

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Marije Pape

DECEMBER 2023

FIJNE FEESTDAGEN

KBO Heemskerk

Mededelingen van de reiscommissie



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

Na het instappen op de verschillende plaatsen, gingen we richting Kaasboerderij De Weistaar.



Na de ontvangst met een lekker kopje koffie en nog lekkerder gebak kregen we een film te zien over het kaasmaken. Onderwijl mochten we proeven. Men was vrij om een kijkje te nemen in het kaasmuseum

en wat lekkers of nuttigs te kopen in de boerderijwinkel. Om half twaalf was het verzamelen en gingen we naar restaurant De Engel voor ons driegangenmenu wat we ons heerlijk lieten smaken.

Na het diner werden we door de bus naar Maarssen gebracht. Hier was het vertrekpunt van onze rondvaart over de Utrechtse Vecht. Hier konden we genieten van het mooie weer, koffie met cake en de mooie gebouwen aan weerskanten van de Vecht. Maar helaas ook aan deze mooie en gezellige dag kwam een einde en werden we weer naar Heemskerk gebracht door onze chauffeur. Iedereen kwam ook heel enthousiast maar ook moe en voldaan thuis.



Guurtje Ladenius

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
OPRIJZEN EN CONTOERBEHANDELINGEN

**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

Ik hoop dat u ook het boek van Tolkien in "de ban van de RING" heeft gelezen of de film hiervan heeft gezien. U weet dan hoe in dat groots avontuur uiteindelijk de ring werd vernietigd.

De bekendste Nederlandse componist voor HAFABRA muziek, Johan de Meij, heeft aan de hand van dit boek zijn 1^e Symfonie "The Lord of the Ring" geschreven. Dit mooie maar zeer moeilijke werk heeft Caecilia op zaterdag 4 november in de grote kerk te Beverwijk met groot succes uitgevoerd.

Met korte onderbrekingen werd elk apart deel door een spreker toegelicht.

Aan het concert werd medewerking verleend door leerlingen van het Conservatorium Amsterdam.

Op zaterdag 19 november heeft de Pietenband Sint Nicolaas weer begeleid bij zijn komst in Heemskerk. Zet uw schoen maar klaar.

Jaap Hilbers.

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. Denk aan NOS, overheid en belasting. 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 en 18.00 uur.

- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com (gespecialiseerd in Apple en smart apparaten).
- Koos Jacobs, 0251-241 277 of digi2003@casema.nl
- Hien Nio, 0251-245 779, 06 249 72 102 hien.nio@gmail.com (alleen s avonds beschikbaar).

Stel je voor...

In deze roerige tijd, waarin we geconfronteerd worden met nog meer oorlogsgeweld dan we al hadden sinds de inval van Rusland in Oekraïne, wordt juist in december ontzettend veel gesproken over vrede. De wereld staat in brand maar rond de Kerstdagen wordt het woord vrede toch wel erg vaak gebruikt dan wel misbruikt.

Ik was onlangs in Liverpool, de stad van de Beatles. Natuurlijk het Beatlemuseum bezocht. Het was toch de groep waarvan ik alle platen had. In 1971 schreef John Lennon de song: "imagine", waarin hij onder andere schreef je voor te stellen dat de mensen in vrede leven. Kennelijk heeft hij daar gevoelige snaren mee geraakt getuige het feit dat deze song ieder jaar weer in de top 100 staat. Stel je toch eens voor dat waar zou kunnen worden ...

Tijdens deze trip heb ik ervaren dat de tijd me aan het inhalen is: taxi nodig? De uberauto is er met enkele minuten, iets eten of drinken?, log in via de QRcode. Tja, goed dat mijn kinderen mee waren.

Terug op aarde: we hebben weer onze stem mogen uitbrengen voor de Tweede Kamer verkiezingen. Nu maar hopen dat de 'uitverkorenen' in goed overleg sneller een regering kunnen vormen dan de vorige keer.

De feestdagen komen er aan, het dorp is weer fraai verlicht in deze donkere dagen en het ziet er gezellig uit.

Kijkt u vooral naar de veelheid van aangeboden activiteiten in Heemskerk.

- MaatjeZ
- KBO Heemskerk
- Koken voor de buurt
- Bibliotheek IJmond Noord
- Kerstconcert
- Karel
- Uitjezorg
- Waarde lotgenoten
- Computerhelpdesk

Ik wens u in elk geval vredevolle Kerstdagen en een gezond en gelukkig 2024 met veel leesplezier.

Namens de redactie,
Jan de Looze



Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 4, december 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 05 december 2023

Inleverdatum kopij januarinumnummer:

uiterlijk 11 december 2023

Oplage:

5709 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 Grijsse Ezel

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

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

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres
e-mailadres

HEEMSKERK



Bespaar geld en energie!

In Castricum bestaat al een **Elektrische Deelauto-project**. Zo'n auto rijdt duurzaam, hij is - als je niet veel rijdt - per km goedkoper dan de eigen auto en er is meer ruimte op straat door minder geparkeerde auto's.

EcoHeemskerk, de bewonersvereniging voor slim energiegebruik, wil volgend jaar ook zoiets organiseren in Heemskerk. Heeft u belangstelling, dan kunt u dat nu al vrijblijvend melden. U ontvangt dan begin volgend jaar meer informatie en u wordt als eerste uitgenodigd voor een informatieavond. Stuur daarvoor een e-mail (met de titel "E-Deelauto") met uw naam en adres naar: E-deelauto@ecoheemskerk.nl Of ga voor meer informatie hierover naar:

www.ecoheemskerk.nl/2023/11/10/nieuw-project-elektrische-deelauto/

Vaak merken onze Energiecoaches dat mensen het moeilijk vinden om te achterhalen welke **subsidies en goedkope leningen** ze kunnen krijgen voor het verduurzamen van hun huis. EcoHeemskerk heeft sinds kort een heel duidelijk overzicht gemaakt van alle mogelijkheden, afhankelijk van uw situatie (bijv. een eigen huis of een appartement in een VvE).

U kunt alles vinden op onze website:

www.EcoHeemskerk.nl. Als het aanvragen echt niet lukt, kan een vrijwilliger u zelfs thuis helpen bij het



invullen van de aanvraag bij de gemeente of bij de Rijksoverheid. Iedere inwoner van Heemskerk kan trouwens

een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een **gratis energiebespaaradvies**. Bent u een huiseigenaar, ga dan voor meer informatie of het maken van een afspraak naar:

www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2

Woont u in een huurhuis, ga dan voor meer informatie of het maken van een afspraak naar:

www.ecoheemskerk.nl/energiehulp

Voor alle Heemskerkers staan allerlei energie-bespaartips, maar ook informatie over bijv. woningisolatie, op www.EcoHeemskerk.nl, of volg daarvoor onze

Facebook: [@ecoheemskerk](https://www.facebook.com/@ecoheemskerk).



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

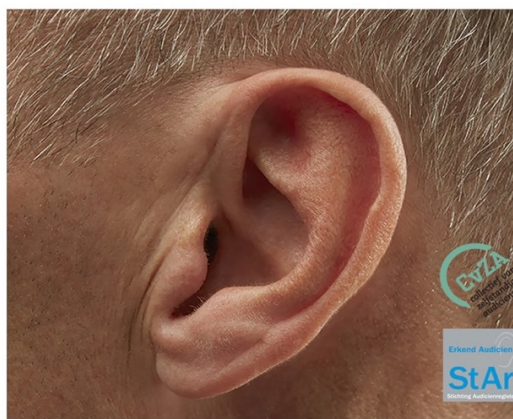
Bij ouderen komen valincidenten steeds vaker voor. Dit zorgt voor onzekerheid in bewegen, waardoor de kans op herhaling van vallen vergroot wordt. Door deze onzekerheid voelen ouderen zich vaak beperkt in hun actieve leven en komt de wens van veel ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen 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 aandachtsgebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

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

Neem dan contact op met:

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



"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 hoeroplossing 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

Puk is al vele jaren een erg gedreven vrijwilligster bij onze hulpdienst. Minimaal een keer per week neemt zij tussen half tien en elf uur de telefoontjes op die binnen komen. Zo ook die donderdagochtend. Er belde een mevrouw. Zij klomk wat opgewonden. Zij was ook best moeilijk te verstaan. Ze had een buitenlands accent. Na heel goed luisteren begreep Puk dat zij hulp nodig had bij het repareren van de schutting. Ook begreep Puk dat de buurman erg vervelend deed over de schutting. Puk noteerde de gegevens en ging meteen op zoek naar een vrijwilliger. Die vond ze snel en belde toen mevrouw terug om een afspraak te maken. Maar helaas, het telefoonnummer dat Puk genoteerd had, klopte niet. Dat nummer bestond niet. Maar Puk geeft het dan niet op. Ze had ook het adres genoteerd. Toen ze klaar was om elf uur, ging ze naar mevrouw toe. Ze overlegde ook nog met de buurman over wat er precies moest gebeuren. Een paar dagen later heeft een van onze vrijwilligers het klusje geklaard.

