

SENIOR

HEEMSKERK



SEPTEMBER 2025

KOM ERBIJ



Eeken
uitvaartverzorging



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

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

Omdat ieder afscheid zijn eigen verhaal heeft

Bij Ameron nemen we de tijd. Voor uw verhaal,
uw wensen, en voor wat écht telt:
een warm, liefdevol en persoonlijk afscheid.

Ameron

UITVAARTZORG

Met alle liefde en aandacht

Voor al uw vragen of overlijdensmelding



0251 338 337
24 uur per dag bereikbaar

www.ameron.nl | info@ameron.nl | Zeestraat 214C | Beverwijk



Dat was de zomer

De zomer is bijna weer voorbij en de tijd is omgevlogen. Waarom lijkt het dat de tijd sneller gaat dan vroeger? Ik weet nog wel dat het eeuwen duurde voordat je 18 was en eindelijk ook toegang kreeg tot bepaalde faciliteiten. Maar goed, het is al september en de deelnemers aan de fietsvierdaagse kunnen bijkomen van hun inspanningen. Hoewel mijn inschatting is dat ca 95% zich elektrisch liet ondersteunen.

Straks zijn de kermisattributen weer opgeruimd en is ook de 100-jarige harddraverij achter de rug. Wellicht heeft uw paard geholpen om bijna in de "Quote 500" te komen.

Op de voorplaat ziet u mensen die het gemeentehuis verlaten of juist binnengaan. Het is een haastig tafereel met mensen die zojuist de seniorenmarkt bezochten of juist gaan doen. Sommigen hadden haast, anderen juist niet. Voor een ieder een aanrader: dit mag u haast niet missen. Het woordje 'haast' gebruiken we als synoniem voor 'bijna' maar ook om aan te geven dat de tijd een rol speelt, denkt u maar aan het liedje 'opzij opzij' van Herman van Veen *).

Zaterdag 20 september van 13.30 tot 16.00 uur presenteren allerlei organisaties zich die met het ouderenwerk bezig houden. U zult ervan versteld staan hoeveel organisaties activiteiten aanbieden of vrijwilligers kunnen gebruiken. De seniorenmarkt moet u gezien/bezocht hebben. Een niet te vergeten voordeel is: de toegang is gratis!

De zomer is haast voorbij en ik hoop dat het voor iedereen een prettige tijd geweest is waarin u zich kon onthaasten.

Wat staat er o.a. deze maand in dit nummer:

- Dierenambulance
- Dagtocht
- Mooiere foto's maken
- Dementienetwerk
- St. Vrijwilligers Vervoer IJmond
- Zeg eens Aaa
- TVV Heemskerk

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,
Jan de Looze



*) *Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, wij hebben ongelofelijke haast. Opzij, opzij, opzij, want wij zijn haast te laat, wij hebben maar een paar minuten tijd.*

Bron: W <https://muzikum.eu/nl/herman-van-veen/opzij-opzij-opzij-songtekst>

Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 1, september 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 2 september 2025

Inleverdatum kopij septembernummer:

uiterlijk 15 september 2025

Oplage:

5750 exemplaren – 432 digitale lezers

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Adreswijziging

Adreswijzigingen hoeft u niet door te geven, dat gaat via de gemeente.

Aanmelding Senior via internet

via: E 65plusbestand@metheemskerk.nl

vermeld naam, adres en e-mailadres

Redactie

Hans Snijder, Harry Wagendorp

Magda Vermeij, Meike Stuur,

Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Illustraties

Harry Wagendorp en Wout de Groot

i.s.m. Fotokring Heemskerk

W <https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

W <https://www.metheemskerk.nl/senior>

Contactpersoon

Ingrid Dudink, T [06 48 45 76 32](tel:0648457632)

Adverteren?

Jan Zonneveld, T [06 58 86 32 47](tel:0658863247)

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijze Ezel

HEEMSKERK



**Stichting Vrijwilligers
Vervoer IJmond**

Chaufeurs gevraagd!



Vindt u het leuk om als chauffeur een of meerdere keren in de week op een van onze busjes te rijden en/of wilt u alleen in het weekend rijden?

Meldt u aan! Gegarandeerd een leuke en zinvolle vrijetijdsbesteding. Wij bieden u een goede werksfeer met gezellige en gemotiveerde collega's. Wel vragen we u om een bewijs van goed gedrag (VOG verklaring) en u woont bij voorkeur in of in de nabijheid van Heemskerk.

Vervoer nodig? Mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking en zij die niet de mogelijkheid hebben gebruik te maken van eigen vervoer of van het openbaar vervoer. Zij kunnen tegen betaling, gebruik maken van de vervoersdiensten van de SVVIJ. Vervoer is mogelijk in een (elektrische) rolstoel of met andere hulpmiddelen, alleen of met begeleiding; ook in groepsverband. U betaalt voor de bus ongeacht het aantal inzittenden.

De vervoersdiensten van de SVVIJ zijn bedoeld voor vervoer naar en van huisarts, ziekenhuis, verzorgingsinstellingen, familie, vrienden, kennissen, kerkbezoek, sportactiviteiten enz. enz. Kortom: voor medische, sociale, recreatieve en sportieve activiteiten.

Voor meer informatie:

T 0251 25 74 81

E planning@svvijmond.nl

W www.vrijwilligersvervoerijmond.nl

Maltezerplein 31, 1961 JC Heemskerk

Of vraag onze folder aan.

Aanvraag rit: via de website of per mail:

Bellen van maandag t/m vrijdag 13.00-16.00 uur



Sporten bij TOSS Heemskerk!

Lekker bewegen?

Met een gezellige groep mannen en vrouwen?

Dat kan wekelijks bij sportvereniging:

TOSS Heemskerk Louis Couperusstraat 92

Na de zomerstop starten de lessen op 25 augustus.

- ✓ Maandag volleybal van 20.00 - 21.00 uur
- ✓ Woensdag total body workout van 19.30 - 20.30 uur
- ✓ Donderdag 50 plus gym van 8.45 - 10.00 uur met daarin een kwartier samen koffiedrinken
- ✓ Donderdag 50 plus gym van 10.00 - 11.15 uur met daarin een kwartier samen koffiedrinken
- ✓ Donderdag yoga van 12.30 - 13.30 uur

Kosten zijn € 135,00 per 6 maanden.

Nieuwsgierig geworden? Kom langs of meld u aan via

W www.tossheemskerk.nl

E info@tossheemskerk.nl



Bloemendagen

Niet vergeten!

12, 13 en 14 september

Thema Winter Wonderland

Luttik Cie 35, **T 0251 24 45 44**, **W www.evelaer.nl**



De computerhelpdesk ...

Wij komen bij u thuis, of breng het apparaat na overleg. Bellen? Op werkdagen 9.00 en 17.00 uur.

- Ria Sinkeldam,

T 0251 24 69 00 of

E rsinkeldam@gmail.com

Gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, zoals bijvoorbeeld smart verlichting.

- Koos Jacobs

T 0251 24 12 77

E digi2003@casema.nl

- Hien Nio

T 0251 23 57 79

T 06 24 97 21 02

E hien.nio@gmail.com



Met vr.gr.Koos Jacobs

'Zeg eens A.. ', zei de dokter.



'Maak eens een vuist', zei de bloed-prikster.
'Even omdraaien', zei de was-zuster.
'Kunt u even opzij gaan', zei het poetsmeisje.
'Even stilliggen', zei het tntgenmeisje.
'Uw been recht houden', zei de therapeut.
'Diep inademen', zei de longarts.
Adem vasthouden', zei de longfunctionaris.
'Goed ontspannen', zei de maagspiegelaar.
'Wat meer inspannen', zei de ergotherapeut.
'Uw plas goed bewaren', zei de verpleegster.
'Wel "het" in deze pan doen', zei haar collega.
'U moet alles opeten', zei de diëtiste.
'U moet moed houden', zei de pastor.
'U moet niet bang zijn', zei de chirurg.
'U moet de kat wegdoen', zei de dermatoloog.
'U moet meer drinken', zei de uroloog.
'Ophouden met drinken', zei de enteroloog.
'U had eerder moeten komen', zei de neuroloog.
'U moet meer bewegen', zei de reumatoloog.
'U mag niet bewegen', zei de radioloog.
'Geen kanarie meer houden, zei de allergoloog.
Niet meer roken', zei de pulmonoloog.
'Geen zout meer gebruiken', zei de cardioloog.
'U mag niet tillen', zei de gynaecoloog.
'Niet zo zwaar aan tillen', zei de psycholoog.
'U moet nuchter blijven', zei de anesthesioloog.
'Nuchter blijven', zei de filosoof.

Als het niet kan zoals het moet,
dan moet het maar zoals het kan
'Morgen naar huis', zei de epiloog
'God zij dank', zei de patiënt.

Ziek-zijn is: veel moeten en weinig mogen.
Ziek-zijn is: dansen naar de pijpen van de -logen.
Wij, pastores, wij wensen u moed
binnenkort is alles weer goed

Uit het missieblad Rond
Dank je Annemarie en Cato!

