

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Joke van der Veer

MAART 2026

HET VROEGE VOORJAAR



"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?



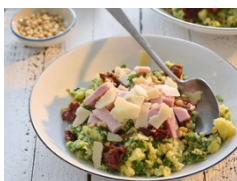
Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

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.

Italiaanse boerenkoolstamppot met tomaat en ham

Geef eens een Italiaanse twist aan je boerenkool-stamppot. Hartstikke lekker en een ideale maaltijd voor doordeweeks.



Ingrediënten (4 personen)

- 1 kilogram kruimige aardappel (geschild en in stukken gesneden)
- 600 gram boerenkool (panklaar)
- 75 gram pijnboompitten
- 250 gram hamreepjes
- 100 gram mascarpone
- 2 eetlepels pesto
- 100 gram zongedroogde tomaatjes (in stukjes, op olie)
- 100 gram Parmezaanse kaas (geraspt) of
- 100 gram Parmezaanse kaas (grof geschaafd)
- basilicum

Bereiden

- Kook de aardappels met de boerenkool in circa 20 minuten gaar in water met zout. Rooster de pijnboompitten in een droge, hete koekenpan lichtbruin en houd apart.
- Giet de aardappels en boerenkool af. Stamp grof met de helft van de pijnboompitten, de helft van de hamreepjes, de mascarpone, de pesto en de gedroogde tomaten. Breng op smaak met zout en peper.
- Serveer de stamppot met de rest van de pijnboompitten en hamreepjes. Bestrooi met de Parmezaanse kaas en basilicum naar smaak.

Tip

Vervang de mascarpone in dit recept door zachte geitenkaas. Voeg een scheutje balsamicoazijn toe aan de stamppot.

Eet smakelijk



En?

Een simpel woordje waar zoveel achter schuil kan gaan.

Neem bijvoorbeeld het invullen van uw belastingaangifte. Als u alles ingevuld heeft en uw partner zegt "en?" dan wordt er bedoeld "moeten we betalen of krijgen we geld terug?" Gelukkig hebben we in Heemskerk een groot aantal vrijwilligers dat u behulpzaam wil zijn bij dit jaarlijkse klusje.

"Nou en" is ook zo'n uitdrukking waarin met twee kleine woordjes een heleboel gezegd kan worden. Het heeft iets van "wat kan mij dat schelen". Ik hoop dat dit niet slaat op de oproep om op woensdag 18 maart te gaan stemmen voor de gemeenteraad. Wie komen er in de raad en welke partijen gaan het college vormen met welke wethouders. Spannende tijden breken aan en hopelijk duurt de collegevorming niet al te lang.

We worden steeds ouder en dat geldt zeker voor Heemskerk. Ons blad "de Senior" werd in januari 2025 voor 5764 adressen afgedrukt, waarbij 378 mensen (6,6%) het blad digitaal wilden lezen. Per januari 2026 hadden we 5864 adressen, dus 100 meer dan het jaar ervoor terwijl het aantal digitale lezers 378 bleef (6,4%). Misschien leuk om te weten, maar het zou ook kunnen dat u "nou en" zegt.

Maar goed, we hebben nu de maand van de lente en dat betekent lekker langer licht en op 29 maart gaat de zomertijd weer in.

Wat vindt u zoal in dit nummer:

- Recept
- Schaakpuzzels
- Historische Kring
- Stookwijze
- Belastingservice
- Expositie 'Onderweg'
- Karel
- Gemeentenieuws
- Column Mandy
- Ellie
- Jan Koer
- Draadjes en plaatjes
- Bustocht KBO
- Met elkaar

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 7, maart 2026

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 maart 2026

Inleverdatum kopij aprilnummer:

uiterlijk 9 maart 2026

Oplage:

5873 exemplaren - 434 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 Grijsze 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