Betty is al jaren actief bij onze hulpdienst als chauffeuse. Die ochtend had ze een ritje met mevrouw Trip. Ze zou haar naar de schoonheidsspecialiste brengen. Dat deed ze wel vaker. Ze kende mevrouw Trip. Maar oei, haar auto startte niet. En toen ze mevrouw Trip belde, nam ze niet op. Betty wist zeker dat ze al naar beneden was gegaan (ze woonde driehoog in een appartement) en daar stond te wachten. Betty belde snel de noodtelefoon. Die wordt altijd door een van onze vrijwilligers opgenomen. Ze vroeg of er een andere chauffeur geregeld kon worden en pakte toen de fiets. Fietste naar mevrouw Trip, die inderdaad al stond te wachten. Jan kwam even later en bracht mevrouw Trip naar de schoonheidsspecialiste. Leuk hè, als je zo geholpen wordt, toch?

Huub van den Heuvel voorzitter AHDH
Tel: 0251 257 480
Email: ahdheemskerk@live.nl
Website: ahdheemskerk.nl



MaatjeZ verandert naam in MantelZ, centrum voor mantelzorg.

Vanaf 10 november hebben we een nieuwe naam: MantelZ, centrum voor mantelzorg. De nieuwe naam sluit beter aan bij de dienstverlening van de organisatie. Ook verbetert het de vindbaarheid onder de mantelzorgers. Een nieuwe naam, met een nieuwe locatie. Ons nieuwe adres is: Arendsweg 68, 1944 JB Beverwijk. U bent van harte welkom om langs te komen. We zijn er meestal maandag tot en met donderdag tijdens kantooruren.

Zorgverzekering en Respijtzorg (vervangende mantelzorg) in 2024.

December is de maand om naar de zorgverzekering te kijken en eventueel van zorgverzekeraar te wisselen. Wist u dat veel aanvullende zorgverzekeringen ook mantelzorgvergoedingen hebben, zoals mantelzorgvervangende. Dit kan bijvoorbeeld logeren of vervanging thuis zijn. Als u uw nieuwe polis ontvangt, kijk dan ook naar de mantelzorgvervangende en kijk ook goed naar de voorwaarden. De voorwaarden kunnen sterk verschillen per verzekering. Zo moet soms de mantelzorger verzekerd zijn vervangende zorg te krijgen. Soms ook de zorgvrager. Ook hebben de aanvullende zorgverzekeringen andere mogelijkheden voor mantelzorgers: Zoals een mantelzorgcursus of een Mantelzorgmakelaar. Ook dit verschilt per zorgverzekering en aanvullend pakket.



Vragen over mantelzorg? Vraag de mantelzorgconsulent van MantelZ.

U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust met Nienke Bleeker, de mantelzorgconsulent van MantelZ in Heemskerk. U kunt Nienke bellen op of mailen naar:

n.bleeker@mantelz.nl
T: 0 6 51 88 81 15

Op www.mantelz.nl vindt u veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten.

uitjezorg;

De Wonderbaarlijke Reis. Over verder gaan bij grote veranderingen.

Een training voor (oud) mantelzorgers om te ontdekken hoe invulling te geven aan het veranderde leven. Waag de sprong en reis mee!

Dit muzikale theaterproject bestaat uit een kennismakingsbijeenkomst, vijf workshops, het bekijken van een theatervoorstelling en een presentatie. Het is bedoeld voor iedereen die te maken krijgt met mantelzorgen voor een ander.

We onderzoeken wat ieders persoonlijke reis (in verbeelding) wordt.



We onderzoeken wat ieders persoonlijke reis (in verbeelding) wordt.

Hoe richt u uw leven (opnieuw) in als: uw naaste dementie krijgt, verhuist of is overleden? Hoe houdt u plezier in het leven, samen of alleen? Hoe gaat u om met gemis, schuldgevoel en rouw? Wie reist er met u mee? Neemt u nieuwe routes of blijft u op uw oude pad?

We gebruiken muzikale en theatrale middelen om deze wegen te ontdekken. Een **vrijblijvende kennismakingsbijeenkomst** wordt gehouden op **maandag 11 december** 16.00-18:00 uur in d'Evelaer. De workshops worden gegeven door Doris Hochscheid (celliste, actrice) en Marjolein Baars (theatermaakster, trainer) van het Michael Chekhov Collectief. De workshops zijn op de woensdagmiddag en de eerste start op 24 januari. Meer informatie over data en kosten vindt u op de website.

Aanmelden: bel Audrey: 0251-207 029 of mail naar info@uitjezorgijmond.nl.

Meer informatie: www.uitjezorgijmond.nl



Mandy Wanmaker
Wanmaker Uitvaart

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

Mijn naam is Mandy Wanmaker en ik ben uitvaartverzorgster. Elke week schrijf ik een column waarin ik de momenten met u mag delen die mij het meest raken. Iedere maand kies ik er hier weer één van uit voor in de Grijze Ezel. Deze maand gaat het over:

Dood is niet eng

Oma was dood. Ze lag in een mand midden in de huiskamer met heel veel bloemen om haar heen. Door het vlechtwerk van de mand waren allemaal vlindertjes geregen. Naast haar mand stond een krukje. Een krukje voor Julia (3), waar zij op kon klimmen zodat ze oma kon zien, want oma was dood. Na oma een tijdje bekeken te hebben vond kleine Julia dat haar nagels mooi gemaakt moesten worden. Haar moeder gaf haar een klein nagelvijltje waarna Julia meteen ijverig begon te vijlen. Tijdens het vijlen kwam Julia erachter dat de hand van oma eigenlijk best wel koud was. Ze was even stil, keek schuin naar boven naar haar moeder die het aandoenlijke tafereel aan het filmen was en zei in haar eigen kindertaaltje: "Het duurt zo lang ... voor opa komt? Opa gaat 't hout pakken ... voor 't kachel." Waarop haar moeder reageerde: "Maar het is hier toch helemaal niet koud?" Waarop Julia weer in volle enthousiasme reageerde: "Voor oma!! Voor ze arm! Zodat die weer warm wordt." Haar moeder keek haar aan en begon te lachen en samen maakten ze de nagels van oma verder mooi. Toen opa binnenkwam zette hij meteen de kachel aan zodat het lekker warm werd in huis, voor oma, en hebben ze gezellig met elkaar tv gekeken, met oma in de kamer, tussen alle bloemen.





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 6 en 20 december en op 3 en 17 januari 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](http://www.goedkopekeuringen.nl).

Zelf een datum reserveren kan via website:

www.goedkopekeuringen.nl. De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 45,00 C/D/E en Taxipas € 60,00.

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.

65+ Sociale Media

We doen het als inwoners van Heemskerk nog niet zo gek. Woont u in een laagbouwwooning of grondgebonden woning met tuin dan bent u inmiddels gewend aan de gekleurde bakken.

Oranje bak voor verpakkingen van plastic, blik en drankkartons. Blauwe bak voor oud papier en karton. Groene bak voor bioafval. Dat de bakken meestal geen sieraad bij de woning zijn nemen we maar voor lief.

Grof (huishoudelijk)afval kunt u met de afvalpas wegbrengen naar het afvalbrengstation (ABS) in Beverwijk of Velsen of op afspraak laten ophalen door HVC-inzameling. Voor het restafval heeft de gemeente op veel punten zijn ondergrondse containers geplaatst, die men kan gebruiken met een pas. Helaas denken sommige gebruikers dat hun afval er wel inpast. Grote stukken karton blokkeren het systeem. Proppen de lade vol zodat die klem komt te zitten. Dat is heel onaangenaam voor de volgende gebruiker. Treft u een volle of defecte ondergrondse container aan? Bel dan naar HVC (via **0800 0700**) zodat één van de chauffeurs hem zo snel mogelijk kan legen. Of dat deze gerepareerd wordt door een HVC-monteur.