TTVHEEMSKERK

Tafeltennissen bij TTV Heemskerk

Wat is er afgelopen zomer gebeurd? Misschien wilt u daar iets over vertellen. Of eens horen hoe anderen het hebben gehad. Maar misschien wilt u ook wel een beetje actiever worden en dan is op de woensdag middag een mooie gelegenheid om bij TafelTennisVereniging Heemskerk sportief bezig te zijn en tegelijkertijd sociaal contact te hebben.

Vanaf woensdag 27 augustus 2025 14.30 uur heeft de TTV de tafels weer opgesteld in de gymzaal naast de basisschool Eigenwijze (voorheen de Zilvermeeuw) Visserstraat 6b.

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 bewegings-oefening. Ambitie mag, maar is natuurlijk geen voor-waarde. Het moet wel leuk blijven.

We hebben de ervaring dat iedereen na een poosje beter wordt; daar is kennelijk geen leeftijdsgrens voor. Dus kom erbij. Even sportief bezig zijn, vanaf 14.30 uur zo-lang je zin hebt en dan een kopje koffie of thee met een praatje en als je wilt gaan we nog een keer achter de ta-fel, tot 16.00 uur.

Heeft u nog nooit getafeltennist? Dat hindert niets; ie-dereen 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 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 veel woensdag-middagspelers inmiddels lid geworden zijn voor € 39,00 per kwartaal (of € 156,00 per jaar); dan hoeft je die € 3,50 per keer natuurlijk niet meer af te rekenen. Ik hoop u te zien in de gymzaal in de Visserstraat 6b Heemskerk.

Heeft u nog vragen dan bel, email of kijk:

T [0251 24 11 95](tel:0251241195)

E cbrethouwer@hotmail.com

W www.ttv-heemskerk.nl

Vriendelijk groet,

Chris Brethouwer

Contactpersoon recreanten TTV Heemskerk

Tai chi



“Rare jongens, die Chinezen!”
Tai chi nu ook op maandagochtend
in de Schuilhoek

Miljoenen mensen over de hele wereld beoefenen Tai chi. Een sport die lief is voor je lijf en leden. Geen martelwerktuigen, maar werken met de energie in je lijf, van binnenuit dus. De wetenschap komt er meer achter dat deze manier van bewegen de gezondheid sterk bevordert. Het bewust en geconcentreerd ervaren van de energie in je lichaam brengt ontspanning en rust. Steeds meer (medische) studies tonen de voordelen van deze oosterse manier van voelen en denken. M.n. de aandoeningen die met het stijgen van de jaren manifest worden, hebben baat bij Tai chi en Qigong.



Vanaf dag een ervaar je de wereld op een andere manier. In het begin is er nog ongeduld, omdat je ziet wat er kan en je het zo graag in een keer onder de knie wilt hebben. En juist dat is je eerste leermoment. Het is geen

volksdansje: het grijpt in op de manier waarop je in het leven staat.

De lessen Tai chi en Qigong vinden plaats in de Schuilhoek op maandag van 11.00 - 12.00 uur en op dinsdagavond van 20.00 - 21.00 uur.

De Dalen (de gymzaal van De Zeearend)
donderdagavond van 20.00 - 21.00 uur.

Zie voor meer informatie:

W <https://Taichibeverwijk.nl>

Opgeven:

Ambro Louwe

T [06 12 42 39 48](tel:0612423948)

E ambrolouwe@hotmail.com

Hans Gaarhuis

T [06 53 72 21 12](tel:0653722112)

E Taichibeverwijk@ziggo.nl

Kienen



Lieve kienfans,
We gaan ~~we~~ weer
beginnen!!

We spelen zoals gewoonlijk 3 ronden voor € 5,00. We hebben een mooi seizoen gehad en we hopen dat we u allen weer zullen zien op

maandag 29 september in de Jansheeren

De zaal is open om 13.30 uur, begin 14.00 uur.

Groetjes van het kienteam van de Jansheeren:
Truus, Anita, Bets en Marga.



Fit & Vitaal 60+ Heemskerk

Fitheidsprogramma voor 60-plussers

Wilt u graag fitter of actiever worden? Dan is onderstaand beweegprogramma echt iets voor u. Sport en bewegen draagt bij aan vitaal ouder worden, plezier en ontmoeting. Deze elementen komen samen in het fitheidsprogramma 'Fit & Vitaal 60+ Heemskerk', georganiseerd door de buurtsportcoach van Team Sportservice. Dit programma bestaat uit een gratis fitheidstest en een afwisselend beweegprogramma. Het is erg geschikt voor 60-plussers, die willen ontdekken welke beweegactiviteit het beste bij hen past. Deelnemen op ieders eigen niveau.

Gratis fitheidstest. Ben je benieuwd hoe fit je bent?

Op dinsdag 23 september van 10.00 tot 13.00 uur een gratis fitheidstest in Sporthal de Waterakkers. De test duurt ongeveer 40 minuten en er staat koffie/thee klaar. De conditie, spierkracht, BMI, valgevoeligheid, lenigheid en coördinatie worden onder andere gemeten. De test is geschikt voor iedereen.

Beweegprogramma. Het beweegprogramma begint in week 40. Deelnemers gaan vier weken achter elkaar, twee keer per week verschillende sporten uitproberen bij sportaanbieders uit Heemskerk. Het programma bestaat uit verschillende beweegactiviteiten, binnen en buiten. Sommige activiteiten zijn inspannend, andere juist ontspannend. Alle activiteiten worden begeleid door vakkundige trainers.

*“Leuk, afwisselend programma. We hebben een betere conditie na het beweegprogramma”.
Loes en Ben (beiden 73 jaar)*

Deelname aan het 'Fit & Vitaal 60+ Heemskerk' programma bedraagt € 15,00. Het volledige programma is rond week 35 online te lezen.

Aanmelden en informatie:

Bent u enthousiast geworden over dit programma? U kunt zich aanmelden voor de fitheidstest én het programma, maar ook voor één van de twee.

Aanmelden is verplicht. Aanmelden via:

W www.teamssportservice.nl/kennemerland

Vragen? Neem contact op met
Buurtsportcoach Winnie Assendelft

T [088 203 73 40](tel:0882037340)

E wassendelft@teamssportservice.nl



Vrijwilligers gezocht en gevonden om het oude kerkhof in ere te herstellen.

In de Senior van april plaatsten wij een oproep voor vrijwilligers om te helpen het kerkhof rond de Dorpskerk op te knappen. In deze Senior vertellen wij graag over wat er inmiddels is gedaan en wat de verdere plannen zijn.

Werkzaamheden en plannen

Op donderdagmorgen komen elke week zo'n 10 tot 12 vrijwilligers, in totaal zijn we met meer dan 20, bij elkaar om na een kopje koffie in de consistorie de handen uit de mouwen te gaan steken op het kerkhof. Waar eerst de werkzaamheden gericht waren op snoeien en opruimen van het groen op de graven, komen we langzamerhand toe aan het eigenlijke onderhoud. Daarbij worden we ook goed ondersteund door medewerkers van de Gemeente Heemskerk die de bebossing aan de kant van het Nielenplein flink uitgedund hebben en door de medewerkers van IJmond Groen die ook een aantal taken uitvoer(t)den?? Maar we zijn er nog niet, er moet bijvoorbeeld elke week flink geschoffeld worden aan het grindpad en met de herfst in aantocht houden wij ons hart vast voor de vallende bladeren. Ook willen we binnenkort starten met het opknappen van de stenen die door inwerking van weer en wind onleesbaar zijn geworden. Maar daarvoor krijgen we eerst 'les' van een deskundige.

Oproep

Toch ook nog even een oproep: we zijn soms met zovelen dat we gereedschap tekort komen. Heeft u goede schoffels, spades of bladharken over? Breng ze gerust op donderdagmorgen langs, we kunnen ze goed gebruiken. En zo wordt het kerkhof weer een waardevol stukje erfgoed dat we moeten behouden voor toekomstige generaties. Samen met de gemeente, de Heemsstichting en de Historische Kring groeit dit project uit tot een waardevolle bijdrage aan het behoud van lokaal erfgoed. Bent u geïnteresseerd? Neem dan contact op met de HKH.

Contactpersoon: Aalt Bruineekool.

W <https://www.historischekringheemskerk.nl/contact-en-links/contact-gegevens/>

Lid worden van de HKH kan ook? Kosten zijn € 18,00 per jaar.

Meld je aan via **W** www.historischekringheemskerk.nl



EcoHeemskerk
Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Het stroomgebruik van sociale media

Als je sociale media gebruikt kost dat niet alleen stroom voor jouw mobiel, maar ook bij de provider voor de grote computers (servers) die hij nodig heeft. Enkele voorbeelden om je energiebewust te maken:

- 1 uur videobellen (Teams, Zoom, enz.): 0,6 kWh
- YouTube-video bekijken (10 min. HD): 0,1 kWh
- 100 e-mails verzenden (met bijlage): 0,3 kWh
- 1 uur scrollen op sociale media: 0,2 kWh

Het lijkt niet veel, maar als je bijv. elke dag 2 uur scrollt op sociale media en 2 video's bekijkt, kost dat totaal meer dan 200 kWh aan stroom per jaar! Dit is bijna een tiende (10%) van wat een gemiddeld Nederlands huishouden aan stroom gebruikt per jaar!