Hart In Beweging Kennemerland

Sporten en zwemmen door (ex)hartpatiënten

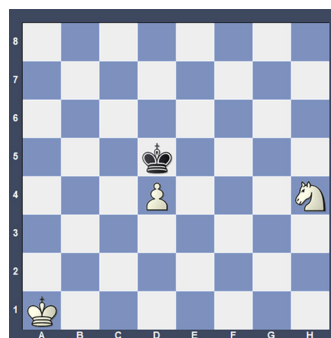
De vereniging Hart In Beweging Kennemerland (HIBK) verzorgt al zo'n dertig jaar lang op de dinsdagavonden sportavonden in Wijk aan Zee met gebruik van sporthal en zwembad van Heliomare. De sportavonden worden

geleid door gediplomeerde sport-/zwemleiders. De doelstelling van HIBK is om hartpatiënten na het optreden van een hartaandoening zoals een hartinfarct, een hartoperatie, stentplaatsing en/of het plaatsen van een ICD of pacemaker, het zelfvertrouwen in hun lichaam weer terug te geven. Gesport wordt onder gecertificeerde begeleiding. Het motto van HIBK is dan ook "Alles mag Niets moet". Ons streven is om de toegang laagdrempelig te houden met een zo laag mogelijke contributie. Het merendeel van onze leden heeft een gemiddelde leeftijd van ongeveer 72 jaar. Om functioneel gezond te blijven wordt gestreefd naar een ledenbestand van ongeveer 100 leden. Op dit moment blijft de teller steken op circa 80 leden. Er is dus plek voor mensen met hartaandoeningen die er moeite mee hebben om via een normale sportschool hun conditie op peil te houden, maar dit wellicht wel in speciaal aangepaste vorm willen uitproberen. Die gelegenheid doet zich nu voor. HIBK biedt u aan om een keer te komen kijken of zelfs op proef een maand gratis mee te komen sporten om uit te vinden of deze wijze van bewegen de juiste vorm is waarnaar u misschien al langer op zoek bent. Veiligheid staat bij HIBK altijd voorop. Een voorwaarde voor het lidmaatschap is dat er een geen bezwaar verklaring wordt overlegd van cardioloog of andere medisch specialist in verband met uw deelname. Op www.hartinbewegingkennemerland.nl vindt u informatie o.a. over de tijden van onze sportgroepen op de dinsdagavonden, de doelstellingen van de vereniging en ook kunt u nadere informatie opvragen. Als bij u interesse is gewekt om een keer te komen kijken of als u nadere informatie wenst kunt u ook bellen met de secretaris van de vereniging, J.M. Koek T [06 15 28 29 05](tel:0615282905), E j.koek@upcmail.nl.

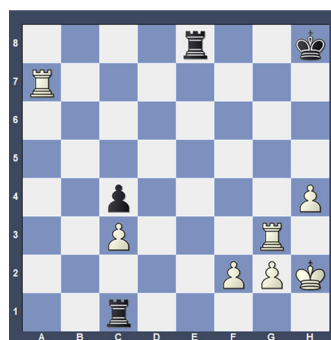


Twee schaakopgaven

Door Bart-Piet Mulder



(makkelijk)
Maakt het uit of wit zijn pion dekt met 1.Pf3 of 1.Pf5?



(moeilijk)
Wat kan zwart aan zet hier nog doen met 3 pionnen minder?

Oplossingen op pagina 16

Kienen

Lieve kienfans, wat was het weer gezellig. En de opkomst was fijn.



Ook hadden we nieuwe mensen waar we fijne reacties van kregen.

We gaan weer kienen op 23 februari in de Jansheeren Maltezerplein bij de Dekamarkt.

We beginnen om 14.00 uur, de zaal gaat open om 13.30 uur. We spelen 3 rondes voor € 6,00. Dus kom gezellig kienen en neem uw vriendin of buurvrouw mee. We doen het voor de sociale contacten.

Tot 23 februari bij de Jansheeren. Het kienteam.

Bingo in Huize van de Nouweland

Op elke 2e dinsdag van de maand spelen we weer bingo in Huize van de Nouweland. De zaal gaat open om 13.30 uur en begint om 14.00 uur. Hans Aardenburg



STEUNPUNT VRIJWILLIGERS HEEMSKERK

Actuele vacature
uitgelicht - uitge-
licht - uitgelicht

In verpleeghuis Heemswijk in Heemskerk wonen ouderen met dementie. Zij vinden het heel leuk om onze kippen in de tuin te zien scharen. Voor onze kippen ben ik op zoek naar een vrijwilliger die ons team van vrijwilligers komt versterken. Er is



op dit moment een team van vrijwilligers die op een eigen doordeweekse dag voor de kippen zorgen. Bij ziek en zeer nemen zij het van elkaar over. Een keer in de maand verzorg je de kippen ook in het weekend. Lijkt het je leuk om ons team te komen versterken, dan nodig ik je heel graag uit voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Met vriendelijke groet,

Simone Maartens, Vrijwilligerscoördinator Heemswijk.