Gooi uw restafvalzak in de andere ondergrondse container in de buurt waar uw pas op werkt. Of neem de zak weer mee naar huis. Zo blijft het netjes op straat.
Fred Wijers

Ouderen en huisdieren

Wat is uw favoriete dier? Grote kans dat het een kat of een hond is! Misschien heeft u zelf een huisdier (gehad) waar u gek op bent/was. Of u heeft een gruwelijke hekel aan alles met haar, veren, poten, schubben... Of een allergie, ook vervelend. Dan kunt u niet het genoegen smaken om een huisdier te hebben. In het geval van een kat heeft de kat u als personeel, daar bent u vast van op de hoogte. Huisdieren zijn over het algemeen goed voor uw gezondheid. Ze verdrijven de eenzaamheid, u heeft iets om tegenaan te kletsen (doe ik zelf ook altijd 😊). En iets om voor thuis te komen. Het aaien van een dier (kan ook een paard, koe of hagedis zijn, mits het maar stil zit) werkt rustgevend en stressverlagend. Zonder pilletjes, hoe mooi is dat. Kent u de website www.oopoeh.nl ? Daar kunt zichzelf aanmelden om een hond uit te laten, of om er eens op te passen.

Veel plezier met uw huisdier,
Ingrid Dudink

Bingo in 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.





*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



Andijviestamppot met spekjes, gesmoorde uien en crème fraîche

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 3 witte uien, geschild en in dunne ringen
- Flinke klont boter
- 1 kilo kruimige aardappelen, geschild en in stukjes
- 400 gram andijvie, in snippers
- 200 ml crème fraîche
- Peper & zout
- Snuf nootmuskaat
- 200 gram spekjes
- Bosje bieslook, fijn gesnipperd

Bereiding

Begin met het **smoren van de uien**. Verhit een klont boter in een pan op laag tot middelhoog vuur en smoor de uien geduldig tot ze beginnen te karamelliseren. Trek hier minstens 20 minuten voor uit: low & slow is de boodschap.

Vul een grote pan met de geschilde **aardappelstukjes** en zet ze onder water. Breng aan de kook en **kook ze in ongeveer 20 minuten** gaar. Giet het water weg. Voeg de **andijvie**, een **klont boter** en de **crème fraîche** toe en stamp tot een gladde stamppot. Proef en breng op smaak met **zout, peper** en **nootmuskaat**. Hou de andijviestamppot warm op laag vuur en roer regelmatig.

Als het goed is zijn de **uien** inmiddels gekarameliseerd. Schep **uit de pan** en hou apart. **Bak de spekjes** in de pan waar je zonet de uien uit hebt geschept. Haal ze van het vuur zodra ze knapperig zijn. Verdeel de andijviestamppot over borden en voeg **uien en de spekjes** toe. Maak af met de **fijn gesnipperde bieslook**.

• Week 41 2023



> Toegankelijkheidsdag

In de rolstoel:
Links Linda de Vries, ervaringsdeskundige en lid van de Participatieraad. Rechts wethouder Piet Burgering

• Week 42 2023

> Heemskerk stimuleert gebruik elektrische auto's

Het college heeft het Programma Laadinfrastructuur Heemskerk 2023-2030 vastgesteld i.v.m. het gebruik van elektrische auto's. Het aanvragen van een laadpaal duurt 8 weken korter. Inwoners kunnen vanaf eigen terrein via kabelgoot opladen op de openbare weg. Als dat niet opgaat, kan de bestuurder een laadpaal aanvragen aan de openbare weg. Tussen aanvraag en plaatsing zit veel tijd. Dit komt vooral omdat er nog een verkeersbesluit voor moet worden genomen. Dat is te versnellen met een locatiokaart met alle voorgestelde laadlocaties tot 2026. Voor al deze voorgestelde laadlocaties nemen we dan 1 totaal verkeersbesluit. U kunt tussen 24-10 en 12-11 uw mening geven over de voorgestelde locaties.

Kabelgoot maakt laden vanaf eigen terrein op openbare weg mogelijk. In de woongebieden krijgen inwoners de mogelijkheid om een kabelgoot aan te vragen. De belangrijkste voorwaarde is dat de auto op maximaal 2,50 meter vanaf het eigen terrein kan laden. De aanvraag voor een kabelgoot is niet gratis. De "laadplek" wordt geen privé-parkeerplek. Bekijk dan het hele programma op heemskerk.nl/laadpalen.

• Week 43 2023

Geen nieuws overgenomen

• Week 44 2023

> Buurtkerstboom in uw wijk? Vraag er een aan!

Krijgt u geen genoeg van kerstversiering? En vrolijk u ook graag uw wijk op? Vraag dan een buurtkerstboom aan. In totaal is er geld voor 25 bomen. Wij plaatsen de bomen, inclusief een basisversiering (slingers). Verdere versiering en eventuele verlichting kunt u zelf samen met de buurt regelen op eigen kosten. Leuk als u dit combineert met een kerstborrel voor alle burens. Aanvragen via heemskerk.nl/buurtkerstboom.

Wie het eerst komt, wie het eerst maalt. Bij de aanvragen kijken we of de bomen goed verdeeld staan over de verschillende wijken.

> 3 multi-mini-bakken geplaatst in Heemskerk

U vindt nu 3 multi-mini-bakken in Heemskerk

Dit kunt u daar inleveren: Multi-mini-bakken: Lege



batterijen, lampen, CD's, oude telefoons, adapters en inktcartridges. Frituurvetbak: Gebruikt frituurvet, olie en bakresten. Kleine elektrische apparatenbak: Bijv. elektrische tandenborstels of scheerapparaten. De bakken staan op 3 plekken: Aan de Starweg bij de Vomar. Aan de Mozartstraat. Op het Haydnplein.

• Week 45 2023

> Opening Plantseizoen: Tijd om bomen te planten!



Er werden op 03-11 jonge boompjes geoogst. Met o.a. PWN, Meerbomennu, leerlingen St Leonardus en wethouders uit de IJmond. De jonge boompjes werden naar een bomenhub gebracht, en kunnen

later ergens anders geplaatst worden.

> Petitie tegen de #regelkolder

Vindt u ook dat mantelzorgers belangrijker zijn dan regels? Teken dan de petitie Ga naar.

<https://petities.nl/petitions/stop-de-regelkolder-voor-mantelzorgers?locale=nl>

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](https://heemskerk.nl/courant).



**Ergotherapie steeds relevanter,
misschien ook iets voor u?**

Bij Reva Centre zijn wij gespecialiseerd in het behandelen van cliënten die last hebben van langdurig aanhoudende pijn. Nethaneel Berkel en Ditmar Lam zijn onze ergotherapeuten en helpen u graag verder!

Meer informatie of
een afspraak inplannen?
Neem contact met ons op:
0251-231900
info@revacentre.nl
www.revacentre.nl/ergotherapie




Wat is ergotherapie?

Wanneer u door fysieke en/of mentale klachten niet meer kunt doen wat u écht belangrijk vindt, dan is ergotherapie een uitkomst. Een ergotherapeut ondersteunt mensen in het zelfstandig uitvoeren van betekenisvolle activiteiten. Denk hierbij aan o.a. de zelfzorg, huishouden, mobiliteit binnens- en buitenshuis. Tijdens de behandeling kijken wij samen met u naar de mogelijkheden die u heeft om de activiteiten weer te kunnen uitvoeren die voor u belangrijk zijn. Hierbij houden wij rekening met de (mogelijke) problemen die u ervaart en helpen u om een oplossing te vinden waardoor u weer zo zelfstandig en veilig mogelijk de dag door komt. Aandachtsgebieden kunnen zijn:

- Valpreventie.
- Hulpmiddelen bij de zelfzorg.
- Mobiliteit: welk hulpmiddel ondersteunt om veilig op pad te gaan of thuis veilig te kunnen blijven wonen.
- Omgaan met vermoeidheid, middels een passende dagindeling

Handig om te weten: Ergotherapie wordt voor 10 uur vergoed vanuit de basisverzekering (mits het eigen risico is betaald). Je kan met of zonder verwijzing een afspraak maken voor een behandeling, dit maakt de ergotherapie heel toegankelijk.

Contact Reva Centre

Cheryl Jellema, office manager

Adres

Reva Centre Heemskerk

(GC Broekpolder)

Steenhouwerskwartier 29b

1967 KD Heemskerk

T 0 251 23 19 00

cheryljellema@revacentre.nl

<https://www.revacentre.nl>

Kiengroep De Jansheeren

Wat een grote opkomst! en daar waren we heel blij mee! Er waren verschillende nieuwe gezichten. We hopen dat ze het gezellig vonden.

De volgende (kerst)kien is op 18 december. In verband met kerstmis wordt deze een week eerder gehouden.

We spelen zoals altijd 3 rondes voor € 4,00 maar daar heeft u wel een gezellige middag voor.

De zaal gaat om 13.30 uur open en we beginnen om 14.00 uur. Om 15.45 uur moeten we er mee stoppen.

We spelen in De Jansheeren aan het Maltezerplein bij de Dekamarkt. We hopen u allen weer te zien.