Geef je mening over zonnepanelen bij de A9-afslag Heemskerk en over aardgasvrij wonen

1. Rijkswaterstaat (RWS) wil zonnepanelen laten plaatsen bij de afslag Heemskerk van de A9, vooral in de lussen. Je kunt er alles over lezen, en hoe je tot 12 september a.s. kunt reageren op de plannen, via:
W <https://duurzaam.heemskerk.nl/energie/energieroute-noord-holland>
2. Onze gemeente is plannen aan het maken hoe alle woningen in de komende 15-20 jaar van het gas af zijn. Aardgasvrij wonen kan bijv. via een warmtenet of via een warmtepomp. De gemeente wil graag ideeën en zorgen ophalen van de inwoners via een enquête die je tot eind september kunt invullen, via:
W <https://duurzaam.heemskerk.nl/warmteprogramma>

EcoHeemskerk is voorstander van zonnepanelen bij de afslag en zal zo reageren op de plannen van RWS. EcoHeemskerk is ook al om een mening gevraagd over aardgasvrij wonen in Heemskerk. Maar het is goed dat zoveel mogelijk inwoners hun mening geven!

Hulp bij energiebesparing

Iedere Heemskerkse senior kan een afspraak met onze Energiecoach maken voor een gratis energie-bespaaradvies. Als je je woning huurt, ga dan naar:

W www.ecoheemskerk.nl/energiehulp en als je in een eigen huis woont naar: **W** www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/. Of bel ons: **T** 06 42 65 98 42.

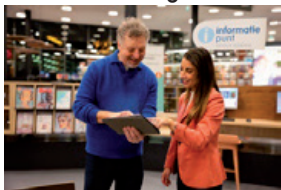
Reisloket in Heemskerk

Op dinsdag 30 september van 12.30 - 16.00 uur bezoekt het Reisloket de Bibliotheekvestiging in Heemskerk. Kom langs met al uw vragen over reizen met de bus, OVpay, de OV-chipkaart, leeftijds korting en het openbaar vervoer in de regio. Wat kunt u verwachten?

- Persoonlijk reisadvies
- Uitleg over OVpay en de OV-chipkaart
- Hulp bij het installeren van reisplanners op uw smartphone
- Gratis brochure over reizen met het OV in Haarlem-IJmond

Hulp nodig bij online overheidszaken? Kom naar het IDO!

Vindt u het lastig om overheidszaken online te



regelen? Bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in Bibliotheek IJmond Noord helpen we u graag verder.

Waar kunnen we u mee helpen?

- DigiD
- Zorg
- Werk of uitkering
- Rijbewijs
- AOW aanvragen
- Lastige brieven
- Inburgering

Kom zonder afspraak langs voor gratis hulp en informatie. We denken met u mee en kunnen eventueel een afspraak maken met een organisatie die u verder kan helpen. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek! Op

W www.bibliotheekijmondnoord.nl/ido staan alle spreekuren in uw omgeving vermeld.



Mantelzorgwaardering

Je bent mantelzorger als je langdurig, onbetaald voor een naaste zorgt. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten aan iemand met een chronische ziekte of beperking. Als

mantelzorger geef je meer zorg dan de normale dagelijkse zorg voor partners, ouders of thuiswonende kinderen. Mantelzorgers hebben recht op de mantelzorgwaardering. Zorg je voor iemand die woont in de gemeente Heemskerk of Beverwijk? Vraag dan bij voorkeur vóór

10 november a.s. de mantelzorgwaardering 2025 aan.

De mantelzorgwaardering is een VVV-cadeaukaart van € 30,-. Tip: besteed de kaart bij een lokale ondernemer bij jou in de buurt!

Wat zijn de voorwaarden voor het ontvangen van de mantelzorgwaardering?

- Je zorgt voor iemand die in de gemeente Heemskerk of Beverwijk woont.
- Je geeft langer dan 3 maanden en meer dan 4 uur per week hulp of ondersteuning aan iemand met een ziekte of beperking en krijgt hier geen geld voor.
- De mantelzorg wordt niet verleend vanuit een hulpverlenend beroep of als vrijwilliger.
- Maximaal 2 cadeaukaarten per zorgvrager. Per mantelzorger wordt maximaal 1 cadeaukaart verstrekt.

Je vraagt de mantelzorgwaardering digitaal aan.

Ga naar **W** www.heemskerk.nl/mantelzorg

1. Vul het aanvraagformulier volledig in.
2. Druk op 'verzenden'.
3. Je ontvangt een e-mail ter bevestiging
4. Als je aan de voorwaarden voldoet, ontvang je de cadeaukaart per post. MantelZ neemt contact met je op naar aanleiding van je aanvraag.
5. Wanneer je de mantelzorgwaardering vóór 10 november 2025 aanvraagt, ontvang je de cadeaukaart rond de jaarwisseling. Vraag je de waardering daarna aan, dan ontvang je deze later in het nieuwe jaar.

Heb je geen internet of vind je dit moeilijk?

Neem dan contact op met MantelZ, Centrum voor Mantelzorg. Deze hulp is gratis. Het telefonisch spreekuur voor de mantelzorgwaardering is van 08-09-2025 t/m 06-11-2025 bereikbaar via

T 06-20 83 16 70 op de volgende dagen:

- Dinsdag 14.00 - 18.00 uur
- Donderdag 14.00 - 18.00 uur

Je kunt ook de voicemail inspreken. Spreek naam en telefoonnummer in, dan word je teruggebeld door een medewerker van MantelZ.



Walking Football Uitjezorg; bij ADO'20.



Iedere dinsdag middag van 14.00 – 16.00 uur. Na afloop is er natuurlijk ook ruimte voor de 'derde helft'

Iedere dinsdagmiddag verandert het boardingveld van ADO'20 in een plek waar plezier, beweging en ontmoeting centraal staan. Walking Football Uitjezorg is een initiatief van Stichting Uitjezorg; en voetbalvereniging ADO'20, speciaal opgezet voor mensen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie – én hun naasten. Bij Walking Football draait het niet om winnen, maar om samen actief zijn. Rennen mag niet, fysiek contact wordt vermeden, en het spel wordt in een rustig tempo gespeeld.

Iedereen is welkom

Mannen en vrouwen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie zijn van harte welkom – samen met hun partner, familielid, vriend(in), buur of buddy. Deze mantelzorgers kunnen ook meespelen of gewoon komen kijken.

Locatie: Sportpark De Vlotter, Oosterweg 4c, 1968 KN Heemskerk

Sportkleding met voetbal- of gym-schoenen

Kom gerust eerst een keer kijken of doe mee aan een proefwedstrijd. Aanmelden :

T [06 21 16 66 00](tel:0621166600)

E info@uitjezorgijmond.nl



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"
Kennemerland

We gaan op woensdag 10 september weer beginnen! We spelen vanaf 20.00 uur en de inloop is tussen 19.30 en 19.45 uur, dit in verband met de indeling van de avond. Eventueel vooraf aanmelden via secretariaat is wenselijk.

E secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl

Op zaterdag 11 oktober een groot koppel sjoeltoernooi in Zalencentrum de Jansheeren, aan het Maltezerplein 1 te Heemskerk. Vanaf nu kunt u zich voor dit koppelsjoeltoernooi in inschrijven via

E koppeldoernooi-heemskerk-2025@ziggo.nl of
T [06 25 05 72 14](tel:0625057214) (Jaap Wijntjes, secretaris).



Mooiere foto's maken met je telefoon

Op donderdagmiddag 18 september start in de

Stut onze nieuwe cursus 'Mooiere foto's maken met je telefoon, hoe doe je dat?'. Verzorgd door twee zeer ervaren hobby-fotografen van Fotokring Heemskerk. Iedereen kan het leren en maakt veel mooiere foto's na de cursus.



U leert foto's maken met veel aandacht voor compositie, standpunt, onderwerp, achtergrond, kadering, belichting, nabewerking, etc. Via gepresenteerde voorbeelden wordt alles in zeven lessen van 2 uur (1 x per 14 dagen) incl. een praktijkles buiten uitgelegd. Alles afgesloten met huiswerk om het geleerde in thuis te kunnen oefenen en vlot onder de knie te krijgen. De volgende les leren we samen van uw resultaten.

Fotograferen leer je alleen maar met veel oefenen en uitproberen. De laatste les is op donderdag 11 december 2025. De kosten voor deze cursus zijn € 65,00 en de groepsgrootte is maximaal 14 cursisten om iedereen voldoende aandacht te kunnen geven. Als u binnenkort ook veel mooiere foto's wil maken met uw telefoon, schrijf u dan vandaag nog in. Het inschrijven kan aan de balie in de Stut tijdens de openingstijden of rechtstreeks bij de docent Hans Beijer:

E hans.beijer@fotokringheemskerk.nl

T [06 39 69 27 09](tel:0639692709). Tot binnenkort in de Stut.

(Neem uw telefoon mee naar de eerste les)



Seniorenmarkt 20 september 2025

Op zaterdag 20 september is de jaarlijkse Seniorenmarkt in het gemeentehuis, georganiseerd door de gemeente en MET Heemskerk. Van 13.30 tot 16.00

uur bent u welkom om mensen te ontmoeten, een kopje koffie/thee te drinken en vooral langs de tientallen stands te lopen met informatie over wonen, welzijn, zorg, activiteiten en nog veel meer. Een greep uit de organisaties die aanwezig zijn: WMO, Buurtzorg, Viva Zorggroep, d'Evelaer, Cultuurhuis, Sportservice, Woon op Maat, bibliotheek, de ouderenbonden, FNV, Vier het Leven, Humanitas, Zonnebloem, Thuis in Heemskerk, Steunpunt vrijwilligers, Visio, HoorMij en de schrijftolken, de Grijsze Ezel en nog veel meer! Als klap op de vuurpijl verzorgen de Swingende Senioren een opzwepend optreden op het plein voor het gemeentehuis.