E S.maartens@vivazorggroep.nl

T [06 82 47 57 93](tel:0682475793)

Ook op zoek naar leuk vrijwilligerswerk?

Kom langs of maak een afspraak. Op woensdag en vrijdag tussen 10.00-12.00 uur kunt u zo bij ons binnenlopen in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk. Telefonisch een afspraak maken kan natuurlijk ook. Bel dan T [0251 73 17 00](tel:0251731700).

Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk helpt u op weg!



St. Caecilianieuws

Echt muzieknieuws is er niet te melden. Wij kunnen u wel even een kijkje laten nemen achter de verenigingschermen. Zeer belangrijk is het vaststellen van nieuwe Statuten en het Huishoudelijk reglement. Zij moeten voldoen aan de huidige omstandigheden en veranderingen in het dagelijks bestaan van de vereniging. Een werkgroep vanuit het bestuur en leden heeft hieraan lang gewerkt. Binnenkort zal de notaris de stukken ter vaststelling krijgen. Het zijn stukken die o.m. elke vereniging moet hebben. Naast de specifieke taken voor de voorzitter, secretaris en de penningmeester, zijn er bij muziekvereniging St. Caecilia vele verenigingstaken. Zo zijn er commissies voor de werving van nieuwe leden en opleiding, de schoonmaak van het gebouw, de verhuur aan derden, het onderhoud gebouw binnen en buiten en de muziek bibliotheek etc. Het laatste onderwerp is tijdrovend. Maar gezegd kan worden dat de huidige secretaresse het uitstekend doet, zowel voor de Fanfare als Nova. Bedankt Mieke.

Wilt u zelf muziek bij ons maken, of ziet u andere mogelijkheden, bezoek eens de repetities of reserveer kaarten voor het concert op zaterdag 11 april. Wie weet zien

wij elkaar. Ziet u ook uit naar de lente of naar het eerste kievitseï? Ik wel.

Met groet, Jaap Hilbers

SAMEN VERDER

Stem 18 maart
GroenLinks-PvdA

heemskerk.groenlinkspvda.nl

GROEN LINKS PvdA
Heemskerk

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



Heemskerk in oorlog

Jan de Roos,
Heemskring 3, 1990
(Al samenvatting)

Dit jaar is het ruim 80 jaar geleden dat Nederland is bevrijd. Tijdens een tentoonstelling van de HKH van 18 april tot 8 mei van dit jaar in het Gemeentehuis van Heemskerk kijken we terug op de Tweede Wereldoorlog in Heemskerk. Dit artikel behandelt vooral de laatste maanden van de oorlog in Heemskerk. De winter van 1944-1945, de Hongerwinter, was zwaar. In het westen van het land stierven duizenden mensen door honger, ziekte en kou. Ook in Heemskerk was het leven moeilijk. Gas en elektriciteit vielen uit en er was bijna geen brandstof. De bomen van het Molenbos werden gekapt om te kunnen stoken. Voedsel was schaars en duur. Veel inwoners haalden eten bij de gaarkeuken in Beverwijk. Kinderen uit Amsterdam werden opgevangen en kregen maaltijden via een speciale kinderkeuken. Naast honger leefden de mensen in angst voor de Duitse bezetters. Er waren razzia's, diefstallen en geweld. Toch hielp het verzet onderduikers en pleegde acties tegen de bezetter. In april 1945 was er een luchtaanval op kasteel Marquette, waar Duitse troepen zaten. Kort voor de bevrijding namen de Duitsers wraak na een sabotageactie op de Rijksstraatweg; drie inwoners werden doodgeschoten.

Op 4 mei 1945 kwam het verlossende nieuws: Nederland was vrij. Drie dagen later trokken de Canadezen Heemskerk binnen. Er werd feestgevierd en NSB-burgemeester Ter Punt werd afgezet. Foute bestuurders werden opgepakt. Na de oorlog bleef het leven zwaar. Huizen waren beschadigd en er was nog steeds gebrek. Hulporganisaties zoals Nederlands Volksherstel en de Unie van Vrouwelijke Vrijwilligsters ondersteunden de bevolking. Langzaam keerde het normale leven terug en werd het gemeentebestuur hersteld onder leiding van burgemeester Nielen.



