

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Jacques Roozendaal

DECEMBER 2025

OP WEG NAAR HET LICHT



Uit de oude doos Highlight: Asterix

Waar een klein Keltisch dorp groot in kan zijn. En Heemskerk dan? 🐶

Asterix

Oorspronkelijk Astérix, is een Franse stripreeks, met in de hoofdrol de gelijknamige Galliër Asterix en zijn vriend Obelix ten tijde van het Romeinse Rijk. De strip-

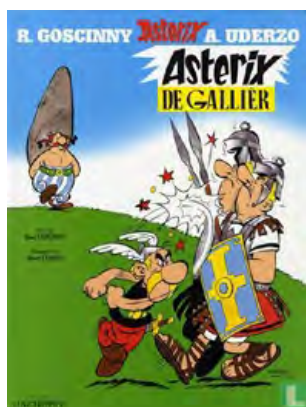


serie is gemaakt door de Franse tekenaar Albert Uderzo en scenarioschrijver René Goscinny, die elkaar in Brussel leerden kennen. De serie is uitgebracht in meer dan 70 landen en vertaald in meer dan 100 verschillende talen. Van de albums zijn in

totaal ruim 350 miljoen exemplaren verkocht, waarmee Asterix de bestverkochte stripreeks uit Europa is.

Van 1959 naar 2025

Het eerste verhaal Asterix de Galliër, verscheen oorspronkelijk in afleveringen in het Franse stripblad Pilote. De eerste aflevering stond in het eerste nummer van Pilote, dat op 29-10-1959 verscheen. Het gelijknamige album kwam uit in 1961, in



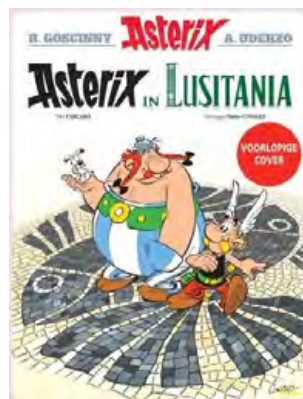
een oplage van 6.000 exemplaren. Het tweede album verscheen al in een oplage van 15.000 exemplaren en sindsdien ging het in stijgende lijn. Asterix en Cleopatra verscheen in een oplage van 100.000 exemplaren. De strijd van de stamhoofden 600.000 en Asterix en de Noormannen 1.200.000.

In Nederland werden de verhalen gepubliceerd in het stripweekblad Pep en later in Eppo en Eppo Wordt Vervolgd. Een kort verhaal, getiteld De Mascotte, verscheen in een gerelateerde stripbundel PEP parade deel 1. Het verhaal De Mistletoe verscheen in Pep parade deel 3. Deze verhalen werden later opgenomen in het album Het pretpakket.

Na het overlijden van Goscinny in 1977 ging Uderzo alleen door met het uitbrengen van nieuwe verhalen. Uit respect wordt de naam van Goscinny nog steeds op de albums vermeld. Begin 2009 gaven Albert Uderzo en Anne, de dochter van Goscinny, te kennen dat zij de groep Hachette Livre de toestemming gaven de strip

ook na Uderzo's dood voort te zetten. De uitgevergroep verwierf eind 2008 zestig procent van de aandelen van uitgeverij Albert-René.

In 2012 werden de opvolgers voor de stripreeks bekendgemaakt: scenarist Jean-Yves Ferri en tekenaar Didier Conrad. In oktober 2013 verscheen het eerste Asterixalbum van Ferri en Conrad: Asterix bij de Picten. In oktober 2023 verscheen het veertigste album in de reeks: De witte iris, met Fabcaro (Fabrice Caro) als scenarist en Didier Conrad als tekenaar. En op donderdag 23 oktober verscheen in 25 landen in een oplage van vijf miljoen boeken het nieuwe, 41^{ste} stripalbum Asterix



in Lusitania, waarin de besnorde krijger met zijn altijd hongerige vriend Obelix naar Portugal reist – dat onderdeel was van de Romeinse provincie Lusitania. Het is getekend door Didier Conrad. Het is daarnaast het tweede album van de nieuwe schrijver Fabrice Caro. De vertaling in het Nederlands is van

Margreet van Muijlwijk.

Personages

Asterix, de hoofdfiguur, klein en slim. De naam van Asterix komt van het Franse woord "astérisque", dat "sterretje" betekent (vergelijk het Nederlandse asterisk).

Obelix, de menhirhouwer van het dorp, hij is Asterix' beste vriend. Als kind viel hij per ongeluk in een ketel met toverdrank, waardoor hij erg sterk is geworden.

Idéfix, het hondje van Obelix (van het Franse idée fixe (dwanggedachte).

Panoramix, de druide, is de enige die de toverdrank kan brouwen.

Heroïx, de hoofdman van het dorp.

Kakofonix, de bard van het dorp, wiens gezang door de rest van de dorpingen niet gewaardeerd wordt.

Walhalla (Hemel) is de mooiste vrouw uit de strip.



Deels ontleend aan Wikipedia. Bronnen o.a.:
NRC de krant van 23 oktober 2025

W <https://nl.wikipedia.org/wiki/Asterix>

W <https://asterix.com/nl/>

Wilt u uw lievelingsstripfiguur uitgelicht zien in de oude doos? Vraag het de redactie:

E seniorheemskerk@metheemskerk.nl



Influencer

Mijn kleindochter vertelde leuke verhalen die te maken hadden met de "social media". Hoe mensen heel trots vertelden dat ze heel veel volgers hadden en dat ze door bepaalde artikelen aan te prijzen daar goed geld mee verdienden. Ze beïnvloedden die volgers waardoor het getoonde artikel beter wordt verkocht en zij worden daardoor influencer genoemd. Ik vroeg me af of ik ook in die wereld aan de gang kon gaan hoewel ik niet op een social medium "zit". Maar "de Senior" komt bij bijna 5800 adressen en als we uitgaan van 1,3 lezers per adres dan zijn er ongeveer 7500 volgers. Tegen die volgers zou ik willen zeggen dat Planta zo-lekker op brood is en Castella en Radion uitstekende wasmiddelen zijn, tenminste als je een zakje Reckitts Blauw gebruikt. Daarnaast is de Acme wringer niet weg te denken bij de wekelijkse wasbeurt. Daarna een glaasje Exota en dan mag het een knalweek worden. 't Zal mij benieuwen of de sponsorgelden binnen gaan stromen bij de redactie.

Maar alle gekheid op een stokje, de donkere dagen komen er weer aan en menige huiskamer gaat weer sfeervol verlicht worden. Maar eerst komt de bisschop van Myra, alias Sint Nicolaas, zijn opwachting maken hoewel die bij de gebruikers van de social media steeds minder volgers heeft. Maar gelukkig is hij bij de grote kinderschaar, die nog niet besmet is met deze uitvinding, toch meer dan welkom.

Ik wens u allen fijne verlichte Kerstdagen en een prettige jaarwisseling. Kijkt u vooral naar de agenda elders in dit nummer naar de activiteiten die georganiseerd worden rond deze dagen.

Wat staat er deze maand in de Senior:

- Uit de oude doos: Asterix
- Stap mee in Zadel
- Beweegmix
- Lotgenoteninloop
- Puzzel
- Karel
- Gemeentenieuws
- Meldpunt Overlast
- Ellie
- Recept
- Belangrijke informatie

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 4, december 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 2 december 2025

Inleverdatum kopij januarinumnummer:

uiterlijk 8 december 2025

Oplage:

5826 exemplaren - 422 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



Ouder worden en prettig wonen

Hoe wilt u later wonen? In een gelijkvloerse woning, een woning met een lift of in een aanleunwoning. Het is slim om daar nu al over na te denken.

Zorg dat u ingeschreven staat bij Mijn Woonservice

Dat kan via www.mijnwoonservice.nl/. U bouwt dan inschrijfaren op. Hoe langer u ingeschreven staat, hoe groter uw kans op een andere (geschikte) woning. Ook als u nu in een particuliere huurwoning of koopwoning woont én uw inkomen verandert.

Woont u nu in een sociale huurwoning?

Dan kan u gebruikmaken van de Ouder worden prettig wonen (OWPW)-regeling. U krijgt dan voorrang op een gelijkvloerse sociale huurwoning.

Meer informatie over inschrijven en de OWPW-regeling vindt u op www.woonopmaat.nl/prettigwonen



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



Meldpunt Zorg en Overlast

Maakt u zich zorgen over iemand of heeft u een buurtbewoner die zorgt voor overlast? Geef het door aan het Meldpunt Zorg en Overlast van GGD Kennemerland.

Voor wie is het meldpunt?