En mocht u niet kunnen komen, dan wensen wij u nu alvast fijne feestdagen

Het Kienteam,

Truus, Marga, Anita en Bets

Het Rode Kruis Ziekenhuis digitale doorverwijzing

De afdeling Vaatchirurgie verwijst sinds kort digitaal naar de Noordwest Ziekenhuisgroep. Alle benodigde



gegevens komen gelijk op de juiste plek in het patiëntendossier, zonder dat de informatie handmatig overgenomen hoeft te worden. Een belangrijke

stap in de verbetering van patiëntenzorg.

De afdeling Vaatchirurgie is de eerste afdeling van het RKZ die patiënten naar de Noordwest Ziekenhuisgroep verwijst. Joost Bekken, vaatchirurg in het Rode Kruis Ziekenhuis en bij Noordwest: "Door digitaal samen te werken en informatie direct op de juiste plek te zetten, voorkomen we de kans op fouten. Digitaal verwijzen is gewoon veiliger en handiger!" Met het digitaal verwijzen hebben het RKZ en Noordwest een nieuwe stap gezet om de patiëntenzorg te optimaliseren. Voor alle ziekenhuizen is dit een steeds belangrijker onderwerp. Het houdt de zorg toegankelijk in een tijd dat de zorgvraag afneemt. Digitalisering helpt zorgprocessen te vereenvoudigen en patiënten sneller te helpen. T.z.t zullen zoveel mogelijk verwijzingen digitaal gaan.

Landelijk programma

Het digitaal verwijzen van patiënten van het ene naar het andere ziekenhuis maakt onderdeel uit van VIPP 5 (Versnellingsprogramma informatie-uitwisseling Patiënt en Professional). Zorginstellingen krijgen via dit landelijke programma subsidie om digitale informatie-uitwisseling met patiënten en tussen zorginstellingen onderling te verbeteren.

Puzzelpagina



Alle letters van het alfabet krijgen een cijfer van 1 t/m 26. Getracht moet worden de letters bij de bijbehorende cijfers te vinden met behulp van de reeds ingevulde letters in het diagram. Uiteindelijk zal er een compleet ingevuld kruiswoordraadsel ontstaan.

23	19	19	6	24	20	9	23		15	20	9	19	26	13	6	5
14		23	5	13	6	23				20	A	L	L	A	H	2
20	19		19	6	4	5	10		9	6	8	13	23		6	8
20	6	5		4	5	26	5	15	20	23	13	5		10	5	13
26	19	6	24		9	5	21		23	20	9		24	26	5	22
17		5	5	24		10	5	5	5	26		9	20	9		5
			5	6	24		9	13	10		26	23	4			
20		9	23	19	5	22		7		9	19	10	5	9		9
4	4	23		23	13		23	19	10		24	19		20	3	20
20	26	10	20	9		9	20	26	19	6		23	9	20	20	10
18		19	20		11	19	25		24	1	24		22	13		13
			9	18	20	26				4	19	4	19			
22		12	16		3	5	23		26	20	22		19	18		4
8	6	13	5	24		25	5	10	5	9		11	10	20	7	19
18	6	26		6	4		10	8	26		6	10		20	6	22
22		23	10	19	19	6		12		23	19	20	9	23		5
			19	19	24		5	13	24		6	20	23			
20		18	5	22		15	10	5	5	22		18	5	23		9
17	10	5	23		9	13	18		11	20	26		24	19	10	23
18	8	9		21	20	17	5	23	20	10	13	20		23	5	20
20	13		7	19	26	23	5		11	19	20	10	4		22	23
10		24	14	20	9	13				19	6	10	1	22		8
9	20	11	19	23	20	15	5		11	26	5	5	24	16	5	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Karel en modern vervoer

Het woei.

We hadden al de hele tijd van die woeste waaiwinden gehad. 't Kon niet op. Of dat nou ook door de veranderingen in het klimaat komt?

Karel kwam mede daardoor, wind in de rug, met hoge snelheid aangelopen.

"Hi Karel," groette ik.

"Dag Har," antwoordde Karel. "Die wind blaast de recordtijd van mijn wandeltochtje naar grote hoogte."

"Ja," zei ik, "daar zit wel kracht achter."

"Wat je zegt," beaamde Karel, "je kunt dat perfect gebruiken voor energetische doeleinden."

"Energetisch?" vroeg ik verbaasd, niet gewend dat Karel moeilijke woorden hanteerde.

"Energie om dingen gedaan te krijgen!" riep Karel stralend uit.

"Zoals?" testte ik Karel.

"Om te bewegen bijvoorbeeld," legde Karel uit, "de wind duwt mij voort, maar laat ook een molen draaien. Die



draaiing wordt omgezet in elektriciteit, die via het net en oplader de accu van een e-bike of een auto etc. vult. En rijden maar!"

"Je zegt 't," zei ik. "Hoe kom je aan die wijsheid?"

"Ik doe research naar alternatieve mogelijkheden

voor vervoer," maakte Karel mij duidelijk. "Je hebt bijvoorbeeld vervoer met direct windgebruik en indirect bijvoorbeeld met een molen en de verdeelketen daarachter."

"En waar verdiep jij je nu in?" informeerde ik.

"In de directe natuurlijk," reageerde Karel enthousiast, "dan heb je minder energieverlies onderweg."



Slim," dacht ik, "en wat ben je aan het uitzoeken?"

"Het zoeken naar met een zeil aangedreven voertuig," antwoordde Karel.

"Een s(ail)-bike vice een e-bike bijvoorbeeld, of een zeilwagen in plaats van een elektrische auto?" vroeg ik.

"Een fiets met zeil-aandrijving lijkt me wat instabiel," zei Karel, "een kar of wagen lijkt me beter."

"Een leuk idee," gaf ik toe, "we gebruikten de wind natuurlijk al veel eerder. Simon Stevin (1548-1620) legde het plan voor een zeilwagen aan Prins Maurits, destijds stadhouder van Holland en Zeeland, aan wie Stevin sinds 1593 privélessen wiskunde gaf. Maurits, die veel waardering voor Stevin had, zag wel wat in het voorstel en liet de zeilwagen op zijn kosten bouwen. In 1602 reed de eerste zeilwagen al rond."



Kopergravure Vincenzo Coronelli in 1702

"Schitterend," riep Karel.

"Wat vindt Dien*) ervan," vroeg ik.

"Dat wordt wat moeilijker," somberde Karel.

"Hoe zo?" vroeg ik.

"Nou ze rijdt al nauwelijks meer met onze auto," zei Karel, "ze laat het aan mij over."

"Waarom?" vroeg ik. "Krijgt ze van jou wel voldoende de mogelijkheid? Jij bent een echte auto-freak, is het niet? Veel oudere vrouwen rijden te weinig door 's mans hobby en verliezen hun routine."

"Dat valt bij mij wel mee," meende Karel.

"Veel vrouwelijke kennissen van mij zijn zelfs helemaal met autorijden gestopt," merkte ik op, "en hun echtgenoot laat het erbij. Lijkt me niet handig."

"Is dat zo?" vroeg Karel verwonderd.

"Ja en ik maak me zorgen als ze alleen komen te staan," verduidelijkte ik. "Zullen we Dien zelf gaan vragen hoe zij daarover denkt?"

Karel raakte hierdoor zichtbaar geïrriteerd en ging vol vaart windgedreven verder het centrum in."

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

*) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com





LEUKEGEIT
GEEN GEMEKKER MAAR LEUKIGHEID.

Takenlijst huishoudelijk werk

Voor de net gepensioneerde man, die zijn vrouw wil helpen (:-)) Ter leringhe ende vermaeck.

Snel en efficiënt schoonmaken - de 15 minuten aanpak



De 15 minuten schoonmaak methode is de maximale tijd die je krijgt om een kamer op te ruimen en om schoon te maken - het mag zelfs korter. Na deze tijd ziet de kamer er weer leefbaar en schoon uit en heb je de ruimte efficiënt en snel schoongemaakt. Handig.

Bekijk hoe je snel kunt poetsen, zonder al te veel poetspas.

1. Hoe werkt deze snelle schoonmaak aanpak?

Wij vinden het fantastisch om je huis een snelle schoonmaakbeurt te geven. Het is alleen niet de oplossing is om je huishouden altijd zo schoon te blijven maken. Daar is het net iets te kort voor. Je ruimt een kamer wel op en het wordt wel schoon, maar voor een uitgebreide schoonmaak heb je wel iets meer tijd nodig. Kijk daarvoor op de website: <https://leukegeit.nl/to-do-lijst-huishouden/>

2. 15 minuten - woonkamer efficiënt schoonmaken

- Ruim alle troep op en gooi het in de vuilnisbak.
- Grijp naar je stofdoek en stof de meest zichtbare stofplekken af.
- Haal een stofzuiger door de woonkamer en zoek die stof hotspots
- Zet en leg alles netjes (afstandsbediening in de la, magazines op elkaar, etc.).