Zo herinnert Heemskerk zich een periode van groot leed, maar ook van moed, saamhorigheid en hoop.

Elk jaar verschijnen er twee nieuwe Heemskringen met verhalen uit en over het dorp. Als lid van de HKH krijg je die twee Heemskringen automatisch thuisbezorgd.

Nog leuker! Lid worden van de HKH!

Kosten zijn € 18,75 per jaar.

Meld je aan via [W www.historischekringheemskerk.nl](http://www.historischekringheemskerk.nl)



EcoHeemskerk

Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Zonnepanelen defect en leverancier failliet?

Laatst kregen we de vraag van een bewoner van wie de zonnepanelen-installatie kapot was. Deze was geleverd door Greeny Bros uit Uitgeest en dit bedrijf is inmiddels failliet, dus geen garantie meer! Gelukkig konden we twee tips geven:

1. als het probleem bij de omvormer ligt, zoek dan uit of u daar nog fabrieksgarantie voor heeft.
2. waarschijnlijk is uw installatie aangemeld bij de SGZE (Stichting Garantiefonds Zon & Energie). In dit geval zorgen zij ervoor dat zaken rond het onderhoud van de installatie, serviceverzoeken of andere aanverwante aangelegenheden worden geregeld na een faillissement. Ze hebben daarvoor een aparte servicepartner. Als u dus met zulke zaken zit, stuur dan een e-mail met uw gegevens naar: [E info@sgze.nl](mailto:info@sgze.nl). Dan hoort u van ze...

En als u nog met meer vragen hierover zit, neem dan contact op met onze deskundige vrijwilligers via:

W www.ecoheemskerk.nl/contact.

Nieuwe CV-ketel of toch een warmtepomp?

Veel mensen twijfelen wat te doen als het einde van de levensduur van hun cv-ketel in zicht komt (na ongeveer 15 jaar). Vraag dan onze Energiecoaches om raad! In een gratis gesprek van ongeveer een uur geven zij heel bruikbare tips. Dit is tijdens een spreekuur met drie andere Heemskerkers die met vergelijkbare vragen zitten. Dit gebeurt op basis van gegevens over m.n. uw woning en uw huidige gasgebruik. Ze helpen u met het dilemma: een nieuwe cv-ketel aanschaffen, of een (hybride) warmtepomp? Wat kan er, welke voor- en nadelen zijn er en wat zijn de financiële gevolgen?

Voor meer informatie en aanmelden: **W** www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/cvscan

Word ook vrijwilliger bij EcoHeemskerk

Heeft u bijv. ervaring met het verduurzamen van de eigen woning, gaat het klimaat u aan het hart en wilt u graag anderen helpen om energie én dus geld te besparen? Versterk dan ons team van zo'n 50 enthousiaste vrijwilligers! Kijk voor meer informatie op:

W www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/

TIP: Volg ons op Facebook via [@ecoheemskerk](https://www.facebook.com/ecoheemskerk).



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

Het succes van denkbeelden hangt niet af van hun juistheid

C.J. Wijnaendtz Francken
Filosoof en publicist



- | | | |
|------------------------|---------------------|----------------------|
| 1. Corné Borst | 7. Els Verhage | 13. Chantal Bastiani |
| 2. Anita Perré-Meljer | 8. Louisa Hietjes | 14. Gea Beentjes |
| 3. Marco van der Ploeg | 9. Cynthia Poen | 15. Marisol Torres |
| 4. Fred Roest | 10. Jan Meijland | 16. John Borst |
| 5. Yara den Haan | 11. Ramon ter Plegt | 17. Cees Baltus |
| 6. Joke Kranendonk | 12. Marcel Bruijns | 18. Karin Smit |

Veilig ouder worden in Heemskerk

Veiligheid in de wijk

Veilige straten, goede verlichting en zichtbare handhaving.

Passend wonen dichtbij voorzieningen

Wonen dat aansluit bij verschillende levensfasen.

Zorg dichtbij

Goede ondersteuning in de wijk, zonder onnodige drempels.

Omzien naar elkaar

Sterke buurten waar mensen elkaar kennen en helpen.



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.

Houtkachel of open haard aan?

Check eerst de stookwijzer!