Het meldpunt werkt als vangnet voor mensen uit Heemskerk die (verplichte) zorg nodig hebben, maar dat zelf niet willen. U kunt hier bijvoorbeeld uw zorg melden over ernstige psychiatrische problematiek, vervuiling, vereenzaming, overlast of verslaving. Ook als de persoon over wie u zich zorgen maakt deze zorgen zelf niet deelt. Ook kunt u advies vragen aan het meldpunt. Bijvoorbeeld hoe u omgaat met een buurman of familielid met psychiatrische problematiek. Of welke organisatie het beste hulp kan bieden.

Wie kan melden bij het meldpunt?

Iedereen kan een melding doen over een persoon die in Heemskerk woont of verblijft. Het meldpunt werkt samen met de gemeente, woningcorporaties, sociaal wijkteams, maatschappelijk werk, verslavingszorg, GGZ-instellingen en de politie.

Wat gebeurt er met uw melding?

De medewerker van het meldpunt zoekt eerst uit wat er precies aan de hand is. En gaat als het nodig of wenselijk is langs bij de persoon over wie de zorgen zijn gemeld.

Samen met deze persoon en andere hulpverleners en professionals, probeert het meldpunt een oplossing voor de problemen te vinden.

De medewerker biedt 'bemoeizorg'. Dit betekent dat ze ervaren zijn in het contact leggen met mensen die zelf niet om hulp vragen.

Wilt u hier meer over weten? Via de website van de gemeente Heemskerk is deze informatie te vinden op het Meldpunt Zorg en Overlast van de Gemeente:

W <https://www.heemskerk.nl/melden-en-meedoen/meldpunt-zorg-en-overlast>

Op deze pagina kunt u door op de button te klikken een melding doen bij de GGD Kennemerland.



Bellen naar het meldpunt kan ook: **T 023 515 99 98**.

Van maandag tot en met zondag van 9.00 tot 20.00 uur.

Word vrijwilliger

Waarom uw hulp zo belangrijk is

Iedere maandag klinkt er vrolijk gehinnik bij Manege De Schimmelkroft in Heemskerk. Daar verzorgt SPG In het Zadel samen met een grote groep vrijwilligers aangepast ponyrijden voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. Bij elke ruiter zijn vrijwilligers betrokken: één die de pony leidt en één of twee die ernaast lopen om de ruiter te begeleiden en ondersteunen. Zonder die hulp zou het simpelweg niet mogelijk zijn.



Hoe ziet een maandag eruit?

- Ochtend: van 09.00 tot 12.00 uur rijden kinderen van de Heliomare-school.
- Middag: van 14.15 tot 17.30 uur rijden de andere ruiters.

Vrijwilligers kunnen zelf kiezen of ze in de ochtend of middag helpen – of beide. Ook is het mogelijk om te bepalen hoeveel lessen u aanwezig kunt zijn.

Wat vragen we van u?

- Geen ervaring met pony's nodig.
- Wel goed ter been zijn.

Wat krijgt u ervoor terug?

Een bijzondere ervaring, gezonde beweging en veel dankbare glimlachen én de wetenschap dat u een groot verschil maakt. Voor de ruiters betekent de paardrijles heel veel. Voor uzelf betekent het een warme groep vrijwilligers en een zinvolle tijdsbesteding.

Bent u geïnteresseerd, kom gerust langs op maandag om vrijblijvend te komen kijken. Of stuur een email naar **E info@inhetzadel.nl** dan sturen wij u de informatie toe.

Beweegmix voor senioren in Heemskerk

Heeft u meegedaan aan een valpreventietraining en wilt u graag actief blijven? Doe dan mee met de Beweegmix-lessen van Team Sportservice! Heeft u geen valpreventietraining gevolgd? Ook dan bent u van harte welkom. Tijdens deze lessen gaat u op een leuke en veilige manier werken aan balans, stabiliteit en kracht.



Onder begeleiding van een ervaren buurtsportcoach probeert u verschillende vormen van bewegen uit. Zo ontdekt u wat goed voelt voor uw lichaam en wat u het leukst vindt om te doen. De lessen zijn gezellig, laagdrempelig en geschikt voor iedereen, ook als u niet zo sportief bent. Na afloop is er tijd voor een kopje koffie of thee. Tijdens de lessen denken we met u mee om een passende beweegaanbieder te vinden waar u structureel kan blijven sporten. De lessen vinden iedere dinsdag plaats van 09.30-10.30 uur in de gymzaal aan de Marnestraat 3 in Heemskerk. De lessen zijn begonnen, maar u kunt op ieder moment instromen.



De kosten voor de lessen zijn de eerste 8 keer € 2,50 per les, de volgende 8 keer zijn € 5,00 per les en de laatste 8 keer zijn € 7,50 eveneens per les. Wilt u fit blijven, nieuwe mensen ontmoeten en ontdekken welke beweegactiviteit bij u past? Meld u dan nu aan, want: **vol = vol**. Aanmelden kan via **W www.teamsportservice.nl/kennemerland**. Mocht dat niet lukken dan kunt u bellen of mailen naar buurtsportcoach Sascha Lanser via **E slanser@teamsportservice.nl** of **T [088 203 73 40](tel:0882037340)**.

KBO

Dagtrip Veluwe Randmeren



Verslag dagtrip Veluwe Randmeren en Elburg.

Na een vlotte instap vertrokken we richting Putten. Na een drukke ochtendspits kwamen we aan bij Zalencentrum de Aker. Hier stond de koffie met heerlijke appeltaart klaar. Daarna gingen we via een



mooie route naar Elburg waar we inscheepten voor een rondvaart. Vanuit dit historische vissersstadje voeren we over het Veluwe Randmeer. Dit meer vormt de

verbinding tussen het oude en het nieuwe land. We zagen vele eilandjes met trekvogels en vogels die overwinterden. Rond het middaguur werd er een heerlijke koffietafel geserveerd. Nadat we van al dit lekkers hadden genoten, hebben velen van ons nog op het dek kunnen genieten van elkaar en de prachtige natuur. Bij de terugkomst kon eenieder nog via de Oude Vischpoort een bezoek brengen aan het pittoreske Elburg. Om half vijf werd de terugreis aanvaard naar Heemskerk.

Het was weer een schitterende, gezellige dag. Wij wensen alle medepassagiers Prettige Kerstdagen en veel geluk en gezondheid in het nieuwe jaar en graag tot ziens in 2026.
Guurtje Ladenius



De computerhelpdesk

Wij komen bij u thuis, of u kunt na overleg het apparaat brengen. Bellen? Op werkdagen 09.00 en 17.00 uur.

1. Ria Sinkeldam

T [0251 24 69 00](tel:0251246900) of

E rsinkeldam@gmail.com

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

2. Koos Jacobs

T [0251 24 12 77](tel:0251241277)

E digi2003@casema.nl

3. Hien Nio

T [0251 23 57 79](tel:0251235779) of T [06 24 97 21 02](tel:0624972102)

E hien.nio@gmail.com



Bugels die klinken als violen bij St. Caecilia.

Uit Heemskring 18, 1997.

Al sinds de oprichting in 1922 is de fanfare een vertrouwd gezicht bij feestelijke en plechtige gebeurtenissen in het dorp: jubilea, optochten, bruiloften en herdenkingen. Wat begon als een initiatief van de katholieke kerk, groeide uit tot een bloeiende en onafhankelijke muziekvereniging.

St. Caecilia ontstond uit het katholieke jeugdwerk van het Patronaat. In die tijd wilde de kerk jongeren bezighouden met zinnige activiteiten. Muziek speelde daarbij een grote rol. Toch was St. Caecilia niet de eerste muziekvereniging van Heemskerk. Er bestond al een neutrale harmonie onder leiding van Piet Beentjes, maar die werd door de kerk ontmoedigd, omdat er ook niet-katholieken meespeelden. Zo kreeg de katholieke gemeenschap haar eigen orkest: St. Caecilia.

Tot ver na de Tweede Wereldoorlog had de kerk nog veel invloed. Geestelijken bepaalden mee wat de fanfare deed en wie lid mocht zijn. Pas in de jaren zestig werd de vereniging echt onafhankelijk.

Ook professionaliseerde de fanfare steeds meer. Er kwamen echte uniformen, betere opleidingen en steeds hogere muzikale prestaties. Dankzij dirigenten als Jac Wildschut groeide het niveau snel. In de jaren zeventig telde de vereniging veel leerlingen en was de rommelmarkt een belangrijke bron van inkomsten.



Foto Bjorn v.d. Neut

Nu, 103 jaar later, is St. Caecilia uitgegroeid tot een fanfare orkest van hoog niveau, die trots haar traditie voortzet. Muziek verbindt nog steeds mensen, jong en oud. Of, zoals oud-voorzitter Wim Molenaar het ooit mooi zei: "Als de fanfaremuziek van topniveau is, dan klinken bugels als violen."