Ook organiseert MET Heemskerk "Allemaal Vitaal" voor alle 55-plussers. U wilt toch ook langer vitaal blijven, zingeving ervaren en meer uit het leven halen, ook als het niet allemaal van een leien dakje gaat? U krijgt advies bij deze bijeenkomst (in de raadzaal) tijdens de Seniorenmarkt. Probeer een mocktail, waag een dansje bij de silent disco en bezoek de vrijgezellige tafel.

Wilt u meer informatie over de seniorenmarkt of "Allemaal Vitaal" dan kunt u contact opnemen met Ingrid Dudink van MET Heemskerk:

T 06 48 45 76 32



Alzheimer Trefpunt.

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland
9 september 2025
Thema: "Het geheugen"

De hersenen zijn ons belangrijkste orgaan. Een belangrijk onderdeel is het geheugen. Maar wat is het geheugen eigenlijk? Hoe werkt het en wat gebeurt er in de hersenen van iemand met dementie? Een psycholoog van het RKZ komt het uitleggen. Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Inloop vanaf 19.00 uur - aanvang: 19.30 uur



Ontmoetingscentrum de Stut
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T 0251 24 86 48
E contact@destut.nl

Sport

Spel

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

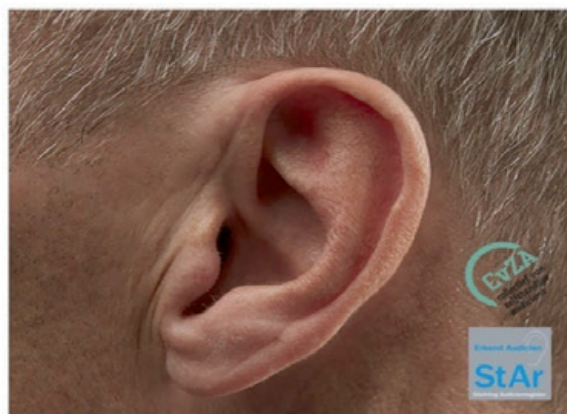
Concerten

Zalen Verhuur

De Jansheeren

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

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



"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

Puzzelhoek



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.

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

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 zijn Droom

Het weer kantelde van droog naar nat en terug. In een van de droge zonnige periodes fietste ik, gestreeld door



de warmte van de fel schijnende zon, door onze contreinen. In de verte meende ik de gestalte van Karel te herkennen achter zijn "EMPR*"). Zeker terug van zijn vakantie.

Ik peddelde naar hem toe ...

"Ha die Karel", riep ik, "terug van vakantie?"

"Jazeker", antwoordde een gebruinde Karel, getooid in een duur "costume de vacances" in khaki tinten.

"Naar Frankrijk geweest?" informeerde ik.

"Nee hoezo?", vroeg Karel, "naar Drenthe".

"Oh", zei ik, "ik dacht dat vanwege je mooie outfit."

"Ja, dat heeft Dien**) voor me gekocht", zei Karel, "dat harmonieerde goed met haar kampeerkleding."

"Hebbie gekampeerd dan?" informeerde ik.

"Dien vond dat we beter in Nederland konden blijven en wilde graag herinneringen ophalen uit onze kampeertijd van vroeger", expliceerde Karel.

"Ik snap 't", antwoordde ik. Het gebeurt vaak dat ouderen in een romantische bui terugkeren naar een geliefde plek uit hun verleden. "En hoe?", wilde ik weten. "In een luxe camper of een tiny house?"



"Mooi niet", riep Karel uit, "natuurlijk in een echte tent."

Mijn rug herinnerde zich onmiddellijk het slapen op een hard opgepompt luchtbed.

"En dat beviel?" checkte ik.

"Prima!", antwoordde Karel vol bravoure, "met schone lucht in een groene natuur."

Niet dat ik Karel op zijn woord geloofde...

"En wat deden jullie zoal?", vroeg ik verder.



"Ik heb heel wat achterstand weggelezen", vermeldde Karel, "lekker rustig in mijn kampeerfauteuil. En zo nu en dan gefietst op onze gehuurde e-bikes." "En hoe was het weer?" vervolgde ik, "hebben jullie nog last

van regen gehad?"

"Dat viel ons geweldig mee", vertelde Karel, "heel weinig en meestal 's nachts."

"Ik hoor het al, je mag niet mopperen", complimenteerde ik Karel, "Is er nog iets merkwaardigs gebeurd?"

Karel zag ik zoeken in zijn geheugen, maar plots klaarde zijn gezicht op.

"Ja", gaf Karel als antwoord, "een vreemde droom."

"Vertel," riep ik enthousiast.

"Het was nacht en het regende pijpenstelen", begon Karel. "Ik lag opgerold in mijn slaapzak te luisteren naar het getik van de druppels op het tentzeil. De lucht geurde fris door het natte gras. Ik viel ontspannen in slaap."



"En toen kreeg je die vreemde droom", concludeerde ik.

"Krek Har," ging Karel verder, "ik droomde dat ik kromp tot de grootte van een insect."

"Spectaculair", zei ik, "en verder?"

"Stengels waren stammen geworden die de hoogte in boomden", zei Karel.

"Da's logisch", vond ik, "was dat alles?"

"Om den donder niet", sprak Karel fanatiek, "er kwam een reusachtig insect op me af. En toen begon ik van schrik te schreeuwen en maakte Dien mij geschrokken wakker."



"Hoe kwam dat nou?",

vroeg ik nieuwsgierig, "Had je te zwaar gedineerd?"

"Na enig nadenken kwam ik achter het waarom", verklaarde Karel, "ik had immers allerlei boeken gelezen."



"Wat had dat ermee van doen?", wilde ik weten.

"Nou, ik had 'Erik, of het klein insectenboek' van Godfried Bomans weer doorgekeken, want ik wilde dat aan Bameta ***) voorlezen. Daar komt die krimp in voor", zei Karel.

"Zo kun je van alles beleven", sprak ik, "bijvoorbeeld dat je in je droom

zelf kunt vliegen!"

"In je droom, maar niet in het eggie", corrigeerde Karel.

"Gelukkig maar", antwoordde ik, "dat je dat beseft. Te veel onder ons dromen zelfs overdag met open ogen de vreemdste zaken. Tot in de politiek toe."

"Dagdromen bedoel je", verduidelijkte Karel.

"Yep", zei ik, "en dan denken ze ook nog, dat die dromen zullen uitkomen. Die hebben constant hun voetjes van de vloer. Wat vindt Dien daarvan?"

Karel schrok, hij herinnerde zich blijkbaar enige vroegere uitlatingen en liep snel weg.

Ik kon nog net "Groetjes aan Dien" roepen.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

***) Karels net geboren kleinzoon (Senior juni 2025)

Harry Wagendorp

E harrywagendorp@mac.com



- **Weken 20 t/m 27 2025 niets overgenomen**
- **Week 28 2025**

> Feestelijke afsluiting van de Bankjesparade
Sinds 2018 heeft de Stichting Bankjesparade maar liefst 15 kunstzinnige bankjes aan de gemeente Heemskerk geschonken. Een creatief project dat meer kleur aan onze openbare ruimte geeft, maar dat nu tot een einde komt.

> Wijkpunt Oosterwijk officieel geopend



Op 4 juli is het nieuwe Wijkpunt aan de Beneluxlaan 95 in Oosterwijk officieel geopend. Het viel samen met het Wijkpunt Festival, een bewonersinitiatief.

Het festival trok

meer dan 150 bezoekers uit de wijk en zorgde voor een levendige sfeer.

- **Week 29 2025**

> **Jeugdlintjes 2025: Jonge helden gezocht!**

Kent u / jij een jonge held in Heemskerk? Iemand die zich op een bijzondere manier inzet of iets bijzonders heeft gedaan voor Heemskerk? Nomineer diegene dan voor een jeugdlintje!

Voor jongeren van 6 t/m 20 jaar die zich positief inzetten voor Heemskerk en het verschil maken.

Aanmelden kan tot 1 oktober 2025 via

W www.heemskerk.nl/jeugdlintje

Een mooie kans om die jonge held in het zonnetje te zetten en de waardering te geven die die verdient!

> **Heemskerk gaat speelplekken rookvrij maken**

Gemeente Heemskerk gaat alle 130 openbare speelplekken voorzien van een Rookvrije generatie-



stoeptegels. Door het creëren van een rookvrije omgeving hopen we de verleiding voor kinderen om te beginnen met roken kleiner te maken.

Roken is de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en overlijden. Een

roker leeft gemiddeld tien jaar korter dan een niet-roker. Roken begint vaak op jonge leeftijd, $\frac{2}{3}$ van de rokers is begonnen voor zijn achttiende. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans is op een rookverslaving. En hoe moeilijker het is om te stoppen met roken.