3. 15 minuten - keuken schoonmaken

- Pak een emmer met sop en een spons. Ruim je aanrecht eerst op, stop vuile borden in de vaatwasser en neem het fornuis af met de spons.
- Stop dingen in de emmer die wel een tijdje kunnen weken in het warme water.
- Zorg dat al het afval in de vuilnisbak komt en verwijder deze daarna direct uit huis en stop een nieuwe afvalzak in de vuilnisbak.
- Verwijder alle spullen die niet in de keuken horen, zoals sleutels en reclamefolders.
- Maak de gootsteen schoon en haal een spons en een doek over het aanrecht.
- Tijd om even uit te puffen - dat was best veel werk om je keuken aan kant te krijgen.

4. 15 minuten - slaapkamer schoonmaken

- Pak de eerder gedragen kleren van de grond en beslis of je het nog een keer aan wilt.
- Ja? Leg of hang het terug in de kast. Nee? Gooi het in de wasmand.
- Gooi alle losse papertjes die je niet meer gebruikt weg en kijk of er nog meer onnodige dingen in de slaapkamer aanwezig zijn.
- Maak het bed strak op en schud de kussens op.
- Haal de stofzuiger door de kamer en als je nog een aantal minuten hebt, swabber dan ook direct even met een dweil door je slaapkamer. Je slaapkamer oogt nu weer lekker fris.

5. 15 minuten - badkamer schoonmaken

- Puilt de wasmand uit, stop dan direct een was in de wasmachine.
- Gooi lege tandpasta tubes, oude tandenborstels en andere gebruikte of lege verzorgingsproducten in de prullenbak.
- Maak de wasbak schoon en poets de spiegel en de kraan op.
- Haal een borstel door het toilet en giet er een beetje schoonmaakazijn in om je toiletpot te ontkalken.
- Heb je nog wat tijd over, ga dan snel met een schuurspons aan slag in de douche of het bad. Geen tijd? Dan zul je binnenkort echt moeten geloven aan de lange schoonmaak.

Dit hoeft slechts één of meerdere keren per week herhaald te worden.

Deze snelle en efficiënte schoonmaak methode is ideaal als je het druk hebt of geen tijd of zin hebt om het huishouden te doen.

Kijk op <https://leukegeit.nl/geen-zin-schoonmaken>

Na een kwartier heb je een geweldige balans gevonden tussen geen zin om schoon te maken en een efficiënte poetsbeurt.

Bron: <https://leukegeit.nl/>

Over [Billy & Leukegeit.nl](https://leukegeit.nl/)

Hoi - ik ben Billy van der Gaag (37).

De leukegeit.nl - een feel good website met



maandelijks meer dan 180.000 bezoekers waar ik schrijf over onderwerpen als groen leven, eten, financiën, wonen en persoonlijke verhalen zoals het vaderschap. Ik vind het leuk om je te inspireren met mijn artikelen.



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3de Zaterdag van de maand

In het Spectrum

Lauraplein 1 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch **tot 01-01-2024**

Senioren (75+) €35 Medisch €35

Groot Rijbewijs €55 Taxipas €55

Medibus €55 Medibus-taxi €80

Medibus-Groot €80

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

Aanmelden en informatie

T 06-53 16 71 66

T 06-33 00 95 94

[E: keuring@oliveiro.nu](mailto:keuring@oliveiro.nu)

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)

(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)



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**

Waarde lotgenoten

Het zal je maar gebeuren! Bijgaand treft u een SMS bericht aan dat ik op mijn computer mocht ontvangen. Afgeleid door het vriendelijke aanbod en op een zijspoor gezet door te verwijzen naar de "Fraude Help Desk" heb in het in rood aangegeven nummer gebeld.

Een tip: "niet reageren op een 06 nummer". Ik ben zo onvoorzichtig geweest om het wel te doen. Ik kreeg een vreselijk bezorgde man aan de telefoon die mij op alle manieren wilde helpen om te voorkomen dat er ten onrechte geld van onze rekening zou worden afgeschreven. Veel vragen werden gesteld waarvan ik dacht dat die niet relevant waren. Achteraf diende die om de bezorgdheid van de "helpdesk" tot uitdrukking te brengen. Het gesprek kreeg een verrassende wending toen ik het aanbod kreeg om alle sporen uit te wissen door de pasjes te vernietigen. En weer heel bezorgd deelde hij mij mede dat er binnen kwartier iemand langs zou komen om er zeker van te zijn dat zij zouden worden vernietigd. Ik kreeg zelfs een "geheime code". Ik zou de "haler" moeten vragen om die code en als die man die zou kunnen noemen was hij te "vertrouwen".

En omdat de pasjes toch vernietigd waren kon ik ook gerust de pincodes noemen.

U kunt zich afvragen waar ik mij mee bemoei, u kunt



zelfs zeggen dat u mans genoeg bent om uw eigen boontjes te doppen. Mijn gevoel zegt mij dat een gewaarschuwd mens voor twee telt. En als ik iemand kan helpen om erger te voorkomen wil ik dat niet laten.

Een paar tips die ik heb gekregen waren:

1. De 'Fraude Help Desk' en de banken gebruiken geen 06 nummers.
2. Voordat u verder gaat, zeg dat u de bank gaat bellen.
3. Bel inderdaad de bank en leg de situatie uit.
4. Bel ook naar de politie (0900 8844); een medewerker vertelt u wat u kunt doen om erger te voorkomen.
5. Twijfelt u of heeft u moeite met bellen: vraag hulp van iemand die u vertrouwt (buren, (klein)kinderen).

Papier

Dit blad wordt bij 95% van de lezers op papier thuis bezorgd. Wij zijn ook grootgebracht met al het leeswerk op papier. In de kleuterjaren hadden we nog een leitletje en griffel om te schrijven. Kon een vreselijk krasend geluid geven. Het ging soms door merg en been of je kreeg er kippenvel van. Het werd ook vrij snel afgeschaft, maar het was wel zuinig met grondstoffen. We gingen we over op het potlood. en we kregen schoolschriften. Gedeeltelijk als werkschrift met vrij grof papier en een beter schrijfschrift waar je in schreef met de beroemde kroontjespen en de inktpot onder een schuifje in het midden van de bank. Als je eens in de zoveel tijd weer een nieuwe pen kreeg deed je extra je best om nog mooier, of minder slordig te schrijven.

Rond de jaren 60 deed de balpen, of zoals het toen nog heette ballpoint, zijn intrede. Dat gold toen al als de doodsteek voor het schoonschrijven. Echt mooi schrijven kon alleen met de genoemde kroontjespen en/of de dure vulpen. Officiële aktes werden altijd nog met een vulpen ondertekend. Wie schrijft er nu eigenlijk nog met pen. We "appen" alles of typen het op de PC, wat over het algemeen ook beter leesbaar was. Ik ben zelf ook geen held in het schoonschrijven en moet soms drie keer kijken wat ik ooit heb opgeschreven. Ik heb daarom in begin jaren '80 maar een typecursus gevolgd en een typemachine gekocht. Die staat nog wel in huis maar wordt nooit meer gebruikt.

Brieven en of kaarten sturen naar familie en of bekenden doen we ook vrijwel niet meer. Post NL komt ook steeds minder aan de deur. Waar gaan we naar toe? Gaat dit blad straks ook volledig digitaal? Krijgen we straks de dagelijkse krant nog in de bus of gaat dat ook digitaal? Ik prefereer zelf nog steeds het exemplaar in de bus. Blijkt wel dat tekstgelezen van papier beter bij de mens blijft opgeslagen dan de tekst die we digitaal lezen. Dus zou je zeggen: alles op papier. Uit oogpunt van energie en grondstoffenbesparing kan het eigenlijk niet meer. Hoeveel hout en energie zijn er dagelijks nodig om wereldwijd al die kranten te drukken en te verspreiden? Heeft de krantenbezorger zijn tijd gehad? Ik hoop het niet want heb toch liever de krant uitgespreid voor me op tafel liggen dan naar een beeldscherm staren. Hoeveel tonnen papier gebruiken alle kranten ter wereld dagelijks. Hoeveel liter diesel wordt er verstoekt om al die kranten wereldwijd bij de lezer te krijgen? Tijdschriften en/of roddelbladen zien we nog in grote getale. Ik blader graag door diverse tijdschriften met voor mij interessante onderwerpen als reizen, fotografie, planten. Dit alles zou ook digitaal

kunnen maar een reis uitzoeken in een dikke reisgids geeft toch meer (voor)pret en voldoening. Waar leggen we de grens tussen leuk en nuttig. We zouden ook de alle boeken digitaal kunnen zetten en gaan lezen op de tablet of laptop. Sluit alle boekwinkels maar. Bibliotheek ook maar sluiten? Zou u dat willen? Geen volle boekenkast meer in de kamer.