Geschreven met behulp van ChatGPT en het verhaal van P.A. de Boer uit Heemskring 18 uit 1997.

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

Lid worden van de HKH kan ook?

Kosten zijn € 18,75 per jaar.

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

**KOM
ERBIJ!**



EcoHeemskerk
Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Pas op voor opdringerige isolatiebedrijven!

De gemeente Heemskerk heeft momenteel een isolatieactie voor huiseigenaren waarbij je (onder bepaalde voorwaarden) € 1650,- subsidie kunt krijgen. Daarmee kun je vaak helemaal gratis je vloer laten isoleren en wel door een isolatiebedrijf waar speciale afspraken mee zijn gemaakt. Normaal krijg je een brief van de gemeente of meld je jezelf aan bij EcoHeemskerk via **W** www.ecoheemskerk.nl/ecoheemskerk-actief-voor-nip/ of bij onze partner Klimaatroute.

Maar er zijn ook isolatiebedrijven die gewoon bij de voordeur aanbellen met een vlot verhaal. Ze zeggen namens de gemeente te handelen, maar dit is niet zo! En voor je het weet, zit je vast aan een contract met hen, voor een stuk isolatie dat niet optimaal is. De gemeente heeft dan ook al een bericht in de krant gezet om je te waarschuwen! Je kunt ook aan ons vragen of het klopt, als je twijfels hebt. Ons mailadres voor de isolatieactie is: **E** NIP@ecoheemskerk.nl

Word ook vrijwilliger bij EcoHeemskerk!



Heb je bijv. ervaring met het verduurzamen van je eigen woning, gaat het klimaat je aan het hart en wil je graag anderen helpen om energie én dus geld te besparen? Versterk dan ons team van ruim 40 enthousiaste vrijwilligers!

Je krijgt er veel voor terug:

- Ontzettend waardevol en dankbaar werk; juist in deze tijd zijn mensen dolblij met onze hulp.
- Goede begeleiding, gratis cursussen en trainingen.
- Gezelligheid van een groep gemotiveerde vrijwilligers met regelmatig een leuke activiteit. Kijk voor meer informatie op:

W www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/

Tip: gratis hulp bij energiebesparing

Nu het weer winter wordt kan iedere Heemskerkse senior een afspraak met onze Energiecoach maken voor een gratis energie-bespaar-advies. 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](tel:0642659842).



**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**



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.



Lotgenotencontact

de inloop MET Elkaar

Interview met een vrijwilligster

Sinds ongeveer een jaar ben ik als gastvrouw betrokken bij de inloop op de woensdagochtenden in het Spectrum. Het kan er levendig aan toe gaan. Vooral op de momenten dat er wisseling is van de overige gebruikers van het buurtcentrum.

Dat vind ik zo mooi! Al onze bezoekers hebben op de een of andere manier te maken gehad met kanker. Toch worden we niet weggemoffeld in een zaaltje achteraf. We zitten in de centrale ontvangstruimte maar wel een beetje afgeschermd. Hierdoor blijven we onderdeel uitmaken van het gewone leven. Iedereen kan en mag vrijblijvend in- en uitlopen.

Terwijl ik de yogazaal in orde maak is mijn collega bezig met het inschenken van de koffie of thee. Vaak maken onze gasten onderling een praatje. Af en toe merk je dat iemand stilte is. Het is dan zaak hierop alert te zijn en die persoon extra aandacht te geven. Af en toe wil iemand een een-op-een-gesprek. Soms is het genoeg om er alleen maar even bij te zitten en te horen wat de anderen te vertellen hebben. Alles is goed. We gaan respectvol met elkaar om en laten iedereen in zijn of haar waarde. Indien gewenst kan er informatie of advies gegeven worden en worden er naast de vaste activiteiten yoga en Walk&Talk ook andere activiteiten georganiseerd zoals een gespreksgroep, een wandeling of creatieve workshop.

Laatst kwam ik terug gelopen uit de yogazaal toen er een bulderende lach door het gebouw schalde. Een van de bezoekers had zojuist een foute mop verteld waar hij zelf het hardst om moest lachen. Ook dat mag. De koffieochtenden vullen zich met een lach en een traan.

Lotgenoteninloop MET Elkaar:

Iedere woensdag van 09.30 tot 12.30 uur
Buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 Heemskerk.
Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor meer info:

E sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl

T [06 24 51 98 39](tel:0624519839)

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.



Zorgverzekering en Respijtzorg (vervangende mantelzorg) in 2026

December is de maand om naar de zorgverzekering te kijken en eventueel van zorgverzekeraar te wisselen. Wist u dat veel aanvullende polissen van de 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 om vervangende zorg te krijgen. Soms ook de zorgvrager.

De aanvullende zorgverzekeringen hebben extra mogelijkheden voor mantelzorgers: Zoals een mantelzorgcursus of een Mantelzorgmakelaar. Ook dit verschilt per zorgverzekering en aanvullend pakket.

Meer over zorgverzekeringen en mantelzorg?

Vraag het Hanna Blankevoort, mantelzorgconsulent:

T **06 12 27 05 04**

E h.blankevoort@mantelz.nl

Vragen over de mantelzorg?

Vraag het de mantelzorgconsulenten van MantelZ. Zorgt u voor uw naaste? Dan bent u mantelzorger. 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 de mantelzorgconsulenten van MantelZ in Heemskerk:

Hanna Blankevoort T **06 12 27 05 04**

Sandy Louws T **06 23 31 85 95**



U vindt daarnaast veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten op onze website:

W www.mantelz.nl/

Nieuwe kansen bij Soos50+

In het Sportcentrum (1 hoog) aan de Kerkweg zijn de leden van Soos 50+ begonnen aan het nieuwe schaakseizoen. Elke dinsdagmiddag wordt er om 13.30 uur gestart met de competitie. Er wordt dan gespeeld volgens het keizer-systeem met een indeling van partijen met tegenstanders van een min of meer gelijke sterkte. We zijn al gestart op de 1^e dinsdag van september. Deze competitie duurt tot eind mei. In juni kan er nog gespeeld worden, maar dan met een vrije keuze.



De club bestaat uit 27 liefhebbers, die het gezellig en uitdagend vinden om op de speelmiddag de degens met elkaar te kruisen. Alle verrichtingen zijn te volgen op de onze website: W www.svsoos-50.nl/

Wij leiden geen spelers op en geven ook geen les. We gaan ervan uit dat nieuwe leden de schaakregels machtig zijn, benieuwd zijn of juist de uitdaging zoeken om te spelen tegen een van onze leden. Het verdient te vermelden dat u **vooraf** aan de dinsdag contact zoekt met de wedstrijdleider:

Thijs Waanders T **0251 23 98 12**

zodat hij u dan direct kan indelen op de dinsdagmiddag. De contributie is inclusief koffie of thee. De 1^e maand spelen is gratis en daarna ontvangt u als lid een notatieblok of notitieblok?.

Hoorzorg.vanels@oogwereld.nl

Alleen de beste zorg voor jouw oren.



Maak kennis met jouw hoorspecialist Richard Dekker. Hij staat van dinsdag tot en met vrijdag voor je klaar om je te helpen met de perfecte hooroplossing die past bij jouw leven.

Meer weten of even kennismaken?
Kom gerust langs in de winkel.

Oogwereld | van Els Hoorzorg

Van Coevenhovenstraat 4, Heemskerk · 0251-234167



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 17 december en daarna vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. Voor informatie en een afspraak belt u het landelijke afsprakenbureau **T 085 488 36 16**.

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).

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

65+ Slapen

Heeft u goed geslapen en bent u vol energie 's ochtends uit bed gestapt? Dan mag ik u feliciteren, want half Nederland heeft aan 7 tot 8 uur niet genoeg om de dag uitgerust te beginnen. Door allerlei oorzaken kan men niet in slaap vallen. Veel geluiden zoals nachtvluchten; doortrekken van het toilet van de burens of piekeren hoe de volgende dag eruitziet kan de oorzaak zijn. Om toch in slaap te vallen worden allerlei

gewoontes aangehouden. Zoals een glas warme melk voor het slapen of een afzakkertje. Gelukkig zijn dit de meest onschuldige middelen als het afzakkertje maar met mate wordt ingenomen. Er zijn 1,5 miljoen Nederlanders die naar de slaappil grijpen. Twee derde



hiervan zijn vrouwen. Kennelijk hebben zij qua rollen zoals gezin en werk, maatschappelijk mogelijk een zwaardere taak te vervullen. Op verzoek schrijft de huisarts een kuur voor van twee weken, wetende dat het gebruik verslavend werkt. Helaas blijkt in de praktijk dit niet te werken. Klachten blijven en wanneer de arts niet meer wil verstrekken zoekt men via internet zelf naar een nog sterker middel zoals temazepam. *)

Ook voor ouderen speelt een goede nachtrust een belangrijke rol. Een middagdutje valt soms niet te onderdrukken. Probeer te ontspannen voordat u naar bed gaat. Neem een boek of warme douche. Ik zal niet op de stoel van de arts gaan zitten maar geef u de raad bewust na te denken waar de oorzaak ligt van uw verstoorde nachtrust. Welterusten!