- **Week 30 2025 geen gemeentenieuws**
- **Week 31 2025**

> **Doe mee aan de Veiligheidsmonitor**

Binnenkort ontvangt u misschien een brief van het CBS en onderzoeksbureau Ipsos I&O. Hierin wordt u uitgenodigd om mee te doen aan de Veiligheidsmonitor. Dit is een landelijk onderzoek naar veiligheid, overlast en hoe u de inzet van de gemeente en politie in uw buurt ervaart. Als gemeente vinden wij het belangrijk om te weten hoe u zich voelt in uw buurt. Voelt u zich veilig? Zijn er problemen in de wijk? Wat gaat goed, en wat kan beter? Uw antwoorden helpen ons om betere keuzes te maken voor een veilige en fijne leefomgeving. Inwoners worden willekeurig geselecteerd om mee te doen. Bent u één van hen? Dan hopen wij van harte dat u meedoet! Het onderzoek is rond augustus gestart. Meedoen kan eenvoudig via internet. Het kost u maar een paar minuten, maar uw bijdrage is van grote waarde. De resultaten worden in maart 2026 bekend. Wij gebruiken deze uitkomsten om onze plannen en aanpak te verbeteren.

> **Ideeënbus & award-display**



Er staat sinds kort beneden in het gemeentehuis een ideeënbus. Hier kunt u ideeën in doen die onze gemeenten nog fijner maken. De award voor Overheidsorganisatie van het jaar 2024 staat boven op de ideeënbus tentoongesteld. We hopen op veel creatieve en goede ideeën van onze inwoners!

> **Vernieuwd beleid drugspanden IJmond**

De burgemeesters van de gemeenten Heemskerk, Beverwijk, Uitgeest en Velsen hebben het beleid voor het sluiten van drugspanden vernieuwd. In dit Damoclesbeleid staat hoe de burgemeester optreedt wanneer er drugs gevonden worden in panden. Dit is niet alleen verboden maar ook gevaarlijk voor de directe omgeving. De burgemeester kan het pand dan tijdelijk sluiten. Door recente uitspraken van de rechter en uitbreidingen in de Opiumwet is er nu nieuw beleid. Dit gaat in onze gemeente in op 1 augustus 2025.

- **Week 32 2025 geen gemeentenieuws**

Lang niet alles is vermeld en vaak moeten we het inkorten.



Lees meer over de gemeente in de **W Ezelsoor!**
Of kijk in de krant bij **W** rodi.nl/heemskerk/archive



MANDY WANMAKER
Wanmaker Uitvaart

0251-254135
info@wanmakeruitvaart.nl
www.wanmakeruitvaart.nl
 Gerrit van Assendelftstraat 17D
 1961 NH, Heemskerk

Een pad van geknakte rozen

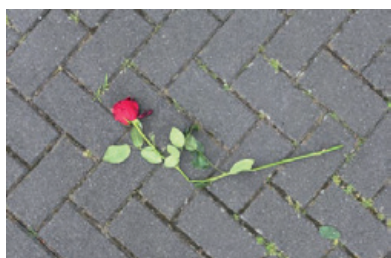
Soms sta ik even stil bij alles wat ik mag meemaken en hoe mijn leven is verrijkt door het werk dat ik doe.

Als uitvaartverzorgster sta ik letterlijk en figuurlijk dicht bij mensen, in hun meest kwetsbare momenten. Dat is echt een voorrecht.

Ook mijn muziekkennis is gegroeid (wat ik persoonlijk een grote rijkdom vind). Maar ook mijn mensenkennis is verdiept. En mijn blik op culturen verruimd.

Ik heb mogen dansen met Surinaamse families, meegegeten met Molukse families en stil mogen zijn bij Oekraïense missen.

Onlangs mocht ik een uitvaart begeleiden van een vrouw met een Oekraïense achtergrond. Een dienst waarbij iedereen in het zwart gekleed was en de priester de hele dienst zong in gebed. Hoewel ik de taal niet verstond, raakte het me zeer. Kippenvel op mijn armen. Bij het verlaten van de aula mocht niemand vóór de kist lopen, de priester niet, ik niet. Alleen haar beste vriendin liep voorop, terwijl ze bij elke stap een geknakte rode roos neerlegde. Zo ontstond een pad van rozen, waarover de overleden vriendin werd gedragen.



We liepen in stilte. In processie. Een stoet van rouwende mensen, allemaal in het zwart. Met een gedragen kruis achter de kist. Ik voelde alleen

maar: wat een eer dat ik hier mag zijn.

Ik leer, elke week. Over gebruiken, rituelen, afscheid nemen in liefde. En over hoe universeel verdriet is, ook als we elkaars taal niet spreken.

Wat een rijkdom om zulk werk te mogen doen.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker
 Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart
 Gerrit van Assendelftstraat 17D
 1961 NH Heemskerk

T 0251-25 41 35



Heeft u behoefte om dagelijkse handelingen te verbeteren? Doe dan mee met 'Oud als Nieuw', onze speciale sportles voor senioren!

Tijdens de lessen werken we op een leuke en ontspannen manier aan het versterken van de dagelijkse handelingen. Met eenvoudige oefeningen en gezellige, maar doelgerichte, spelletjes zorgen we ervoor dat u zich beter en sterker voelt in het dagelijks leven.



Wanneer: Vrijdagochtend 11.00 - 12.00 uur

Locatie: Zwem- en sportcentrum De Waterakkers, Kerkweg 217, Heemskerk

Kosten: 1 x € 5,70 en leskaart 10 x € 48,25.

Na de activiteit is er, voor wie het leuk vindt, vanaf 12.00 uur, een gezamenlijk koffiemoment in het sportcafé (op eigen kosten). Aanmelden kan eenvoudig via onze website of bij de receptie van het zwembad.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via:

T 0251 23 29 79 (optie 3)

E <mailto:info.waterakkers@sportfondsen.nl>

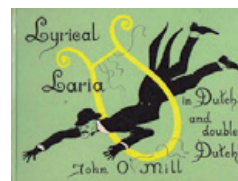
We kijken ernaar uit om samen met u in beweging te komen en uw dagelijkse handelingen te verbeteren.

Safety first

Een autobestuurder in Bombay
 Was iemand, die alles zo domday,
 Dat al het verkeer
 Bij 't zien van dat heer
 Maar liefst over Eindhoven omray

Laatst is die gek van Tiengemeten
 Door een dolle hond gebeten.
 De gek herstelde van de beet
 Het was de hond die overleed

Bron:
 Lyrical Laria, Dutch & double Dutch
 John O' Mill
 Uitgever Andries Blitz / Laren
 1958 8^{ste} druk





Niet alleen zorg, maar ook gezelschap.

Wilt u graag zelfstandig blijven wonen, maar heeft u wel dagelijkse ondersteuning nodig? Met het Volledig Pakket Thuis (VPT) combineert u het beste van twee werelden: de vrijheid van thuis wonen én de zekerheid van professionele zorg. Het ViVa! FijnThuis-team staat voor u klaar met:

- Zorgtechnologie en -hulpmiddelen zoals alarmering en medicijndispenser
- Persoonlijke aandacht voor uw welzijn en daginvulling
- Verzorging en verpleging aan huis
- Hulp bij huishoudelijke taken

Maakt u of uw naaste gebruikt van het Volledig Pakket Thuis, dan komt onze FijnThuis-hulp regelmatig langs. De verpleegkundigen staan klaar voor eventuele medische zorg. U wordt dus bijgestaan door hetzelfde kleine team en ziet vaak vertrouwde gezichten.



Meer informatie

Benieuwd naar wat het ViVa! FijnThuis-team voor u kan betekenen, neem gerust contact met ons op.

T 088 995 88 50

E vp_t_clienten@vivazorggroep.nl

W www.vivazorggroep.nl/volledig-pakket-thuis



De Dierenambulance Kennemerland viert dit jaar haar 50-jarig bestaan! Al 50 jaar redden wij de dieren 24 uur per dag, 7 dagen per week bij u in de regio. Wij rijden voor bijna alles wat in het wild leeft zoals een verzwakte vogel of zwaan, maar ook huisdieren zoals een aangereden kat. Op uw verzoek kunnen wij uw huisdier naar de dierenarts vervoeren. Of, in het geval van overlijden van uw huisdier, kunnen wij u helpen bijvoorbeeld met het vervoer naar het dierencrematorium. U heeft onze opvallende ambulance vast wel eens voorbij zien rijden! Wij zijn voor ons werk volledig afhankelijk van een bijdrage van de gemeente, sponsors en donateurs. Zo kunnen onze 95 vrijwilligers hun werk goed uitvoeren!

Wilt u ons ook steunen? Dat kan zie:

W www.dierenambulancenkennemerland.nl/steun-ons/word-donateur/

Wilt u ook na uw overlijden iets voor de dieren betekenen? Dan kunt u overwegen na te laten aan de stichting Dierenambulance Kennemerland. Omdat wij een ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) status hebben, kunt u er zeker van zijn dat uw gift volledig ten goede komt aan onze missie en dat uw schenking fiscaal aantrekkelijk kan zijn. Een bijzondere manier om een blijvende bijdrage te leveren, is het opnemen van een legaat in uw testament. Hiermee zorgt u ervoor dat uw liefde voor dieren ook na uw overlijden blijft voortbestaan en dat uw nalatenschap een verschil maakt voor dieren in nood.