W www.atlasleefomgeving.nl/stookwijzer

Dan ziet u wanneer het beter is om niet te stoken. U vindt er ook de Stookwijzer-app. Installeert u deze app, dan ontvangt u een melding zodra er code rood geldt op uw locatie.

De rook bij windstil of mistig weer blijft lang hangen tussen huizen. Kinderen, ouderen en mensen met luchtwegklachten kunnen dan extra last hebben van houtrook. Het inademen kan bij hen leiden tot kortademig- of benauwdheid.

Wij ontvingen diverse klachten.



Boekenweek-workshop

De impact van familiegeschiedenis op uw generatie
Door Jan Kruidhof van het Noord-Hollands Archief

- Bibliotheek IJmond Noord, vestiging Beverwijk
- Maandag 16 maart, 14.00-16.00 uur
- Gratis toegang



Het thema van de Boekenweek 2026 is Mijn generatie. Iedere generatie heeft haar eigen kenmerken, maar is altijd verbonden met de generaties die haar voorgingen. Gebeurtenissen uit het verleden werken vaak nog door in het leven van nu. Wie kort na de oorlog werd geboren, groeide bijvoorbeeld op met de invloed van ouders die de bezetting hadden meegemaakt. Ook wanneer daar niet openlijk over werd gesproken, bepaalde dat het gezinsleven. Zo kan de jeugd van uw ouders of grootouders nog altijd effect hebben op uw eigen leven.

Maar hoe ontdekt u wat uw familie heeft meegemaakt? Antwoorden zijn soms te vinden in het archief. Tijdens deze workshop maakt u kennis met verschillende bronnen, waaronder het Centraal Archief Bijzondere Rechtspleging, het grootste en meest geraadpleegde oorlogsarchief van Nederland.

Kom naar de Bibliotheek en ontdek wat uw familiegeschiedenis u kan vertellen.

Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte 2025

Vanaf 1 maart kan er weer aangifte gedaan worden voor de inkomstenbelasting.

De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers.

De kosten bedragen € 15,00 voor leden van een ouderenbond, voor niet leden € 22,50.

Als u van deze service gebruik wilt maken, neem dan telefonisch contact op met een van de onderstaande invulhulpers.

- | | |
|---------------------|---|
| • mw. C. Beentjes | T 06 51 48 98 58 |
| • dhr. W. Dantuma | T 06 20 16 68 08 |
| • dhr. B. Henneman | T 06 27 01 76 31 |
| • dhr. P. Niet | T 06 51 17 13 95 |
| • mw. M. Oerlemans | T 06 53 71 76 30 |
| • dhr. P. Poorthuis | T 06 44 88 65 28 |
| • dhr. K. Wassenaar | T 06 51 55 52 22 |
| • dhr. J. Zonneveld | T 06 58 86 32 47 |



Jan Zonneveld,
Coördinator belastingsservice Stichting De Grijsse Ezel

E jpm.zonneveld@gmail.com



Thuis in Heemskerk

jouw plek om mee te doen!

Ontdek wat er allemaal gebeurt in onze gemeente, van leuke activiteiten tot hulp in de buurt. Zoek je een koffiegroep, sportactiviteit, ondersteuning bij dagelijkse dingen of wil je zelf iets organiseren? Je vindt het allemaal op onze online ontmoetingsplek!

Waarom Thuis in Heemskerk?

- In één oogopslag zien wat er te doen is in jouw buurt
- Snel vinden waar je terecht kunt voor zorg, activiteiten of vrijwilligerswerk
- Reageren, meedenken en zelf ideeën delen
- Buurtgenoten en lokale organisaties ontmoeten

Rondkijken kan zonder aanmelden. Wil je reageren of iets plaatsen? Maak in een paar minuten een profiel aan. Ga naar W <https://www.thuisinheemskerk.nl> en



Buurtverbinders

doe mee! Wil jij ook iets betekenen voor je buurt? Dat kan al met iets kleins: mensen en ideeën samenbrengen of laten zien wat er in de wijk gebeurt.