Fred Wijers

*) N.B. Temazepam wordt gebruikt voor mensen die ernstig ziek zijn of op sterven liggen.

Sport 	Concerten
Spel 	Zalen Verhuur

De Jansheeren
HORECA

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

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

Feesten & Partijen 	Diners Buffetten
-----------------------------------	-----------------------------

Puzzelhoek



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		27			28							29		30		31						32	
33		34		35				36		37		38					39						40	
41			42		43			44		45		46					47					48		
49				50		51			52		53						54				55			
	56				57		58			59			60		61				62					63
64			65			66			67				68					69					70	
				71																				
73	74		75						76		77		78					79				80		81
82		83					84	85					86			87	88		89			90		
	91					92				93		94			95			96		97				98
99					100				101					102		103			104		105			
106				107				108					109		110		111			112		113		
114			115				116						117							118		119		
									121		122		123						124			125		
126									127										128					

Horizontaal

1. Sieraad – 6. Rendement – 13. Rendier – 19. Uitgestorven dier – 21. Geloofte – 22. Lidwoord – 24. Grote schop – 25. Uitroep van afkeer – 27. Plant – 29. Knaagdier – 32. Koninklijke Landmacht – 33. Bouwland – 35. Brandstof – 36. Vogelbek – 38. Gaaf – 39. Lichaamsdeel – 40. Oude munt – 41. Inwendig orgaan – 43. Afmeting – 45. Aanhang – 47. Kledingstuk – 48. Keukengerei – 49. Langzaam – 51. Afgelopen – 53. Ondeskundige – 54. Zet – 55. Darmuitmonding – 56. Gescheiden – 58. Wielervedstrijd – 60. Navigatiemiddel – 62. Reiszak – 64. Persoonlijk vnw. – 65. Aansprektitel – 67. Vochtig – 68. Tennissterm – 69. Boom – 70. Motorraces – 71. Alleen – 72. Kleine ader – 73. Voorzetsel – 75. Pasvorm – 76. Snijwerktuig – 78. Opstootje – 79. Vereniging – 81. Inhoudsmaat – 82. Veter – 84. Grootst – 86. Voordat – 89. Driekroon – 91. Rondrit – 92. Europese trein – 93. Voedingsstof – 95. Plak – 97. Tuin – 99. Ongesteld – 100. Naar aanleiding van – 101. Deurvlaak – 103. Vrucht – 105. Drietal – 106. Gewicht – 107. Slokje – 108. Angstig – 109. Europeaan – 111. Balk – 113. Lidwoord – 114. Gewicht – 115. Evenwichtig – 117. Vloerbedekking – 119. Stoomschip – 120. Kanjer – 121. Tot en met – 123. Vragend vnw. – 124. Beest – 126. Gelderse plaats – 127. Oude munt – 128. Geloof.

Verticaal

1. Vuilnishoop – 2. Met dank – 3. Rond voorwerp – 4. Gewoonterecht – 5. Nieuwigheid – 7. Wortel – 8. Insluiting – 9. Eerwaarde heer – 10. Geloof – 11. Verwarmingstoestel – 12. Straatje – 14. Vergissing – 15. Overzeese post – 16. Soort onderwijs – 17. Boom – 18. Wegkant – 20. Onsportief – 23. Compactdisc – 26. Windjak – 28. In mindering gebracht – 30. Laatstleden – 31. Millibar – 32. Rijglijf – 34. Geleerd – 37. Verhinderend – 38. Vreugdekreet – 40. Indisch kledingstuk – 42. Luchtig weefsel – 44. Onderzoeksinstelling – 46. Van een – 47. Verdroogd – 48. Naklank – 50. Huilebalk – 52. Verovering – 54. Vader – 55. Visgerei – 57. Trekvisnet – 59. Kledingstuk – 61. Vertegenwoordiger – 62. Stortplaats – 63. Dierenverblijf – 64. Omroep – 66. Takje – 69. Kunststof – 74. Maatbepaling – 75. Kapot – 77. Houten stok – 78. Klepper – 80. Nut – 81. Tandbederf – 83. Gebakje – 84. Met gebruik van – 85. En volgende – 87. Eikenbast – 88. Mannelijk dier – 90. Vreemde – 92. Plakband – 94. Zijne Excellentie – 96. Jong – 98. Poederdons – 99. Direct nadat – 100. Niets – 101. Week mengsel – 102. Bloem – 104. Letsel – 107. Omlaag – 108. Uiting van kou – 110. Getal – 112. Ruiker – 115. Koeiengeluid – 116. Omroep – 118. Maand – 120. Laatstgenoemde – 122. Meervoud – 123. Toilet – 125. Rijksgrens.

Karel en tante Ko

Het was een wobbelige wereld. Met bultjes van plezier en duistere spelonken vol gekronkel en gekonkel van sommige politici. Hullie en zullie, met het landsbelang als slachtoffer. Het regende ook nog. Ik liep mistroostig rond met een wazige blik op de toekomst. Het hield niet over. Ik sukkelde voort. Tot ... tot ik bijna omkieperde over de EMPR *) van Karel.

"Wat doe je nou?" riep Karel. "Kan je niet uit je doppen kijken? Je klettert bijna mijn tele/audio unit op de grond."

"Sorry, sorry", zei ik, ontwakend uit mijn depressiesluier.

"Wat is er aan het handje", vroeg Karel met een vor-sende blik uit zijn ogen.

"Ik word moedeloos van het gekleuter in de politiek," zei ik, "sinds wanneer zijn we vergeten, dat je bij een dijk-doorbraak alle handjes nodig hebt?"

"Dijkdoorbraak?" informeerde Karel.

"Nou ja, overdrachtelijk bedoeld", legde ik uit, "we hebben genoeg nationale rampen. Woningen te kort, koeien te veel, kinderarmoe te hoog, opvangmogelijkheden van vluchtelingen te weinig."

"Tja", zei Karel.

"En dan staan ze bij die doorbraken een beetje te kiffen", mopperde ik.

"Tja", zei Karel weer, "komt het ook niet een beetje door ons? Met dat zogenaamde slimme stemmen de boel op slot zetten?"

"Nee en nog 's nee", wierp ik tegen, "wij mogen stemmen zoals we dat willen. Politici hebben als taak dat om te zetten in een oplossing die het beste ons allemaal vooruit helpt. Met geven en nemen."

"Ik snap dat je wat verdwaald rondstiefelt", vond Karel, "maar kunnen we niet een ander onderwerp aansnijden? Wat dichterbij huis?"

Uit de tele/audio unit klonk nu een vrolijk liedje.



Ga naar of
klik op

<https://youtu.be/QuwNyWOoptc>

"High Society door de Dutch Swing College Band", riep ik verheugd.

"Dat waren nog eens tijden!" piepte Karel.

Karel maakte ondertussen vreemde sprongen in de lucht, volgens hem was dat DE ultieme vorm van vrij dansen. Dat had Karel van ons beider lievelingstante Tante Ko overgenomen.

"Hoe is 't met Tante Ko?" vroeg ik.



"Dat houdt niet over", zei Karel aangedaan, "ze zit in de put na het overlijden van Oom Harold."

Onze Oom Harold was een gemoedelijke beer, de grond waarop Tante Ko haar geitensprongen maakte. En nu was

Oom Harold er niet meer en zat Tante Ko letterlijk in de put...

"Heb jij nog wat geprobeerd om Tante Ko uit de put te krijgen?" vroeg ik Karel.

"Praat me er niet van", antwoordde Karel, "ze is natuurlijk een eigenwijs pot nat."

"Er zijn genoeg plekken in ons dorp waar ze heen kan," zei ik, "kijk achter in de Senior."

"Dat is waar", beaamde Karel, "activiteit zat."

"Als ze wil huppelen, kan dat," noemde ik. "D'r staat van alles in het hoofdstukje bewegen en wat dacht je van het hoofdstukje ontmoeten?"

"Right", gaf Karel toe, "maar daar wil ze allemaal voor geen goud naar toe."



"Waarom dan niet?" vroeg ik.

"Heb ik gevraagd", antwoordde Karel geëmotioneerd, "maar dan roept ze dat ze niet alleen gaat met het bordje van eenzame weduwe op haar hoofd."

"Dat speelt", zei ik.

"Maar als we nou 's meegaan?" stelde ik voor.

"Moet dat?"

"Tuurlijk", antwoordde ik, "samen is niet alleen."

"Tja", zei Karel (dat deed ie vaker de laatste tijd).