Gebruiksgemak geeft dat digitale ook wel. De tijd van de stenen tafelen is heel ver weg. Was ook lastig meenemen. Als we denken aan de vroegere encyclopedie die toch ook wel rijk stond in de boekenkast en nu vervangen is door Google. Veel sneller en up to date. Via de telefoon altijd binnen handbereik. In de tijd die je vroeger nodig had om naar de boekenkast te lopen heb je nu het antwoord al. Archiveren zijn ook veelal gedigitaliseerd. Scheelt ook veel reis- en zoekwerk om in het juiste archief te komen.

Geld

Het loopt aardig in de papieren. Is dit een uitdrukking die we in de toekomst kwijtraken. Ik hoop toch wel dat we het papiergeld blijven behouden. Je komt al regelmatig tegen dat er alleen maar betaald kan worden met de pin. Waar gaan we naar toe. Hoe moet de jeugd leren omgaan met geld als zij alleen overal maar hun bankpasje gebruiken. Kunnen ze ook nog instellen dat als er saldo te kort is er automatisch door ouders geld wordt overgeboekt? Het moet toch niet gekker worden. Hoe moet het met het zwart geld circuit? Ik heb het niet over het zwarte geld in het drugscircuit maar gewoon af en toe een beetje zwart geld is toch wel handig en na korte of langere tijd wordt het vanzelf wit. Zwart geld wordt gemakkelijker uitgegeven aan leuke hebbedingetjes. Digitaal heeft het voordeel maar laten we lekker papier blijven gebruiken.

KvD



Koken voor de buurt.

Wat is Heemskerk rijk aan veel vrijwilligers op alle gebied. Samen eten is gezellig, dat gebeurt in buurtcentrum De Schuilhoek. Vrijwilligers koken voor u. Twee vrijdagen en twee woensdagen per maand wordt er door een enthousiaste groep vrijwilligers gekookt. De gasten die van deze maaltijd willen genieten moeten zich wel tevoren opgeven.

De groep vrijwilligers is vanaf 15.30 uur al bezig een heerlijke maaltijd te bereiden. Dan staan Annelies, Adrien, Harrie, Marianne, Ien en Ilse in de keuken en Peter staat achter de bar/balie. Van tevoren hebben zij het menu bepaald, de boodschappen gekocht en daarna gaan ze met vereende krachten de groenten snijden, kip braden, aardappels schillen en alles wat nodig is om de gasten te verrassen.

Op het menu van de dag dat ik in de keuken mee mocht kijken, was de hoofdmaaltijd Foe Yong Hai. Grote pannen rijst worden van tevoren gekookt om er



daarna nasi van te maken: groenten worden bereid, eieren gebakken en ook de satésaus mag niet ontbreken.

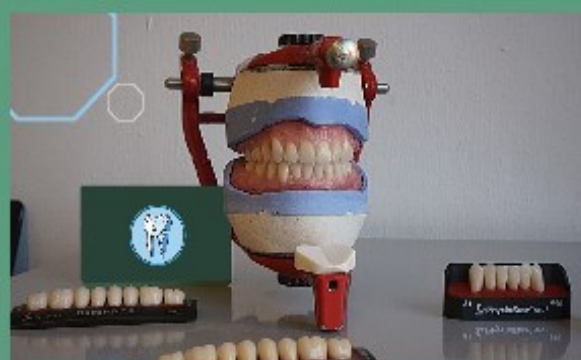
In De Schuilhoek worden de tafels gedekt. Op de dag dat ik er was werden er 30 gasten verwacht en dat is

ook het maximum dat mogelijk is om te komen eten. Komkommersalade, aardappelsalade en kroepoek maken de maaltijd compleet.

Al vanaf 16.15 uur komen de eerste gasten binnendruppelen. Er zijn veel vaste eters. Iedereen is heel enthousiast over de kwaliteit van het diner. Maar vooral de gezelligheid en het met elkaar eten is een goede reden om, als er plaats is, in De Schuilhoek te gast te zijn. De sfeer is heel gezellig en ontspannen. Na de hoofdmaaltijd komt er nog een toetje, deze dag een lekkere vlaflip.

Als de gasten voldaan weer naar huis gaan, wordt de keuken door de vrijwilligers schoongemaakt en alles weer spic en span achtergelaten. Hulde voor deze vrijwilligers die hun gasten een paar gezellige uurtjes gunnen.

Tineke



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 Jansheeren
Horeca

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Wij gedenken

28-04	dhr	A.J.M. v.d.Weiden	71	01-10	dhr	G.M. Penning	75
05-07	mevr	T.C.M. Versteeg-Stam	79	02-10	dhr	S. Wijte	86
08-07	dhr	J.B.J. Mars	67	03-10	dhr	R.J.N. Vessies	88
14-07	mevr	M.J. v.d. Kouteren-v.d. Merkenhof	96	03-10	dhr	L.S. Hoekstra	81
08-08	dhr	W.J. Hofland	83	04-10	dhr	T.J. Schouws	91
15-08	mevr	A.H. Wortelboer	83	04-10	dhr	A.A. van Delft	75
16-08	dhr	A.J. Zoutberg	76	06-10	mevr	D.J. Castricum-Kool	71
17-08	mevr	M.A.M. Bakkum-Zuijdam	86	08-10	mevr	J.A.F. Flapper-Freyee	84
26-08	dhr	B. Kamminga	79	08-10	mevr	A. Fransen-Goos	81
30-08	mevr	C.G. de Waard-Postema	88	08-10	mevr.	A.S. Vermeulen-Rozenberg	83
01-09	dhr	A.G.A. Smit	69	09-10	mevr	M. de Kleine-Jongeneel	92
01-09	mevr	I. van Marsbergen	95	10-10	mevr	J.G.M. van Nus	81
07-09	mevr	E.M. Jongh-den Engelsen	94	11-10	mevr	E.M.A. Deen	72
07-09	mevr	G.M. Markslag-v. Arenthals	80	12-10	dhr	W. Koelewijn	74
08-09	mevr	P.E.M. Keijsper-v.d. Kolk	80	13-10	dhr	M.J.T. Ros	95
10-09	dhr	H.J. Burrij	96	16-10	dhr	J.C. van Lieshout	92
11-09	mevr	P.M. Uffen-Roser	91	17-10	mevr	J.M.B. Boerlage-van Huik	98
12-09	dhr	P. Zwaan	79	17-10	dhr	W.G. Thomas	76
12-09	dhr	J.T.M. Tinga	83	18-10	dhr	P.A. Barnhoorn	88
14-09	dhr	T.J.J. Vermeulen	77	20-10	dhr	P.J. de Wildt	87
15-09	dhr	A. v.d. Boogaard	86	21-10	mevr	E. Rutten-Stating	85
16-09	mevr	H. Brand-de Goede	88	22-10	dhr	H.J.J. de Nijs	88
19-09	mevr	M.A. Glorie-Pepping	94	22-10	dhr	J. Boon	84
19-09	dhr	T.W. Zonneveld	74	22-10	mevr	C.W.H. Voormeer	68
20-09	dhr	C.J. Mellink	86	22-10	dhr	G.F. di Mattia	82
21-09	mevr	A.M.C. Koning-Groenland	77	25-10	dhr	W. Snabilie	86
25-09	mevr	G.M. Zonneveld-Sinnige	89	27-10	mevr	F. Veenstra	76
27-09	dhr	L.B. Eijpe	70	27-10	dhr	H.J. Tuerlings	77
27-09	mevr	J.M. Meeusen	91	27-10	mvr	K.A. Nijdeken-Brits	92
27-09	dhr	R. v.d. Kemp	88	27-10	dhr	G.G. v.d. Kolk	77
28-09	dhr	R. Wold	66	30-10	dhr	J. v.d. Kolk	83
30-09	mevr	I.J. Zijlstra-Mulder	97	30-10	dhr	T. Biesbroek	75

Correctie

In 'Wij gedenken' in het
oktobernummer van Senior
Heemskerk staat:

14-07 mevr. C.M.G. Vink- Baltes

Dit moet zijn:

14-07 mevr. C.M.G. Vonk-Baltes



Cursussen en lezingen in december en januari

Na januari 2024 stopt het Seniorweb IJmond met het geven van cursussen. Dit besluit is genomen omdat de tijden veranderd zijn. De meeste mensen die meer over digitale apparatuur wilden weten, zijn door ons van informatie voorzien. Specifieke vragen zijn er natuurlijk altijd. Daarvoor kan eenieder ook in de toekomst gebruik blijven maken van de inloopuren en de mogelijkheid tot les-aan-huis. Ook is er de kans om elke tweede woensdag van de maand een lezing in de Stut bij te wonen.