Verdere informatie:

Mail naar E contact@thuisinheemskerk.nl

of neemt contact op met de buurtverbinders via

W www.thuisinheemskerk.nl/buurtverbinders-thuis-in-heemskerk



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 4 en 18 maart 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 <http://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+ Winter! Tranen

Tranen van mensen zijn oogdruppels die om welke oorzaak dan ook spontaan gaan vloeien. De aanleiding hiervan heeft in vele gevallen betrekking op de opgedane emotie. Op zijn tijd de tranen de vrije loop laten lucht op. Een kind kan tranen met tuiten huilen en geeft daarbij een signaal af. Vreugdetranen ontstaan bij een blijde boodschap. Daar tegenover kennen we het ontroostbare tranendal. Bent u gevoelig tijdens een bijzondere voorstelling dan verzeilt u misschien in een

tranentrekker. Kortom het is de situatie waarin u verkeert als er waterlanders spontaan komen. De media brengen soms indringende berichten die hartverscheurend zijn. Berichten uit uw familiekring of vrienden geven soms aanleiding tot vreugde of verdriet. Door het klimmen van de jaren van ouderen wordt het moeilijk om emoties te onderdrukken. Schaamte wordt dan gezien als zwakte. Niets is minder waar. Het tonen van emoties laat zien dat je betrokken bent. Een signaal dat een ander moed en vertrouwen geeft.

Fred Wijers

Gemeentenieuws



De expositie 'Onderweg' in het gemeentehuis en de activiteiten rondom de 'Dag tegen racisme' zijn vermeld op de pagina's 20 & 21.



Extra aandacht voor: **29 maart** 15.30 uur t/m 18.30 uur. Theatervoorstelling **As I left my Father's house** van New Dutch Connections. De Vrijburcht Heemskerk. Gratis maar wel

aanmelden: **W** <https://www.newdutchconnections.nl/event/as-i-left-my-fathers-house-de-vrijburcht-heemskerk/>

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

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

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.

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



De gedachte schoot door me heen, toen ik langs het huis van Karel en Dinie liep. Peinzend liep ik verder tot ik plotseling de misthoorn (Senior januari 2026) van Karels EMPR **) hoorde. 'Hé Har,' riep een bekende stem. Ik zette m'n benen in de lage versnelling en draaide om. 'Hi Karel,' riep ik, 'jou moet ik net hebben.' Ietwat buiten adem kwam Karel uit een versnelde pas vlak bij me tot stilstand. Ik zette m'n gezicht in een vertrouwelijke ernstige plooi. 'Karel,' vroeg ik, 'hebbie ooit aan verhuizen gedacht?' 'Hoezo?' hengelde Karel handig naar mijn drijfveren. Hij leek me zoals gewoonlijk te verdenken van een, volgens hem, onbetamelijke nieuwsgierigheid. 'Nou, niet zo gek', verklaarde ik, 'jullie zijn al wat ouder, kinderen de deur uit ... snap je?'



'Daar heb je gelijk in', gaf Karel mij gelijk, 'wij behoren tot de mogelijk movende senioren.' 'Ik merk anders nog geen spatje Move bij jullie', zei ik. 'Right', antwoordde Karel, 'weet je, het is een stomvervelend probleem.' 'Hoezo?' zei ik nu op mijn beurt. 'Ten 1^{ste}', begon Karel, 'wil ik huren.' 'Logisch', vond ik, 'je huurt nu ook en de koopwoningen zijn pittig aan de prijs.' 'Precies', beaamde Karel, 'koop is uitgesloten.' 'Dus ...', vervolgde ik, 'wat zal 't worden?' 'We stellen eerst een PvE op', stelde Karel. 'PvE?' wilde ik weten.

'Een programma van eisen (PvE) is in Nederland een document in een ontwerp- of aanschafproces,' doceerde Karel.

'Tut, tut,' sprak ik, 'je pakt het wel professioneel aan.' 'Allereerst mag het kleiner zijn', ging Karel gestaag voort, 'ik ben niet van de corpulentie (corpentologie Senior maart 2024), geen dikke auto's, geen fat bike, dus ook geen fat house maar een slim house!' 'Slim betekent mager in het Engels,' wijsneusde ik. 'Krek,' zei Karel, 'en wijs, kien, gevat, listig, goochem, bijdehand, uitgekookt en intelligent in het Nederlands.' 'Volgens mij heb je menig puzzel gemaakt,' complimenteerde ik, 'gaat verder.'

'D'r is niks op tegen om je oude hersens te gebruiken,' vond Karel, 'per slot kunnen we allerlei onprettige toestanden verwachten EN daar rekening mee houden.' 'Dus klein, keuken met huiskamer gecombineerd, een grote slaapkamer, een kleinere kamer en overige noodzakelijke zaken', somde Karel op, 'ruimte sparen om andere dingen mogelijk te maken.'