"Weet je, we nodigen Tante Ko uit voor een kerstlunch en laten Dien **) vragen of ze ergens mee heen gaat."

"Slim idee Har", vond Karel.

"En dan kunnen wij te zijner tijd met Tante Ko gaan swingen op de muziek van de DSCB."

"Laten we dat nu met Dien overleggen", meende Karel. En opgetogen togen we op weg.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp



• Week 42 2038

> **Online oplichting: het kan iedereen overkomen**

Wist u dat meer dan 1 op de 10 Nederlanders slachtoffer wordt van online oplichting of cybercriminaliteit? Denk aan fraude, hacking of digitale chantage. Het



overkomt mensen van alle leeftijden en achtergronden. Toch voelen veel slachtoffers schaamte en blijven ze stil. Dat is niet nodig. Door uw verhaal te delen, eventueel volledig anoniem, maakt u

anderen alerter en helpt u mee om nieuwe slachtoffers te voorkomen. U bepaalt zelf hoeveel u deelt en u staat er niet alleen voor. Meer informatie:

- Pagina 15 van deze Senior
- W www.hetslachtofferspreek.nl

• Week 43 2025

> **Heemskerk ondertekent Houtbouw Pact**

De gemeente Heemskerk heeft samen met andere gemeenten in de Metropoolregio Amsterdam (MRA) het Houtbouw Pact 2025–2030 ondertekend. Daarmee spreken we af om de komende jaren steeds meer woningen te bouwen met hout en andere natuurlijke materialen. Zo bouwen aan een duurzame toekomst.

Waarom houtbouw?

Met hout en andere natuurlijke materialen bouwen is beter voor het milieu. Door het gebruik van hout slaan huizen CO₂ op. Er komt wel tot 80% minder stikstof vrij tijdens de bouw, omdat de machines en materialen lichter zijn. Ook kunnen we hout steeds opnieuw gebruiken. Materialen zoals beton en staal raken op. Zo kunnen we sneller bouwen met minder mensen op de bouwplaats. Steeds meer deels in elkaar gezette huizen uit de fabriek. Sneller met minder CO₂.

> **Proef elektrische deelauto in het centrum**

Een elektrische auto samen met buurtgenoten delen in plaats van een auto kopen of leasen; zou u dat willen?



Energiecoöperatie en bewonersvereniging **EcoHeemskerk** start voor 6 maanden een proef met 2 elektrische deelauto's. Vanaf eind november komen de deelauto's in het centrum van

Heemskerk te staan. De gemeente reserveert daarbij 2 parkeerplaatsen. U kunt de auto's bekijken, een proefrit maken en vragen stellen over het abonnement. Lees meer en blijf op de hoogte via

W www.ecoheemskerk.nl/deelauto/. U kunt alvast aangeven of u belangstelling heeft via een online enquête: W <https://deelauto.webnode.nl/enquete/>

• Week 44 2025

> **Isolatieactie**

De gemeente Heemskerk werkt voor de isolatieactie niet direct samen met isolatiebedrijven. Onze partners



EcoHeemskerk
Duurzame Energie



KLIMAAT
ROUTE



DUURZAAM
BOUWLOKET

zijn Klimaatroute, EcoHeemskerk (zij geven maatwerk advies) en Duurzaam Bouwloket (zij zetten voor u de subsidieaanvraag in gang). Adviseurs van Duurzaam Bouwloket kunnen u wel informeren welke regionale

bedrijven door hun keurmerktest zijn gekomen.

Meedoen met de actie, doe het volgende:

1. Meld u aan via Klimaatroute of bewonersvereniging EcoHeemskerk.
2. U maakt een afspraak met een adviseur om de mogelijkheden te bespreken. Dat kan telefonisch of aan de keukentafel.
3. De adviseur zet voor u de aanvraag in gang. U kunt kiezen voor volledige ontzorging; het isolatiebedrijf wordt voor u geselecteerd door Duurzaam Bouwloket en de subsidie (korting) verrekenen zij op de factuur. U kunt ook zelf een bedrijf kiezen of de werkzaamheden zelf uitvoeren. In dat geval schiet u de kosten voor en krijgt u later het subsidiebedrag op uw rekening gestort.

Meer informatie op W heemskerk.nl/nip

⚠ Zie ook editorial van EcoHeemskerk op pagina 07.

• Week 45 2025

> **Gemeente Heemskerk en Woonopmaat bundelen krachten voor meer betaalbare woningen**

Ze gaan nauwer samenwerken om de woningbouw in Heemskerk te versnellen. Ze hebben hiervoor een intentieovereenkomst ondertekend. Het doel: meer betaalbare woningen en fijne, groene wijken voor iedereen. De gemeente kiest voor een actieve rol in woningbouwprojecten. Dat helpt om plannen sneller uit te voeren. Wethouder Ani Zalinyan: "We willen perspectief bieden op een betaalbare woning in een prettige buurt. Met deze samenwerking kunnen we sneller stappen zetten en investeren in woningen die passen bij de toekomst van Heemskerk."

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

Hondenuitvaart

“Misschien heb ik een rare vraag,” klonk het aan de telefoon. “Maar verzorgt u ook een uitvaart voor een hond?”

Heel even aarzelde ik. Het is niet de vraag die ik dagelijks krijg. Maar nog voordat ze verder sprak, hoorde ik het al aan haar stem: dit was geen grap. Dit was rauw verdriet. Shiva was haar schaduw, ze gingen overal samen naartoe: naar het werk, verjaardagen, logeerpartijtjes. Waar zij was, was Shiva. En nu de dierenarts had gezegd dat er een einde aan kwam, wilde ze één ding: een waardig afscheid. Ze had al verschillende uitvaartondernemers gebeld, maar kreeg steeds “nee” te horen. Toen ik “ja” zei, hoorde ik haar breken van opluchting. Ze hilde, niet alleen om het verdriet, maar ik denk ook om de erkenning dat haar band met Shiva er mocht zijn.

Op de dag zelf droeg ze Shiva in haar mandje in haar armen naar binnen. We hadden een mooi plekje gemaakt met bloemen, kaarsjes, haar knuffels, speeltjes en halsband. Voor de gasten hadden we petitfours met een hondenpootje. Er werden foto's getoond, herinneringen gedeeld, woorden gesproken. Zoals op iedere andere uitvaart. Na afloop kwam haar moeder naar me toe:



“Dankjewel dat jullie dit doen. Dat dit mocht. Het heeft veel voor onze dochter en voor ons betekend.”

Want rouw is rouw.
 Ook als degene die je mist, vier pootjes had.

Met hartelijke groet,
 Mandy Wanmaker, Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart
 Gerrit van Assendelftstraat 17D, 1961 NH Heemskerk
 T [0251-25 41 35](tel:0251-254135)

Wel en Wee

Het is inmiddels december.

Ik heb heerlijke herinneringen aan het Sinterklaasfeest van mijn jeugd. Surprises in elkaar flansen, gedichten erbij. Beetje stiekem doen, want het mocht natuurlijk niet voortijdig gevonden worden.

En o ja, onze buurjongen. Dat moet ik u echt vertellen. Ik noem hem even Jaap.

Jaap gooide wat zijn IQ betreft geen hoge ogen, maar het was een bovenstebeste knul en iedereen mocht hem graag. Nou stond bij ons thuis de achterdeur altijd open en Jaap wilde ons graag verrassen door een keer bij ons te strooien. Wij zaten allemaal gezellig in de kamer en totaal onverwacht werd er hard op de kamerdeur gebonsd. We schoten allemaal recht overeind en toen smiet Jaap zijn stroigoed de kamer in. Wij wisten onmiddellijk dat kon niemand anders dan Jaap zijn, maar de pepernoten vlogen met zoveel kracht om onze oren, dat mijn broer riep: “Dekking!” Wij zochten allemaal een veilig heenkomen achter stoelen en onder tafel.

Toen de stortbui voorbij was en wij allemaal bekomen waren van het lachen, zochten wij alle snoepgoed bij elkaar. Totdat ik verbaasd de hand van het Onze Lieve Heerbeeld in mijn hand hield. Ja, die stond hoog in de kamer op zijn sokkel, had geen dekking gezocht en stond nu wat onthand het slagveld te overzien. U begrijpt, dat was een roemloos einde van Onze Lieve Heer, althans van het beeld. Persoonlijk dacht ik dat



hij nog prima dienst kon doen als stoepkrijt, maar dat ging mijn moeder te ver en hij verdween in de vuilnisbak. Alsof dat een eervol afscheid was!

Maar gelukkig was het na een paar weken Kerstmis. En wie lag daar in klein formaat onder de kerstboom in de kerststal in het kribbetje? Precies: Onze Lieve Heer. Als dat geen wonder was.