Wilt u meer weten over het bovenstaande? Kom dan eens geheel vrijblijvend kennis maken. Onze manager staat u graag te woord! Wij zijn bereikbaar **T 0251 21 54 54**, of

E info@dierenambulancenkennemerland.nl

P.S.: op zaterdag 4 oktober vieren wij ons 50-jarig bestaan met alle inwoners van Heemskerk. Houd voor het programma de aankondigingen op onze website in de gaten!



Ontmoetingscentrum



Maasstraat 3, Heemskerk
T **0251 24 86 48**
E contactblad@destut.nl
W <http://destut.nl>

- **Engelse conversatie - 18 lessen**

Wil je je Engels op peil houden? Wil je je kunnen redden op vakanties in het buitenland? Wil je je hersens op een leuke manier blijven trainen? Dan is de cursus Engelse conversatie geschikt voor jou!

Basiskennis van het Engels is wel gewenst. Neem bij twijfel contact op met de docent (T **06 20 39 35 65**) voor overleg, of doe éénmalig een keertje mee.

Leiding: Marijke van Bergen

dag/tijd: 1 x in de 14 dagen in de even weken op woensdag 13.30 - 15.30 uur

periode: 17 september 2025 t/m 27 mei 2026

kosten: € 80,00 incl. kopieerkosten.

- **Haken (najaar 2025) - 7 lessen**

Haken is weer helemaal terug van weggeweest en daarom bieden wij u deze nieuwe cursus aan. U begint met het maken van een omslagdoek in een eenvoudige steek. Daarna wordt er, in samenspraak met de groep en de docent, gekeken naar de wensen en de mogelijkheden. De docent zorgt voor patronen, voorbeelden en beschrijvingen, waar u verder mee aan de slag kunt.

Leiding: Nicole Werkhoven

dag/tijd: 1 x in de 14 dagen in de oneven weken op woensdag 10.00 - 12.00 uur

periode: 24 september t/m 17 december 2025

kosten: € 40,00 excl. materiaal.

benodigde materialen: wol en haaknaalden

Voor de omslagdoek heeft u haaknaald 5 of 6 nodig en 1200 gram wol.

- **Arabisch voor beginners - 8 lessen**

Arabisch is de taal van de verhalen van 1001 nacht en de 5e wereldtaal, die door meer dan 300 miljoen mensen wordt gesproken. Wanneer je begint met Arabisch leren, zijn er twee belangrijke elementen waar je je eerst op moet richten: het Arabische schrift. Het is verder belangrijk om te weten hoe Arabische woorden met elkaar samenwerken. Met aandacht voor spreken, woordenschat en grammatica. Je hebt echt een paar maanden nodig om goed te leren lezen, spreken en schrijven.

Leiding: Hanaa Saad

dag/tijd: 1x per 14 dagen in oneven weken op donderdag 09.30 - 11:00 uur

periode: 11-09-2025 t/m 18-12-2025

kosten: € 40,00

Tandprothetische praktijk R. Lameris

Lid O.N.T.



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

Nellie van Kolstraat 6

Tel 0251 23 24 77

Heemskerk



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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

**KBO****Dagtrip Veluwe
Randmeren**

Guurtje Ladenius
Ria van Lieshout
Ans Hes

T [06 42 63 12 92](tel:0642631292)
T [06 44 55 07 81](tel:0644550781)
T [06 20 57 37 44](tel:0620573744)

- **Rondvaart Veluwe Randmeren**
- **Dagtrip op woensdag 15 oktober 2025**

Op 15 oktober 2025 gaan we de dagtrip maken. We vertrekken om 8 uur en we rijden richting Elburg met onderweg 2 kopjes koffie met een lekker gebakje.



Vanuit het historische Elburg maken we een prachtige rondvaart over de Veluwe Randmeren, de verbinding tussen het oude en nieuwe land.

Rond het middaguur wordt aan boord een luxe lunch geserveerd. Bij terugkomst in Elburg loopt u via de haven door de Vischpoort het centrum in van dit prachtige vestingstadje.

De prijs proberen we, net als altijd, zo laag mogelijk te houden en is vastgesteld op € 76,50. KBO-leden krijgen € 10,00 korting.

Inschrijven:

Voor leden en/of zij die lid willen worden:

09 september de Jansheeren 14.00 - 15.30 uur

Voor iedereen:

11 september de Jansheeren 14.00 - 15.30 uur

MantelZ
centrum voor
mantelzorg

Symposium woensdag 1 oktober 2025 'Leven met levend verlies'

MEE & de Wering en MantelZ organiseren een vervolg op 'Levend Verlies'. Levend verlies is een term om levenslange rouw aan te duiden, rouw die men ervaart bij het verlies van gezondheid, relaties, verwachtingen of dromen. Verdriet om wat nooit (meer) zal zijn. Verdriet om verlies dat komen gaat. Blijvend: nieuwe situaties geven opnieuw en soms onverwacht verlies. In dit symposium draait het om de herkenning en erkenning ervan ~~levend~~. Met informatie over de betekenis en eigen verhalen van ervaringsdeskundige sprekers. Deze bijeenkomst is bedoeld voor eenieder die er meer over wil weten, cliënten, mantelzorgers en zorgprofessionals zijn van harte welkom. Op 1 oktober 2025, 10.00 - 12.30 uur in buurthuis Wijk aan Duin, de Grote Zaal, Wilgenhoflaan 2c 1944 TD Beverwijk.

Opgeven via: E info@mantelz.nl

Zorgt u langdurig voor uw naaste? Dan bent u mantelzorger. Wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Neem contact op met:

Sandy Louws:

T [06 23 31 85 95](tel:0623318595) E s.louws@mantelz.nl

Hanna Blankevoort:

T [06 12 27 05 04](tel:0612270504) E h.blankevoort@mantelz.nl

Op W www.mantelz.nl vindt u verder informatie.

MantelZ is ook maandagochtend van 10.30 - 14.00 uur op het Serviceplein. Kom gerust eens langs.



**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

**Gerrit van Assendelftstraat 17 C 1
1961 NH Heemskerk
Telefoon: 0251-27 28 94
Email: info@tppgerardkool.nl**



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

- Controle van kaken & mondweefsels
- Controle functionaliteit prothese
- Stabiliteit van prothese op de kaak (pasvorm)
- Controle op gescheurde mondhoeken
- Drukplekken verwijderen
- Controle op spraak
- Prothese reinigen/polijsten



**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN**

**Adres: Maerelaan 26, Heemskerk
Telefoon: 0251-839403
Email: info@tppverhagen.nl**



Bridgeclub Klein Slem

Bridge is een prachtig spel voor jong en oud, voor beginners en meer ervaren spelers. We willen u graag kennis laten maken met ons. Wij spelen van september tot en met april op: maandagavond van 19.30 uur tot 22.30 uur in Zalencentrum de Jansheeren te Heemskerk. Daar is genoeg parkeergelegenheid.

Gezelligheid en sociaal contact staan daarbij voorop. Wij beginnen weer op 8 september. Kom gerust langs om een paar keer mee te doen zonder kosten. Voor nieuwe leden geldt dat voor het 1^e jaar slechts een contributie wordt gerekend van € 30,00

Om aan te melden of verdere informatie:

W www.drichem.com

of google bridgeclub "Klein Slem Heemskerk" of bel Ina Limmen T [06 24 45 82 69](tel:0624458269)



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 13 79 56 28**

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

- * **COMPLETE WONINGONTRUIMING**
- * **ZOLDER ONTRUIMING**
- * **GARAGE ONTRUIMING**
- * **SCHUUR ONTRUIMING**

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



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 3 en 17 september en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau T [085 488 36 16](tel:0854883616).

Zelf een datum reserveren kan via website:

W www.goedkopekeuringen.nl.

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW):

75+ B/E en medisch € 50,00,

C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 65,00.

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

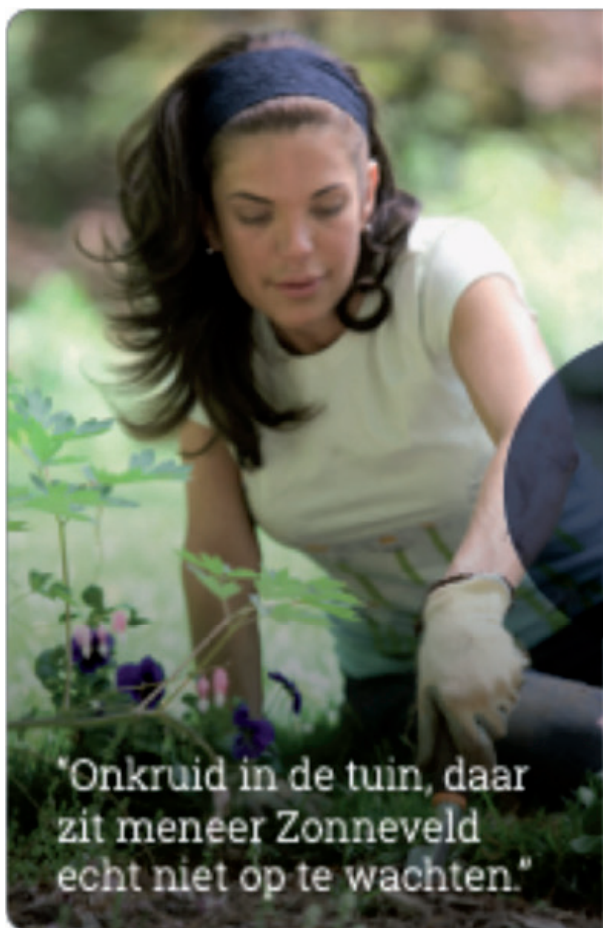
Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op W 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).