'Zoals?' vroeg ik.

'Comfort, verzorging, veiligheid, gezelligheid en zo,' meende Karel.

'Leg uit,' polste ik.

'Bijvoorbeeld in een groot flatgebouw met een gemeenschapsruimte, ruimte met wasmachines en drogers, bergruimte voor de thuiszorg, winkeltje, bibliotheekje, beveiligde garage, gemeenschappelijke beveiligde ingang,' noemde Karel op, 'ff slim nadenken wat je samen kunt delen.'



'Kan dat wel?' vroeg ik. 'Het barst in Nederland van de voorbeelden', sprak Karel gedecideerd, 'Google bijvoorbeeld geclusterd wonen of clusterwoningen'. Vaak ook

met jongeren met een lagere huur, die vrijwillig werk voor de ouderen doen.'

'En in Heemskerk?' vroeg ik.

'Dat mag je met een lantarentje zoeken', gromde Karel, 'misschien vind je d'r een.'

'En we hebben meer dan 9000 senioren!' riep ik uit.

'En 1/3 van de kiezers bij de gemeenteraadsverkiezingen is ouder dan 66 jaar', vulde Karel aan.

'Dan zou je zeggen...', begon ik, 'hoeveel senioren zitten er eigenlijk in de raad?' vroeg ik.

'2x raden', zei Karel en liep chagrijnig terug zijn huis in.

Ik kon nog net 'Groeten aan Dinie' roepen.

*) Karel's vrouw

**) Electric Multi-Purpose Rollator



Harry Wagendorp

- =Week 3 2026

> Negen gemeenten willen minder vliegverkeer in de nacht

Negen gemeenten in Noord-Holland, waaronder Heemskerk, presenteren de Bestuurlijke Agenda Vliegverkeer Schiphol 2025-2030. Met deze agenda beschrijven de gemeenten hoe zij de leefomgeving van inwoners beschermen tegen de toenemende impact



Laagvliegend vliegtuig

van vliegverkeer boven de regio. De belasting door het vliegverkeer blijft toenemen. Steeds meer inwoners ervaren ernstige geluidhinder, slaapverstoring en gezondheidsklachten. Tegelijkertijd erkennen de gemeenten dat

Schiphol van groot economisch belang is voor de regio. Daarom willen de gemeenten de balans herstellen tussen een gezonde leefomgeving en de economische waarde van de luchthaven. Wethouder Attiya Gamri: "We maken ons zorgen over de impact van vliegen in de nacht. We willen een nachtrustperiode van minimaal 5 aaneengesloten uren. Zo kunnen bewoners echt herstellen van de geluidsoverlast. Ook moet de geluidsbelasting in de randen van de nacht minder worden."

Gezondheid voorop

In de nieuwe agenda staat gezondheid nadrukkelijk voorop. De gemeenten pleiten voor duidelijke, meetbare normen voor geluid en luchtkwaliteit. De adviezen van GGD's moeten een vaste plek krijgen in de toekomstige besluitvorming. En het Rijk moet duidelijk zijn over de gezondheidseffecten van vliegverkeer.

- Week 4 2026

> Gratis hulp in de Bibliotheek: bescherm uw e-mail tegen online criminaliteit

Uit onderzoek van de Rijksoverheid blijkt dat 3 van de 4 Nederlanders hun e-mail niet extra beveiligen. Veel mensen denken dat criminelen hun e-mail niet nodig hebben. Dat is niet zo. Met toegang tot uw e-mail kunnen criminelen uw gegevens stelen, geld misbruiken of zich voordoen als u.

Een wachtwoord alleen is niet veilig genoeg.

Wachtwoorden worden vaak gestolen. Met tweestapsverificatie zet u een extra slot op uw e-mail. U logt dan in met uw wachtwoord én een extra code. Dat maakt uw e-mail veel veiliger. Kom naar de Bibliotheek voor hulp. Hier vindt u een gratis folder. Ook kunt u

terecht voor persoonlijke hulp tijdens het IDO-spreekuur (Informatiepunt Digitale Toegankelijkheid).

- Week 5 2026

> Aan de slag met uw asbestdak!