Bij de burens stond wel de kerstboom, maar geen stalletje. En dat vond Jaap toch wel jammer. Dus kwam hij mijn moeder vragen: “Buurvrouw, staat de boerderij er al?”

Ellie Kertész

Belangrijke stappen als je bent opgelicht

1. **Neem direct contact op met je bank.**
Meld fraude snel om verdere schade te voorkomen:
W www.fraudehelpdesk.nl/bank
2. **Meld oplichting bij de Fraudehelpdesk.**
Voor persoonlijk advies, schadebeperking en te nemen vervolgstappen:
W www.fraudehelpdesk.nl/contact/
3. **Doe aangifte bij de politie.**
Aangifte is belangrijk voor opsporing en om schade te verhalen:
W politie.nl/aangifte-of-melding-doen
4. **Zoek praktische hulp en steun:**
Voor hulp bij schadeherstel en juridische vragen kun je terecht bij:
 - Slachtofferhulp Nederland:
W slachtofferhulp.nl/fraude
 - Juridisch Loket:
W www.juridischloket.nl/
5. **Praat met lotgenoten:**
Kom in contact met lotgenoten via:
Slachtofferhulp Nederland:
W slachtofferhulp.nl

Meer informatie en hulp:

Soorten cybercrime en vormen van digitale oplichting:
W www.fraudehelpdesk.nl/fraudevormen-en-termen
Tips en adviezen: W www.fraudehelpdesk.nl
Centraal Meldpunt Identiteitsfraude: W rvig.nl/cmi



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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

de Bibliotheek
Imond Noord

Bibliotheek tijdelijk gesloten

Van 24 december 17.00 uur t/m 29 december 2025 wordt het bibliotheeksysteem vernieuwd en is de Bibliotheek gesloten, ook kunnen de printer en computers niet gebruikt worden. Leen dus uw favoriete boeken voor de kerstdagen en geniet in de kerstvakantie van een stapel leesplezier. De online Bibliotheek blijft wel beschikbaar voor e-books en luisterboeken. Wij wensen u prettige feestdagen!



My will is wet said Winifred
and pulled her husband into bed

Kleine muisjes hebben kleine wensjes
Beschuitjes met gestampte mensjes

John O' Mill Lyrical Laria
Dutch and Double Dutch
8^e druk Andries Blitz Laren



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)



Koepkracht senioren? Oppassen geblazen

De Koepel Gepensioneerden maakt zich sterk voor de koopkracht van senioren. Of het nou gaat om het waarmaken van de grote belofte van de nieuwe Pensioenwet ('beter zicht op een koopkrachtiger pensioen'), het vasthouden van de koppeling tussen het wettelijk minimumloon en de AOW (waardoor die laatste welvaartsvast is) of het voorkómen dat een groter deel van de kosten van de AOW bij senioren zelf wordt neergelegd. En dat doet de Koepel Gepensioneerden niet voor niks: senioren bungelen werkelijk al jarenlang onderaan alle koopkrachtlijstjes. Jaar in jaar uit. Elke keer opnieuw.

Bron: W <https://www.koepelgepensioneerden.nl/>

De Vereniging van Oud-Hoogovens Medewerkers

W <https://www.vohm.nl> VOHM is lid van de koepel.

Lid worden? E ledenadministratie@vohm.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 de weekends
- Vergoeding via ziektekostenverzekering

Nellie van Kolstraat 6

T **0251 23 24 77**

Heemskerk



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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl



Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

T [0251 24 86 48](tel:0251248648)

E contact@destut.nl

W <http://destut.nl>

Mindfulness

Wilt u kennis maken met mindfulness op een rustige en toegankelijke manier? In deze training leert u hoe u mindfulness kunt integreren in uw dagelijkse leven. U ontwikkelt meer bewustzijn voor wat er in u omgaat, leert stilstaan in plaats van doorgaan op de automatische piloot en u oefent om met mildheid naar uzelf en anderen te kijken. De bijeenkomsten bestaan uit begeleide meditaties, uitwisseling en praktische oefeningen die u thuis verder kunt verkennen. Voor iedereen die verlangt naar meer rust, helderheid en verbondenheid in het leven. Ervaring is niet nodig, iedereen is welkom. Voelt u zich aangesproken door deze cursus dan nodigen we u van harte uit om u aan te melden.

Vrijdag vanaf 9 januari t/m vrijdag 27 februari 2026

Er zijn 8 lessen van 2½ uur

Tijd : 13.30-16.00 uur

Kosten : € 128,00 excl. € 15,00 voor lesmateriaal.

Workshop kerststuk maken

Wegens groot succes bieden we u ook dit jaar een workshop "kerststuk maken" aan. Onder professionele begeleiding maakt u een mooi langwerpige bloemstuk dat een sieraad is voor uw kersttafel. Heeft u belangstelling voor deze workshop dan kunt u zich aanmelden bij de Stut. Bij inschrijving betalen.



Datum : 19 december 2025

Tijd : 13.30-15.30 uur

Kosten : € 25,00 incl. alle materialen.

Het stutkoor vraagt nieuwe leden

Wist u dat we al heel wat jaren een koor hebben in de Stut? Elke donderdagmorgen maakt het stutkoor er een feestje van. O.l.v. Lydia Beentjes wordt gezellig in het Nederlands gezongen.

We hebben maar een zingende heer, dus heren, kom dan dus eens langs! Dames zijn uiteraard ook welkom!

Tijd : 10.30-11.45 uur

Periode : t/m 30 april 2026

Kosten : € 98,00 voor het hele seizoen.



Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland

Afd. Midden-Kennemerland

organiseert op 9-12-2025

een Alzheimer Trefpunt.

Thema:

"Als thuiswonen niet meer gaat, ervaringen van een mantelzorger"

Mantelzorgers doen hun best hun naaste zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Veel mantelzorgers verleggen daarbij steeds hun grenzen en gaan er vaak ook overheen. Hoe bewaak je als mantelzorger je grenzen? Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Locatie: Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Inloop vanaf 19.00 uur; aanvang: 19.30 uur

Kienen



Lieve kienfans, wat gaat het jaar toch snel voorbij. Maandag 15 december hebben we de kerstkien. We hopen dat u allemaal weer komt. We spelen 3 rondes. Voor de kosten hoeft u het niet te laten. De prijs voor 3 rondes is € 5,00. We beginnen om 14.00 uur en de zaal gaat om 13.30 uur open in de Jansheeren, Maltezerplein bij de Dekamarkt. Dus kom gezellig 15 december kienen.

Het kienteam



St. Caecilianieuws

Muziekvereniging St. Caecilia heeft dit jaar nog een optreden. Niet zomaar een: maar in Paradiso. Het belooft een spektakel te worden in een voor St. Caecilia bekende omgeving. Op 2^e Kerstdag zal daar medewerking worden verleend aan Paradiso's Kerstmatinee. De voorbereidingen zijn in volle gang. Voor kaarten kunt u contact opnemen met Elma Molenaar, de Dadelboom 61 Uitgeest (T [06 50 82 51 64](tel:0650825164)). De kaarten kosten € 29,00. Voor kinderen tot 12 jaar dient u zelf kaarten te bestellen via de website van Paradiso. De zaal is open om 15.30 uur. Dit is weer het laatste St. Caecilia-Nieuws. Het was een mooi muzikaal jaar. U wordt allemaal bedankt voor uw steun en bezoeken van de optredens. Ik wens namens bestuur en leden: goede kerstdagen, een gezellig oudjaar, met op de juiste wijze vuurwerk afsteken. Voor het nieuwe jaar veel geluk, liefde en gezondheid.

Alle goeds, Jaap Hilbers



Agenda Seniorweb IJmond in december

Donderdag 4 december van 09.30-11.30 uur:
Workshop What's app/beeldbellen in de praktijk.

Plaats: Dorpshuis de Zwaan, Middelweg 5 te Uitgeest.
Beeldbellen is bellen met beeld via de camera van je telefoon. In deze workshop wordt duidelijk hoe het werkt en wat je ervoor nodig hebt. LET OP: eigen telefoon meenemen.

Woensdag 10 december van 14.00-15.00 uur:
Lezing What's app/beeldbellen.

Plaats: De Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk.
Met 'normaal' bellen spreek je elkaar ook, maar beeldbellen zorgt nét voor die extra dimensie. Je ziet elkaar via de camera en bent meer in contact dan bij een simpel telefoontje.

Dinsdag 16 december van 14.00–16.00 uur:
Workshop Mappen en bestanden (ordening op de computer).

Plaats: bibliotheek Beverwijk.

Aan de slag met het ordenen van alle bestanden en



mappen die je kunt hebben op je computer. Hoe zorg je voor overzicht? Hoe vind ik iets terug. Of waar en hoe heb ik

dit bestand opgeslagen?