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek groeit het aantal 65-plussers stevig door. Als de prognoses uitkomen, is straks een kwart van de bevolking ouder dan 65. En dat laat zich lokaal goed voelen. Het aandeel 80-plussers verdubbelt binnen twee decennia. En die groep heeft vaker hulp nodig, niet alleen medisch, maar ook praktisch en sociaal. Heeft u er al over nagedacht wie u dan helpt?





"Onkruid in de tuin, daar zit meneer Zonneveld echt niet op te wachten."

De Algemene Hulpdienst Heemskerk is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor het welzijn van inwoners, die zonder hulp in een kwetsbare positie komen of blijven. Wij doen dat door het aanbieden van vervoer en het uitvoeren van eenvoudige en informele klusjes.

Hulp nodig of vrijwilliger worden?



Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl
Even bellen op nummer 0251 257480 of een
persoonlijk bezoek (9.30 – 11.00 uur) op ons kantoor
aan het Maltezerplein 31 is natuurlijk ook mogelijk.



Ouder worden en prettig wonen

Denkt u weleens na over waar u wilt wonen als u wat ouder bent? Bijvoorbeeld in een gelijkvloerse woning, een woning met een lift of in een aanleunwoning?

Dan moet u nu al in actie te komen!

Voor een andere woning, moet u zich inschrijven bij Mijn Woonservice www.mijnwoonservice.nl Vanaf de datum dat u zich inschrijft bouwt u "inschrijffaren" op. U komt eerder in aanmerking voor een woning als u langer ingeschreven staat.

Woonopmaat heeft ook een speciale regeling voor senioren: de ouder worden & prettig wonen regeling.

Al uw informatie vindt u op:
www.woonopmaat.nl/prettigwonen



Kom op! September 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
Walking Football	di 2+9+16+23+30	Ado'20 Oosterweg 4c,	14.00-16.00
d'Evelaer in beweging.	ma	d'Evelaer	10.30 - 11.30
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer	ma	De Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	De Stut	14.15-15.15
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Gym op de stoel	di	De Stut	12.30-13.15
Fifty Fit	di	De Stut	13.30-14.30
Dansen	di v.a. 9	Schuilhoek	13.45-15.45
Keep Fit	di	De Stut	14.30-15.30
Yoga 1, 2 en 3	wo	De Stut	9.00-10.00 / 10.15-11.15 11.30-12.30
Dansen voor single senioren (info in Spectrum)	wo 24	Spectrum	14.00-15.30
Body Shape 55+	wo	Spectrum	09.00-10.00
Vrij biljarten v.a. 8 sept.	wo, do	Jansheeren	09.00-11.30
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Wandelen voor mantelzorgers	do 18	Zie website MantelZ	10.30
Wereld fit en fun	do	De Stut	14.30-15.30
d'Evelaer in beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Yoga 4 en 5	vr	De Stut	9.00-10.00 / 10.30-11.30
La Blast	vr	De Stut	13.30-14.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	ma 3 ^e vd maand	De Stut	13.30-15.30
Mandala 1 ^e 2 ^e en 3 ^e jaars	ma 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Kantklossen	di v.a. 9	Spectrum	9.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di v.a. 9	Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di v.a. 9	Spectrum	20.00-22.00
Haken	wo oneven weken	De Stut	10.00-12.00
Toveren met textiel	wo even weken	De Stut	10.30-12.00
Tekenen naar waarneming	wo oneven weken	De Stut	13.30-15.30
Tekenen en schilderen	do	De Stut	09.30-11.30
Crea groep	do even weken	De Stut	13.30-15.30
Cultuur en muziek			
Samen met een boek op maandag	ma 2 ^e vd maand	De Stut	10.00-11.30
Leesgroep boekensteun	di	De Stut	09.15-10.45
Zing-Kring-Middag iedere 2 weken	wo 3+17	d'Evelaer	14.00-15.30
Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Duitse conversatie	di oneven weken	De Stut	09.30-15.00
Seniorweb workshop ICT	di 16	De Stut	14.00-16.00
Engelse conversatie	wo even weken	De Stut	13.30-15.30
Seniorweb ICT toegankelijkheid	wo 10	De Stut	14.00-15.00
Seniorweb workshop vakantie-apps	wo 17	De Stut	14.00-16.00
Arabisch voor beginners	do oneven weken	De Stut	09.30-11.00
Beter fotograferen, vervolgcursus	do oneven weken	De Stut	13.30-15.30
Fotograferen met je telefoon	do even weken	De Stut	13.30-15.30
Franse conversatie	vr	De Stut	09.00-10.30
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtkoffie	ma ltste vd maand	Spectrum	10.00-11.30

Kom op! September 2025

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Inloop soos en vrij biljarten v.a. 8 sept.	ma, di, wo, do	Jansheeren	13.00-16.00
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Taalcarrousel	wo	De Stut	09.00-10.30
Symposium "Leven met levend verlies"	wo 1 okt.	Buurthuis Wijk aan Duin	10.00-12.30
Scootmobielclub	do 11+25	Spectrum	10.00-12.00
Kennemer bloemendagen: Lunch met muziek	vr 12	d'Evelaer	13.00-15.30
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Stutlunch	zo	De Stut	12.30-15.30
Alleen is ook maar alleen	zo 5 okt.	Schuilhoek	14.00-16.00
Spellen / Recreatie			
Bridge 1 ^e jaars	ma	De Stut	10.30-12.30
Bridge 2 ^e jaars	ma	De Stut	13.00-15.00
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Bridge masterclass	di	De Stut	10.30-12.30
Bridge 3 ^e jaars	di	De Stut	13.00-15.00
Samen Sjoelen	di	Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 2 ^e van de maand	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo 10+17+24+1 okt	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 17 sept+1 okt.	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 24	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 10+24	Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Spectrum	19.00-23.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag	Vr 19	d'Evelaer	20.00
Recreatie bridge	vr	De Stut	13.00-16.00
Spelletjesmiddag incl. Keezbord	vr 1 ^e en 3 ^e vd maand	De Stut	13.30-16.00
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 7	Spectrum	13.30-16.00
Diversen			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
Alzheimer NI MK Trefpunt	Di 09	De Stut	19.00-21.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 18	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmart	vr 12+19+26	Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 12+26	De Stut	12.00-16.00
Vrijwilligersmarkt	za 27	Spectrum	9.00
Repaircafé	za 4 okt.	Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.arti-ambachten.weebly.com
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwer Kwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 48 45 76 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 887 68 11	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251 24 86 48	www.destut.nl
Handen Ineen (H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
Huize van de Nouweland	Europaplein Heemskerk		
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 77 88	www.mantelz.nl/activiteiten
Reigershoeve	Oosterweg 5B	0251 20 70 27	https://reigershoeve.nl
Petanque Bonne Chance	Adelaertlaan 1	06 52 49 49 52	https://bonnechancepetanque.nl
Fit4you2 (Vitale huiskamer)	Beneluxlaan 205	0251 23 37 83	https://fit4you2.nl/vitale-huiskamer/



1. Lezing ICT toegankelijkheid in de Stut

Seniorweb IJmond geeft op woensdag 10 september om 14.00 uur een lezing (1 uur) in de Stut over een erg nuttig onderwerp, namelijk IT toegankelijkheid. Vele ouderen onder ons hebben soms moeite om gebruik te maken van de IT mogelijkheden terwijl er veel opties beschikbaar zijn om zaken aan te passen. Aan de hand van een Powerpoint presentatie (een plaatje en een praatje) worden de diverse opties toegelicht, heeft u een smartphone/laptop, dan is het handig om die mee te nemen. Zie voor aanmelding tekst onderaan. U betaalt € 5,- aan de zaal.

2. Workshop ICT toegankelijkheid in de bibliotheek Beverwijk

Seniorweb IJmond geeft op dinsdag 16 september van 14.00 - 16.00 uur een workshop in de bibliotheek Beverwijk over ICT toegankelijkheid. Vele ouderen onder ons hebben soms moeite om gebruik te maken van de ICT mogelijkheden door bijvoorbeeld onvoldoende lettergrootte, de kleur van een tekst, het kleine scherm van de mobiel, voorlees en/of insprekoptyes. We gaan aan de hand van voorbeelden en kleine opdrachten de diverse opties doornemen. Heeft u een smartphone of tablet, dan is het handig om die mee te nemen zodat u op uw eigen toestel de mogelijkheden meteen kunt bekijken. Dit geldt voor alle typen. Zie voor aanmelding tekst onderaan. U betaalt € 10,- aan de zaal.