Op onze website www.seniorweb-ijmond.nl kunt u alle informatie vinden over SeniorWeb IJmond. U vindt daar ook de informatie over Les-aan-Huis en de inloopuren. Verder 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**.

Lezing december 2023:

In de Stut, Maasstraat 3, Heemskerk

Woensdag 13 december 14.00 uur

Lezing "Maps, kaarten, navigeren" (Google Maps, iPhone app kaarten)

Cursus januari 2024:

Cursus Windows 11 (laatste cursus, dus laatste kans !)

Heemskerk, Cultuurhuis (in gemeentehuis):

Start maandag 8 januari 2024; 10.00-12.00 uur
(4 maandagochtenden)

Kosten: € 30,- voor 4 lessen.



Aanmelding

Lezingen: aanmelden bij de Stut tel. 0251-248648. U betaalt € 3,- aan de zaal.

Cursus: aanmelden bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk. Dat kan ook via onze website:

www.seniorweb-ijmond.nl/

Contact.

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

hoormij·NVVS

Het inloopspreekuur

We zijn er weer op 21 december 2023 van 10.00 tot 12.00 uur in de Bibliotheek in het Gemeentehuis te Heemskerk. Hier wordt u geholpen met u al uw vragen over hoor-, tinnitus- en evenwicht- problemen. De koffie staat klaar!

Wie komt ons meehelpen?

In het vorige nummer schreven wij hierover, dus u bent al op de hoogte. Wij zoeken een teamlid die het leuk vindt om activiteiten en bijeenkomsten te organiseren.

Is dit wat voor jou? Neem dan contact op en mail naar info@stichtinghoormij.nl

t.a.v. afdeling Alkmaar -IJmond.

"Gekozen product van het jaar".

In de etalages van winkels vindt men soms producten die voorzien zijn van een label dat suggereert dat het product "goed getest is" of "als winnaar uit de bus kwam".



Een audicienketen voert dit logo ook op één van haar hoortoestellen. De Consumentenbond onderzocht wat zo'n opschrift eigenlijk inhoudt. Het blijkt dat

het toestel met deze logotekst geen technische tests heeft ondergaan maar wordt uitgekozen. We weten niet hoe de uitslag tot stand komt en ook niet waarmee het toestel vergeleken wordt. Wel is bekend dat het toestel vergeleken zou moeten worden met minimaal 2 andere toestellen. Het recht om een dergelijk logo te mogen voeren kost veel geld, dat natuurlijk wel terugverdiend moet worden.

Wanneer u een nieuw hoortoestel zoekt en u treft dit logo aan, *wees dan op uw hoede!*

De maand December !

Dit nummer komt bij u binnen omstreeks St. Nicolaas. Wij hopen dat u een leuke sinterklaasavond zult vieren. En spoedig daarna is het alweer Kerst en Oud en Nieuw.

Wij wensen u allen prettige feestdagen en een voorspoedig en gezond 2024 toe.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte,
Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

info@stichtinghoormij.nl

t.a.v. afdeling Alkmaar IJmond.

Bibliotheek IJmond Noord

Word (weer) bibliotheeklid!

December is cadeaumaand. Daarom ontvangen nieuwe leden dan een mooie Biebtas naar keuze cadeau. U betaalt eenmalig € 4,- inschrijfgeld en u bent al lid voor € 4,55 per maand. Dat geeft u het recht om steeds maximaal zes boeken voor vier weken te lenen. Verlengen kan vaak ook. Als u zich komt inschrijven, komt u dan alstublieft na 13.00 uur naar Kerkplein 5. Wilt u misschien wel lid worden, maar kunt u moeilijk zelf naar de Bibliotheek komen?

We zoeken graag een vrijwilliger voor u die de bibliotheekboeken voor u haalt en terugbrengt.

Online kunstlezing over Hilma af Klint

Kunstmuseum Den Haag toont nu een grote tentoonstelling over het werk van de lang vergeten pionier van de moderne kunst Hilma af Klint. U kunt woensdag 13 december van 20.00-22.00 uur vanuit huis online een lezing over haar volgen.

Hilma (1862) studeerde diergeneeskunde, maar was al vroeg geïnteresseerd in spiritualiteit. Ze nam deel aan seances en ontwikkelde een religie waar zij een grootse tempel voor ontwierp. Die tempel kwam nooit van de tekentafel, maar de daarvoor bestemde schilderijen zijn er nog, net als veel van haar aantekeningen. We belichten haar leven, ideeën en individuele beeldtaal vol vorm- en kleursymboliek. U ziet onder meer haar abstracte werk van ver voordat kunstenaars als Kandinsky, Malevitsj of Mondriaan abstract gingen werken. En waarom bleef af Klint eigenlijk zo lang zo onbekend en zelfs vergeten?

Koop voor € 5,- uw toegangsbewijs op bibliotheekijmondnoord.nl/hilma of na 13.00 uur in de bibliotheek.



Eenzaamheid

Er staan mensen dicht bij elkaar in bus- en tramhaltes. Mensen verdringen zich in straten en warenhuizen. Nog nooit leefden zoveel mensen zo dicht bij en op elkaar zonder elkaar te kennen. Ze leven in hetzelfde flatgebouw, staan in dezelfde lift, lopen door dezelfde straat. Maar ze kijken elkaar niet aan, praten niet met elkaar, kennen elkaar niet.

In een overvolle wereld met zoveel mensen dicht bij elkaar leven steeds meer eenzame mensen.

Eenzaamheid is vandaag een diepe nood voor vele mensen. Hun leven is losgekomen van hun omgeving. Ook dit is een milieuprobleem. Eenzaam zijn een nummer voor de overheid, een adres voor de postbode, een naamplaatje voor een vreemde bezoeker.

In de stad droeg men een dode buiten en de buurman wist niet eens dat daar een mens leefde. Enzaamheid begint daar waar mensen 'lucht' worden voor elkaar, waar ze elkaar uit de weg gaan, waar ze bang zijn voor elkaar. Een eenzame heeft het koud. Hij heeft de warmte nodig van een begripvol, meevoelend hart.

Ingezonden door Annie Kramer.

*Kom, kijk over je muur.
Open de deur van je hart.
De ander wilde al lang eens met je praten.*

Ingezonden door Annie Kramer

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**



Kom op! December 2023

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma+wo	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00
Walking handball DSS Sporthal	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Stoelgym	ma	Huize van Nouweland	13.00-13.45
Tai Chi	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	Schuilhoek	13.45-15.45
Plaatje, praatje, dansen. Uitjezorg IJmond	wo 6 dec	d'Evelaer	14.00-15.30
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Bewegen in de natuur, Uitjezorg IJmond	do 7+21 dec	Reigershoeve	13.30-14.30
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Wandelen: zie website	do 21 dec	MantelZ	13.30-15.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
d'Evelaer in Beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Modern Linedance voor (half) gevorderden	vr	d'Evelaer	20.00
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	1e en 3e ma	Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/graferen)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Kantklossen	di 5+12+19 dec	Spectrum	09.30-11.30
Handwerkgroep	di 5+12+19 dec	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersatelier	di	d'Evelaer	20.00-22.00
Toveren met textiel	wo even weken	Stut	10.30-12.00
Schilderen en tekenen	wo	Schuilhoek	20.00-22.00
Fotografie vervolgcursus	wo oneven weken	Stut	13.30-15.30
Tekenen en schilderen	do	Stut	10.00-12.00
Creagroep	do even weken	Stut	13.30-15.30
Ochtend met bouwplaten	vr 15 dec	Handen Ineen	09.30-12.00
Creatieve activiteit in Wijk aan Zee, zie website	za 9 dec	MantelZ	10.00-12.00
Cultuur			
Zing-Cirkel middag. Uitjezorg IJmond	wo 13 dec	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
De Wonderbaarlijke Reis. Uitjezorg IJmond	ma 11 dec	d'Evelaer	16.00-18.00
Mandala tekenen 2e van twee proeflessen	di 12 dec	Handen Ineen	13.30-16.00
Meer bewegen voor ouderen	wo	Schuilhoek	09.00-10.00
4 Kunsttuitstapjes, culturele onderwerpen. Zie website	start wo 13 dec	www.evelaer.nl	verschillende tijden
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Open Boekbindwerkplaats	wo 6 dec	Handen Ineen	14.00-16.00
Alzheimer Trefpunt	di 12 dec	Stut	19.00-21.00
Alzheimer café	di 19	Stut	19.30-22.00
Inloopsprekuur Wijkpunt Oosterwijk, Europaplein 63-65 Heemskerk	elke wo	MantelZ	13.00-14.00
Lunch & Zo: kerstmaaltijd en BINGO	do 9 dec	d'Evelaer	13.00-15.00
Kom binnen, koffie/thee en een goed gesprek	elke vr beh.29 dec	Schuilhoek	09.30-11.00