Woensdag 17 december van 14.00–16.00 uur:
Workshop "Kaarten maken/ etiketten/ adressen".

Plaats: De Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk.
We gaan (kerst-)kaarten en dergelijke maken. Hoe leuk is het als je je vrienden en familie kan verrassen? Ook het maken en bijhouden van een adressenbestand komt uitgebreid aan bod.

Aanmelden:

- Bij Dorpshuis de Zwaan. Graag vooraf aanmelden
T [06 25 75 62 63](tel:0625756263). Kosten: € 10,- aan de zaal.
- Bij de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk.
T [0251 24 86 48](tel:0251248648). Kosten: € 5,- aan de zaal.
- Bij de bibliotheek Kosten: € 10,- aan de zaal.

Opgave voor alle activiteiten kan ook via

W www.seniorweb-ijmond.nl/contact

E info@seniorweb-ijmond.nl

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Open repetitie en Kerstoptreden van Participatiekoor De-Vergeet-Mij-Nietjes

Zaterdag 13 december
van 13.00 tot 14.00 uur en van 14.15 tot 15.00 uur.



Ervaar de heilzame werking van zingen op het brein, speciaal voor mensen met dementie of problemen met geheugen

Op 13 december zal Participatiekoor De-Vergeet-Mij-Nietjes een open repetitie houden en daarna optreden bij de Sing a Long van het Cultuurhuis. U bent van harte welkom!

Over Participatiekoor De-Vergeet-Mij-Nietjes

Hoe werkt ons koor?

De-Vergeet-Mij-Nietjes bestaat uit:

- **Zangers** die wat extra ondersteuning krijgen bij het zingen
- **Mantelzangers:** naasten die samen zingen en ondersteunen
- **Steunzangers:** enthousiaste vrijwilligers die het koor muzikaal en sociaal versterken

Begeleiding: Lieke Hoogland
Mariena Graafland

Ook als u alleen bent, zorgen wij voor een fijne match met een mantelzanger. De sfeer is open, gezellig en respectvol. Later instromen is mogelijk.

Komt u ook?

Aanmelden is niet nodig u bent van harte welkom om te komen kijken of mee te zingen.



"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.

Miljouschka

Zuurkoolstamppot is echt Hollandse pot. In de wintermaanden lusten we er allemaal wel pap van, tenminste als ik voor mijn gezin spreek wel.

Ben je geen fan? Dat ga ik met dit recept veranderen! Ik geef een twist aan het traditionele recept en dat maakt het echt ongeloofelijk lekker.

Een vega tip

Als er een gerecht bestaat dat je makkelijk kunt aanpassen dan is het wel zuurkoolstamppot. De rookworst*) en tenslotte het enige vlees**) in dit gerecht, serveer je er pas aan het einde bij.

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 uien
- 3 medjoul dadels
- 20 gr roomboter
- 520 gr zuurkool
- 30 gr rozijnen blanke
- 300 ml appelsap
- 1 kg kruimige aardappels
- 350 gr rookworst
- 250 ml crème fraîche
- peper en zout

Bereidingswijze

Haal de schil van de uien en snijd in ringen.

Snijd de pitten uit de dadels en hak in kleine stukjes. Smelt boter in een ruime koekenpan, bak de ui in 3-4 minuten goudbruin, voeg de zuurkool, rozijnen, dadels en appelsap toe en laat 12 minuten op laag vuur koken. Breng daarna op smaak met peper en zout.

Schil de aardappels, snijd in gelijke stukken. Doe ze in een pan, schenk er koud water bij tot ze net onderstaan. Voeg zout toe, breng het water aan de kook en kook daarna de aardappels in 12-15 minuten gaar.

Bereid ondertussen de rookworst zoals aangegeven op de verpakking.

Giet de aardappels af en stamp samen met de crème fraîche tot een grove stamppot. Breng verder op smaak met peper en zout. Meng de aardappels door de zuurkool en serveer met de rookworst.

*) W <https://miljuschka.nl/tag/rookworst/>

**) W <https://miljuschka.nl/tag/vlees/>



Kom op! December 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	de Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	het Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
d'Evelaer in beweging.	ma	d'Evelaer	10.30 -11.30
Walking handball	ma	de Waterakkers	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer	ma	de Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Biljarten (competitie)	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.30
Jeu de boules	ma en do	de Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	de Stut	14.15-15.15
Fietsgroep	di	het Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Gym op de stoel	di	de Stut	12.30-13.15
Fifty Fit	di	de Stut	13.30-14.30
Dansen	di 2+9+16	de Schuilhoek	13.45-15.45
Keep Fit	di	de Stut	14.30-15.30
Body Shape 55+	wo	het Spectrum	09.00-10.00
Yoga Met Elkaar	wo	het Spectrum	10.30-11.30
Vrij biljarten	wo, do	de Jansheeren	09.00-11.30
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga 55+	do	het Spectrum	09.00-10.00
50 Fit sport	do	het Spectrum	11.00/12.00
Wandelen voor mantelzorgers	do 18	zie website MantelZ	13.30-15.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Walk en talk MET Elkaar (vertreklocatie i.o.m. begeleidster)	vr	het Spectrum	9.00
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
La Blast	vr	de Stut	13.30-14.30
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Kantklossen	di	het Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di 2+9+16	de Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di	het Spectrum	20.00-22.00
Haken	wo 3+17	de Stut	10.00-12.00
Cultuur en muziek			
Salon El Amal	wo	het Spectrum	13.30-15.30
Stutkoor	do	de Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Samen schilderen	di	d'Evelaer	20.15
Arabisch voor beginners	do 4+18	de Stut	09.30-11.00
Beter fotograferen, vervolgcursus januari	do oneven weken	de Stut	13.30-15.30
Spaanse conversatie	vr	de Stut	09.30-11.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	de Stut	09.30-16.00
Buurtkoffie	ma ltste vd maand	het Spectrum	10.00-11.30
Inloop soos	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.00
De Boekbinderij: open werkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Project Thuis in de IJmond	di	de Stut	09.30-11.30
Taalcarrousel	wo	de Stut	09.00-10.30
Lotgenoteninloop Met Elkaar. Leven met en na kanker	wo	het Spectrum	09.30-12.30
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	wo 3+10+17	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Scootmobielclub decemberfilm (aanmelden verplicht)	do 18	de Schuilhoek	10.00-12.00



Kom op! December 2025

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Lunch&Zo thema Lapland 'hyvää ruokaa' en kerstverhaal	do 18	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr 5+12+19 dec 2 jan.	de Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarroussel Nederlands (helpen) oefenen	vr 5+12+19	het Spectrum	13.00-14.30
Stutlunch	zo 21	de Stut	12.30-15.30
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 15	de Jansheeren	14.00-16.00
Bridge masterclass	di	de Stut	10.30-12.30
Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Samen Sjoelen	di	het Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 9	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo 3+10 dec + 7 jan.	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	de Stut	13.00-16.00
Keezen	wo	de Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 17	de Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo	de Jansheeren	13.30-16.30
Schaken in Soos 50+	wo	Sportcentrum	13.30-17.00
Sjoelen	wo	de Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	het Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	het Spectrum	19.00-23.00
Spelletjesmiddag incl. Keezbord	vr 5+19	de Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag	vr 19	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 30 januari	d'Evelaer	20.00
Kienen	zo 14	De Schuilhoek	14.00-17.00
Diversen			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
Beeldbellen (Seniorweb, zie pagina 18)	wo 10	De Stut	14.00-15.00
Kaarten etc, maken (Seniorweb, zie pagina 18)	wo 17	De Stut	14.00-16.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 18	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis	do	De Stut	13.30-15.30
Rommelmart	vr 5+12+19	De Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 12	De Stut	12.00-16.00
Workshop Kerststuk maken	vr 19	De Stut	13.30-15.30
Rommelmart (tafel huren € 5,-. Reserv. 11 dec 9.00 uur)	za 13	De Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 6 december	De Schuilhoek	10.00-14.00

Voor meer gegevens organisaties, ga heen, bel of kijk op de website			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
De Jansheeren (MET Heemskerk)	Maltezerplein 1	06 48 45 76 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek (MET Heemskerk)	Van Bronckhorststraat 1	088 887 68 11	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251 24 86 48	www.destut.nl
Fit4you2 (Vitale huiskamer)	Beneluxlaan 205	0251 23 37 83	https://fit4you2.nl/vitale-huiskamer/
Handen Ineen/Arti-Ambachten	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.handenineen.com
Het Spectrum (MET Heemskerk)	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
Huize van de Nouweland	Europaplein Heemskerk		
Lotgenoteninloop Met Elkaar	Lauraplein 1 Heemskerk	06 24 51 98 39	sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 77 88	www.mantelz.nl/activiteiten
Pétanque Bonne Chance	Adelaertlaan 1	06 52 49 49 52	https://bonnechancepetanque.nl
Reigershoeve	Oosterweg 5B	0251 20 70 27	https://reigershoeve.nl
Sportcentrum	Kerkweg 221	0251 23 71 14	https://sportcentrumheemskerk.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl

Andere agenda's	Zee van Tijd	info@heemskerkzeevantijd.nl	https://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen
	Thuis in Heemskerk	https://thuisinheemskerk.nl/contact	https://thuisinheemskerk.nl/agenda
	De Jansheeren	info@jansheeren.nl	https://www.jansheeren.nl/cultureel/

In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen, organisaties enz. in Heemskerk en omstreken. Deze keer gaat het over Vier het Leven. Juist nu in de maand van Kerstmis.