3. Workshop Digitaal met Vakantie in de Stut

Seniorweb IJmond gaat dit jaar ook workshops geven in de Stut. Op woensdag 17 september van 14.00 - 16.00 uur starten we met de workshop "Digitaal met Vakantie". We gaan samen op reis en gaan dus hotels/restaurants zoeken en plannen. Hoe kom ik op de bestemming en hoe snap ik de taal? Dit doen we aan de hand van een Powerpoint presentatie en een instructie, waarbij we gebruik maken van het internet en mobile apps om een geslaagde vakantie te plannen/beleven. Zie voor aanmelding tekst onderaan. U betaalt € 10,- aan de zaal.

Alle activiteiten verzorgd door Fred Wijers en Dirk Duistermaat, ambassadeurs van Seniorweb Nederland.

Aanmelding voor 1 en 3 bij voorkeur bij de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk. **T 0251 24 86 48.**

Voor 1, 2 en 3 kan opgave ook via:

E info@seniorweb-ijmond.nl

W www.seniorweb-ijmond.nl/contact



St. Caecilianieuws

Een terugblik op de afsluitende concerten van afgelopen seizoen. De fanfare ging 29 juli op uitnodiging naar de Lutten/Oldenzaal in een prachtige tuin met 200 genodigden. Op een groot podium speelde de fanfare een zeer afwisselend programma. Op 8 juli sloot Nova het muziekjaar af met een buitenconcert. Helaas met slecht weer, dus binnen! De zaal was geheel "uitverkocht". Het werd een zeer afwisselend programma met een groot aandeel van de jeugd. Het bleef na afloop nog lang gezellig. De komende concerten zijn allemaal na begin oktober, de agenda volgt nog. St. Caecilia wenst u een heerlijke herfst.

Met muzikale groet: Jaap Hilbers.



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3^e zaterdag van de maand

In het Spectrum

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot **31-12-2025**

Senioren (75+) € 40,- Medisch € 40,-

Groot Rijbewijs € 55,- Taxipas € 55,-

Medibus € 55,- Medibus-taxi € 80,-

Medibus-Groot € 80,-

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie

T 06 53 16 71 66

T 06 33 00 95 94

E keuring@oliveiro.nu

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)

(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)

Wij Gedenken

17-04-25	Hr.	J.L. Stolzenbach	89	10-06-25	Hr.	C.A. Koelewijn	93
22-04-25	Hr.	T.C. Zweet	85	10-06-25	Hr.	A. Candotti	78
23-04-25	Hr.	G.S. Mey	81	11-06-25	Hr.	G. de Vries	92
23-04-25	Mw.	J.A. Bulthuis-de Zwaan	89	12-06-25	Mw.	P.C.M. Kerssens-Berger	66
26-04-25	Mw.	J.J.G. Berkhout	88	12-06-25	Hr.	P.M. Potemans	67
26-04-25	Hr.	H. Crezee	82	13-06-25	Hr.	L.J.P. Borst	86
27-04-25	Mw.	M. Beentjes-de Groot	92	13-06-25	Hr.	J. v.d. Meer	88
28-04-25	Mw.	M.A.E. Quadackers-Janssen	82	14-06-25	Mw.	A. Rensenbrink-Dibbink	96
29-04-25	Mw.	J.M. Smit-de Waard	84	14-06-25	Mw.	M.A. van Tunen-Grapendaal	79
29-04-25	Hr.	N.T. Vermeij	69	15-06-25	Hr.	J.T. Sanders	90
01-05-25	Hr.	M.C. Kooij	85	16-06-25	Mw.	G. Commandeur-Kuijper	93
02-05-25	Mw.	T.J. Kooij-van Straalen	86	16-06-25	Hr.	G.L. Heersink	93
04-05-25	Hr.	J.C.J. Diemeer	74	16-06-25	Hr.	F.C.A. Florijn	91
04-05-25	Hr.	J.G. Veldhuis	89	17-06-25	Hr.	J.C. de Lange	81
04-05-25	Hr.	J. v.d. Vijver	75	19-06-25	Hr.	F. v.d. Eijnde	93
06-05-25	Mw.	A. Bult-Riezenkamp	94	21-06-25	Hr.	G.T. Kok	88
07-05-25	Hr.	H.J. Holshuijsen	91	22-06-25	Mw.	E. van Altena-Willems	89
08-05-25	Hr.	A.A. v.d. Aa	90	23-06-25	Mw.	C.C. Moen-Beekwilder	83
09-05-25	Mw.	A. van Selm-van Huizen	92	23-06-25	Hr.	A.A.F. Kleimann	93
10-05-25	Hr.	C. Betjes	87	25-06-25	Mw.	S. de Jong-Ennema	99
11-05-25	Hr.	A.R. St.Jago	84	25-06-25	Hr.	T.S.P. Kossen	84
11-05-25	Hr.	F. Immel	67	26-06-25	Mw.	A. Ritter-Kluft	88
11-05-25	Mw.	A.J.B. Brunekreef-Castel	93	27-06-25	Mw.	C. Blommaert-Dekker	101
12-05-25	Mw.	J.M. Altena-Bekema	97	27-06-25	Mw.	C.C. de Wit-van Egmond	100
14-05-25	Hr.	T.J.M. Stet	83	27-06-25	Hr.	J. Scheer	89
16-05-25	Mw.	A.G. Hammer-Timmer	87	27-06-25	Mw.	P. de Vries-Jungerius	84
17-05-25	Hr.	C.H. Raspoort	80	28-06-25	Mw.	F. Heermans-van Huissteden	90
18-05-25	Mw.	C.J. Nijholt-Goossen	90	30-06-25	Mw.	J.A.A. de Swart-Volckaert	85
22-05-25	Mw.	C.H.M. Reiber	84	01-07-25	Hr.	M. Rolfini	80
22-05-25	Mw.	J.A. Schram-Beentjes	95	01-07-25	Hr.	J. Duin	87
22-05-25	Mw.	J.J. Koetzier-v.d. Berg	89	01-07-25	Hr.	C. Devente	89
22-05-25	Mw.	A.A.G. Zoontjes	78	02-07-25	Hr.	J.F. Wullems	79
23-05-25	Hr.	J.H. Langenberg	67	03-07-25	Mw.	W.C.M. Sierhuis	70
25-05-25	Mw.	P.W. Duin	77	03-07-25	Hr.	L. Spaan	84
28-05-25	Mw.	J.K. Welboren	82	03-07-25	Mw.	H. ten Hoeve-Braakman	80
28-05-25	Mw.	G. Huisman-Blaich	89	05-07-25	Mw.	G. Bijlsma-Heres	90
26-05-25	Mw.	J.F. van Giezen-Hoogeland	86	06-07-25	Mw.	W.M. v.d. Heuvel	68
30-05-25	Hr.	H.W.F. Zegwaard	87	07-07-25	Mw.	H. Akkerman-Pereboom	71
01-06-25	Hr.	A. Duim	77	08-07-25	Mw.	J.J.A. van Diepen-Jacobi	91
01-06-25	Mw.	W.J.M. Kater-Schavemaker	72	08-07-25	Hr.	H.J.G. van Tongeren	76
04-06-25	Hr.	G.J. Roosenburg	85	08-07-25	Mw.	T.M. de Wit-Duin	88
04-06-25	Hr.	H. Blokzijl	81	09-07-25	Hr.	A. Torrisi	87
07-06-25	Hr.	C.J.P. Pirovano	85	10-07-25	Mw.	A.M. Brantjes-Heite	87
07-06-25	Mw.	S.L. van IJsseldijk-v.d.Meulen	84	13-07-25	Mw.	M.W. de Vos-Mul	94

Belangrijke informatie

Meer? → Seniorwijzer: W <https://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0>

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen: E segr.sgeh@icloud.com



<i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>	<i>Telefoon (T)</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E info@ahdheemskerk.nl W http://ahdheemskerk.nl/	T 0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E heemskerk@buurtzorgnederland.com	T 06 13 00 30 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	T 088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond E wsteenpoorte@hetnet.nl	T 0251 23 36 26		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	T 0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	T 0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	T 0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Informatie Woonopmaat en Serviceplein : W https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen			
Humanitas W www.humanitas.nl/ijmond/ Bezoek aan huis en activerend huisbezoek	T 06 35 11 34 35		09.00-12.00
Telefooncirkel IJmond . Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	T 06 53 35 99 13		09.00-12.00
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E info@mantelz.nl W www.mantelz.nl	T 088 995 77 88 T 06 51 88 81 15	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Ondersteuning van u en uw netwerk. W https://www.meewering.nl/heemskerk/	T 088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E info@metheemskerk.nl W https://www.metheemskerk.nl Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur Sociaal werk: Mw. Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	T 088 887 68 00 T 06 48 45 76 32	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	T 06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	T 06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E martinenelsa@casema.nl	T 0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E info@servicepleinheemskerk.nl W www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do T & E ma t/m do Balie vr T & E vr Balie		09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	T 14 0251 Bezoek	ma t/m vr 09.00-10.00 ÷	09.00-10.00 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W www.thuisinheemskerk.nl	T 0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E planning@svvijmond.nl W www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	T 0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep W https://www.vivazorggroep.nl	T 088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W https://www.woonopmaat.nl/contact	T 0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E info@dezorgspecialist.nl	T 023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem – Onze vrijwilligers bezoeken hulpbehoevende ouderen en organiseren diverse activiteiten. W www.zonnebloem.nl/heemskerk	T 06 42 15 94 63		