wat	dag	waar	tijd
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 7 jan	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma 11+18 dec	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 18 dec	Spectrum	19.30-22.30
Klaverjas, 1 maal per maand prijzenklaverjas	elke di	d'Evelaer	13.30-16.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjassen om de week	wo 6+20 dec	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 6+20 dec	Jansheeren	13.00-16.00
Keezen, klaverjassen, andere spelletjes (recreatiemiddag)	do 7+14+21 dec	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	vr 15 dec	d'Evelaer	20.00
Kienen	zo 17 dec	Schuilhoek	14.00-17.00
Kienen	ma 18 dec	Jansheeren	14.00-16.30
Diversen			
Stut ensemble, zang en bespelen van instrumenten	di	Stut	09.30-11.30
Seniorweb	wo 13 dec	Stut	14.00-16.00
Het Stutkoor	do	Stut	10.30-11,45
Kerstworkshop bloemschikken	vr 8+15 dec	Stut	14.00-16.00
Repair café	za 6 jan	Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Cultuurhuis	M.v.Heemskerkplein 5	244544	https://cultuurhuisheemskerk.nl
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
Huize van Nouweland	Europaplein		henny.kelder@kpn.nl
MantelZ	Wilgenhoflaan 2C	088 995 7788	www.mantelz.nl/activiteiten
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315 / 232 383 06 254 83 404	www.handenineen.com
Reigershoeve Uitjezorg IJmond	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.uitjezorgijmond.nl



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

Madeleine La Croix,
Ivo Eeken & Marit Slood

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

Kerstconcert "Licht in 't hart"

met medewerking van het Weiland Ensemble

Het bestuur van de afdeling Midden-Kennemerland van Alzheimer Nederland nodigt u van harte uit voor ons eerste kerstconcert., dat gegeven wordt in de Grote Kerk van Beverwijk op 18 december om 19.30 uur.



Kerstmis is het feest van warmte, gezelligheid en vooral licht. Licht in donkere dagen maar ook licht voor mensen met dementie. Licht om het dagelijks leven dragelijk te maken en hen bereikbaar te houden. Daarom willen wij voor mensen met dementie en hun mantelzorgers Kerstmis herkenbaar maken door naar kerstliederen te luisteren of zelf mee te zingen met bijvoorbeeld "Stille nacht, Heilige nacht".

Het **Weiland Ensemble** zingt, met pianobegeleiding, een aantal mooie stukken van Vivaldi en Händel. Ook zal een aantal bekende Christmas Carols worden gezongen. Tot slot worden er samen met het publiek bekende kerstliedjes gezongen. Na afloop is er nog gelegenheid om wat met elkaar te drinken. Het Weiland Ensemble bestaat uit circa 25 koorleden en staat onder leiding van dirigent Annelies Smit.

Het concert duurt ongeveer 1 uur. De toegang is gratis. U hoeft zich niet aan te melden. U ontvangt van ons nog een definitieve uitnodiging. Vragen stellen kan door een email te zenden naar: Wim Zwanenburg, T 06 519 42 684.

mkennemerland@alzheimerervrijwilligers.nl



Op maandag van 13.00-13.45 uur wordt er in de gemeenschapsruimte van Huize van de Nouweland aan het Europaplein, stoelgym gegeven. Kosten € 5,- per maand inclusief een kopje thee/koffie na afloop. Een proefles is mogelijk.

Meer info via henny.kelder@kpnmail.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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK GERARD KOOL

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

- Volledige gebitsprothesen
- Partiële gebitsprothesen
- frame prothesen
- Implantaat gedragen prothesen
- Opvullen en repareren van bestaande prothesen
- 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

Foto-expositie Natuur in de IJmond' door Fotokring Heemskerk

Fotokring Heemskerk (FKH) exposeert met een hele mooie foto-expositie 'Natuur in de IJmond' in het stadhuis van Beverwijk. Van maandag 13 november 2023 tot 15 januari 2024 kunt u de foto's bewonderen in de publiekshal op de begane grond. De expositie is gratis toegankelijk tijdens de openingstijden van het stadhuis.

De leden van de Fotokring hebben de afgelopen maanden veel foto's gemaakt in de leefomgeving van de IJmond. Hieruit zijn 16 werkstukken geselecteerd voor de expositie.



Sommige foto's zijn overduidelijk en herkenbaar en sommige zijn

subtiel weergegeven. De fotografen hebben hun creativiteit vrij spel gegeven en opvallende plekken binnen de regio in beeld gebracht. Het levert een boeiende expositie op. Alle foto's zijn speciaal voor deze tentoonstelling in groot formaat afgedrukt.

Fotokring Heemskerk is een vereniging van enthousiaste amateurfotografen in de regio IJmond en bestaat al sinds 1959.

Binnenkort viert de Fotokring haar 65-jarig jubileum. In clubverband delen de leden hun plezier in fotograferen en ontwikkelen zij hun



vaardigheden. Al geruime tijd verzorgt Fotokring Heemskerk de voorplaat van de(ze) Senior. Voor meer informatie over FKH: www.fotokringheemskerk.nl



Handen Ineen

• Open Werkplaats Boekbinden

Op woensdag 6 december van 13.30-16.00 uur.

Boekrestauratie / Boekbinden

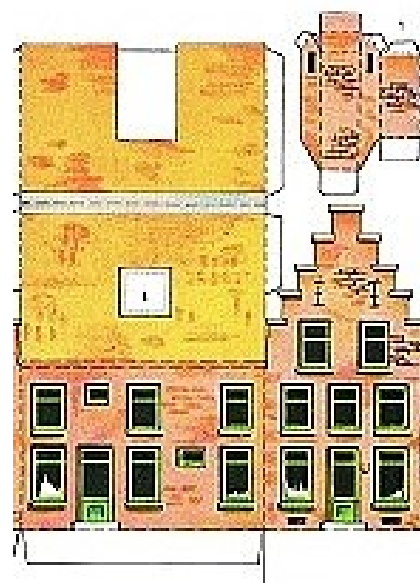
De werkplaats is weer open voor boekbinders die eerder lessen volgden bij Handen Ineen. Zij kunnen terecht voor materialen en ook kunnen zij het 'groot gereedschap' gebruiken zoals de bordschaar, het blokmes en de verguldpers.

Het is ook de gelegenheid om de mogelijkheden te bespreken voor het maken van een boek (of een kleine serie boeken) of voor reparatie- /restauratiewerk.

• Een ochtend met bouwplaten van karton

Op vrijdag 15 december van 09.30-12.00 uur.

Op deze ochtend bekijken we de bouwplaten die over een geruime periode hun weg naar Handen Ineen vonden en gaan er daarna mee aan de slag! De bouwplaten kwamen uit schenkingen en via ons contact met de Kringloopwinkel De Groene Ezel. Er is een ruime keuze. We



hebben o.a. een stoom loc Bello 1:20, de Hermitage in Amsterdam, een spreekw 1:1, Het astronomisch uurwerk (het oordeelspel), maar we hebben ook eenvoudiger platen van een locomotief, een helikopter en een windmolen. Je kunt direct beginnen als je de bouwplaat van jouw keuze hebt gevonden. We maken een praatje, drinken een bakkie en aan het eind van de ochtend neem je het werk mee naar huis om daar lekker verder te werken.

Kom op tijd om nog goed te kunnen kiezen. Wie het eerst komt, die het eerst maalt 😊.

Kosten voor deelname: € 5,00 p.p. all-in.

Meer weten?

e-mail: handenineen@ziggo.nl

T 06 254 83 404

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

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. A'maar - 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)). Informatie bij Woonopmaat en Serviceplein : Website: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen	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
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@mantelz.nl Website: www.mantelz.nl	088 99 57 788 06 518 88 115	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 Mevrouw E. Heijblok	0251 236 156		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk E-mail: info@servicepleinheemskerk.nl Website: www.servicepleinheemskerk.nl	14 0251	ma t/m do vr	09.00-17.00 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251 Bezoek	ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-10.00 ÷ 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 zie hierboven Serviceplein Heemskerk			
Woonopmaat Website: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251-256010.	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E-mail: info@dezorgspecialist.nl	023 5100 200	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		