Over Vier het Leven Nederland

Vier het Leven neemt ouderen mee uit!

Gaat u nog graag uit, maar liever niet alleen, of vindt u het lastig om alles zelf te regelen?

Samen uit, samen genieten

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Onze vrijwilligers halen de ouderen thuis op en samen gaan zij gezellig naar een theatervoorstelling, de film, een concert of naar een museum.

Wie meedoet, blijft meetellen!

Vier het Leven wil ouderen de kans bieden om deel te nemen aan sociaal-culturele activiteiten. Daardoor blijven zij betrokken bij de samenleving en voelen zich minder eenzaam. Onze ambitie is om ouderen in heel Nederland de kans te geven mee uit te gaan.



De kracht van Stichting Vier het Leven zit in het wegnemen van drempels, in persoonlijke aandacht voor de ouderen en een op de doelgroep afgestemde

werkwijze. Dit alles is mogelijk dankzij de inzet van 1.860 betrokken vrijwilligers.

- Een positieve bijdrage ter voorkoming van sociaal isolement;
- Nieuwe ervaringen opdoen, nieuwe sociale contacten leggen en de onderlinge band verstevigen;
- Het gevoel krijgen er weer bij te horen en het stimuleren van maatschappelijke betrokkenheid;
- Een nieuwe mogelijkheid tot verrijking van de geest en persoonlijke ontwikkeling.



Over Vier het Leven Lokaal

De landelijke stichting Vier het Leven viert dit jaar haar 20^{ste} verjaardag. In onze regio organiseert Vier het Leven inmiddels ook al 15 jaar culturele uitjes voor ouderen uit Beverwijk, Castricum, Heemskerk, en Uitgeest. Het hele jaar door kunt met ons mee uit. Achter de schermen regelen wij alles voor u, het vervoer, zitplaatsen in foyer, de entreekaarten, de

drankjes en prettig gezelschap van onze lieve vrijwilligers. Zij halen u en nog twee andere gasten thuis op in hun eigen auto en zorgen ervoor dat u met volle teugen kunt genieten van mooie culturele belevenissen. We werken hierbij heel fijn samen met het Kennemer Theater in Beverwijk en het Haventheater in Velsen. En met de Beverwijkse bioscoop Cineworld, waar we genieten van prachtige filmregistraties van wereldberoemde opera's en balletten, die in het Royal Opera House in Londen zijn opgenomen. Vanaf 2026 zullen we hier ook weer films gaan zien.

Voor liefhebbers van klassieke muziek wonen we twee keer per jaar het zondagochtendconcert bij in het Koninklijk Concertgebouw in Amsterdam. En we



hebben ook in het sfeervolle historische huis van buitenplaats Akerendam genoten van prachtige klassieke concerten. 's Zomers bezoeken we dezelfde

buitenplaats voor het openlucht theaterfestival Volbloei, dat ook in 2026 weer speciaal voor ouderen zal worden georganiseerd. We bezoeken zomers ook popconcerten in de Bullekerk in Zaandam of bijvoorbeeld een tentoonstelling in een museum.

Kortom, wij vieren het leven het hele jaar door!

Zie W <https://4hetleven.nl/activiteiten>

Agenda

De komende maanden zijn er nog een paar kaarten beschikbaar voor bijvoorbeeld de voorstelling van het cabaretduo Veldhuis & Kemper, die op zaterdag 13



december optreden in het Kennemer Theater. En op maandag 22 december zijn er ook nog een aantal kaarten beschikbaar voor The

Story of the Cats, die te zien is in het Haventheater. En op donderdag 22 januari kunt u 's middags mee naar de filmregistratie van La Traviata, de opera die dan te zien zal zijn in Cineworld.

Als u nieuwsgierig bent geworden naar ons culturele aanbod, kunt u zich geheel vrijblijvend en kosteloos aanmelden bij Vier het Leven. U krijgt dan alle informatie in de vorm van ons programmaboekje thuisgestuurd.



Aanmelden via T 035 524 51 56.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op onze website:

W www.4hetleven.nl

W <https://4hetleven.nl/activiteiten?postcode=1962>

Wij gedenken

01-10-25	Mw.	M. Baltus-Welboren	90	22-10-25	Hr.	H. Essing	84
01-10-25	Hr.	M.H.G. de Wildt	79	22-10-25	Mw.	A. Vogel-Lemaire	89
02-10-25	Hr.	A. de Groot	77	22-10-25	Hr.	J.H.A. de Bruijn	93
02-10-25	Mw.	C.H.M. Boot-van Oefelen	85	22-10-25	Mw.	P.G.E. v.d. Goorbergh-Blokker	94
03-10-25	Mw.	A.N.A. van Lieshout-Hummelink	89	24-10-25	Hr.	J.H. van Diepen	94
03-10-25	Hr.	N.P.M. Smit	85	26-10-25	Hr.	H.C. Piers	93
05-10-25	Mw.	N. van Noort-van Meurs	83	27-10-25	Hr.	H.P.A. Tros	78
05-10-25	Mw.	M.A.J. van Roermund-Ghijsens	88	28-10-25	Hr.	H.J.M. Geleijns	85
08-10-25	Hr.	P.J. Sneek	75	29-10-25	Hr.	H.L.A. van Baar	75
09-10-25	Hr.	J.H. Addink	71	29-10-25	Mw.	J.W.E. Schoenmaker-Makkinje	94
14-10-25	Hr.	N.A. Groen	90	29-10-25	Hr.	L. Oud	80
15-10-25	Mw.	M.C.W. Bilderbeek-Feij	100	31-10-25	Mw.	T.M.S. v.d. Eijnde-Mathiesen	89
15-10-25	Mw.	T.S. Koer-Timman	86	31-10-25	Hr.	S. Sadeghi	88
15-10-25	Mw.	D.F. Scholten-de Gorter	80	01-11-25	Mw.	T. Vroege	76
15-10-25	Mw.	O.M. Visser-Henss	75	02-11-25	Hr.	J. Drent	85
16-10-25	Hr.	J. Hatzmann	79	02-11-25	Hr.	J.C.M. Bekker	79
16-10-25	Hr.	C. Langenberg	78	03-11-25	Hr.	W.A.M. van Brussel	96
18-10-25	Hr.	A. Burgersdijk	82	03-11-25	Mw.	D.A. Gaal-de Ruijter	86
18-10-25	Hr.	W.P. Kraakman	80	03-11-25	Mw.	H.A.M. v.d. Berg-Fleuren	79
20-10-25	Hr.	J.A. Zentveld	93	04-11-25	Mw.	W. Friso-Wendel	77
20-10-25	Mw.	A. Gomez-Hendriks	79	04-11-25	Mw.	E.G. Seijsener-Nieuwenhuizen	83
21-10-25	Mw.	C.A.M. Nagel-Berkhout	76	06-11-25	Hr.	J.S. Heuverkamp	96



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.

Belangrijke informatie

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

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen: secre.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/	0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 13 00 30 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Gemeente Heemskerk W: https://www.heemskerk.nl			
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen Informatie zorggebonden: Woonopmaat en Serviceplein : W: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen N.B. Voor inschrijven Sociale huurwoning , zie hieronder	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas W: www.humanitas.nl/ijmond/ • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 35 11 34 35 06 15 46 06 45		09.00-12.00 09.00-12.00
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	088 995 77 88	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering – onafhankelijke clientondersteuning. W: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-17.00
MET Heemskerk - E: info@metheemskerk.nl W: https://www.metheemskerk.nl • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088 887 68 00 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)	06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E martinenelsa@casema.nl	0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maarten 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 huurwoning , inschrijven via W: https://mijnwoonservice.mijndak.nl	Informatie ook bij Woonopmaat hieronder of Pré Wonen W: https://www.prewonen.nl		
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W: www.thuisinheemskerk.nl	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	0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond E: wsteenpoorte@hetnet.nl	0251 23 36 26		
Viva! Zorggroep Ouderenzorg, ondersteuning, nacht zorg.	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: info@dezorgspecialist.nl	023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem – Mw Gerda Vochteloo, bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen en organiseert diverse activiteiten.	06 42 15 94 63		