Heeft u nog een asbestdak op uw woning, schuur of bedrijfsgebouw, of twijfelt u erover of u dit heeft? Dan is dit een goed moment om aan de slag te gaan. Want een asbestdak ligt al meer dan 30 jaar in de buitenlucht en is daardoor aan het slijten. En dat zorgt voor risico's.

Waarom uw asbestdak vervangen?

Een asbestdak is een dak bedekt met materiaal waar asbest in zit. Zoals golfplaten of dakleien. Is uw huis, schuur of bedrijfsgebouw vóór 1994 gebouwd? Dan kan er asbest in de dakbedekking zitten. Een asbestdak ligt in de buitenlucht en slijt door zonlicht, vorst en regen. Daardoor komen er losse asbestvezels vrij die via de wind en regen in de lucht en omgeving terecht komen. Asbestvezels zijn schadelijk voor de gezondheid. Hoe meer losse asbestvezels iemand inademt, hoe groter de kans om ziek te worden.

Uw dak klaar voor de toekomst

Gelukkig kiezen steeds meer mensen ervoor om hun asbestdak te vervangen. Hoewel dit niet verplicht is, is het wél slim. Want naast een veilige en gezonde plek om te wonen of werken, krijgt u direct een toekomstbestendig dak dat u kunt gebruiken voor nieuwe kansen. Denk bijvoorbeeld aan betere isolatie. Ga naar **W** www.asbestvrijdak.nl/ voor meer informatie, handige stappenplannen en veel gestelde vragen.

- Week 5 2026

> Scheidingsplein Heemskerk



Scheiden is lastig. Voor ouders, maar juist ook voor kinderen. U wilt niet dat het uit de hand loopt. Voorkom dat het een vechtscheiding wordt. Het Scheidingsplein helpt u met laagdrempelige informatie. Bijvoorbeeld over wat u moet regelen, waar u aan moet denken en met wie u kunt praten.

Kijk op

W www.scheidingsplein.nl/heemskerk/ en maak afspraken die uw kind beschermen. Want partners bent u dan niet meer, maar ouder blijft u altijd.

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

Lees meer over de gemeente in de

W www.heemskerk.nl/ezelsoor of kijk in de krant bij **W** <https://www.rodinl/heemskerk/archive>



MANDY WANMAKER
Wanmaker Uitvaart

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

Als je dood bent, doen je oren het niet.

In de laatste week van het jaar mocht ik de uitvaart begeleiden van een jonge oma. Een trotse oma van vier kleinkinderen: Sam, Lucas, Noah en Mila.

Vanaf het eerste moment waren de kleinkinderen betrokken bij het afscheid nemen. Zo zijn ze in de dagen voorafgaand aan de uitvaart regelmatig bij oma geweest en mochten ze haar kist beschilderen. Dat vonden ze alle vier heel mooi en heel interessant. Tijdens het kleuren keken ze regelmatig over het randje en raakten ze oma aan, waarbij ze tot de constatering kwamen dat oma heel koud aanvoelde. Na deze constatering gingen ze gewoon weer verder met hun artistieke uitlatingen. Zo werd niet alleen de deksel en de zijkan-ten van de kist beschilderd. Maar zagen we tijdens de condoleanceavond ook opeens een paar voetjes onder de kist vandaan komen, en werd er al liggend aan de onderzijde iets moois gemaakt.

De dag na de condoleance was de begrafenis. Ook hier waren alle vier de kleintjes bij aanwezig en betrokken. Ze zaten op de eerste rij naast hun ouders.

Tijdens de dienst zaten ze op de eerste rij, Mila (7 jaar) naast haar grote neef Lucas (9 jaar). Tijdens het eerste muziekstuk hoorde een tante Mila aan Lucas vragen: "Hooft oma deze muziek nu ook?"

Lucas hoefde daar niet lang over na te denken en antwoordde heel wijs: 'Nee, natuurlijk niet. Als je dood bent, dan doet niks het meer. Ook je oren niet.'

Wijze neef 😊

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker
 Uitvaartverzorgster
 Wanmaker Uitvaart
 Gerrit van Assendelftstraat 17D
 1961 NH Heemskerk

T [02 51 25 41 35](tel:0251254135)



Wel en wee

Ik neem u nog een keer mee terug naar het Pre-TV tijdperk.

Als ik nog slaperig mijn bed uitkwam en tot lichte ergernis van mijn moeder onmiddellijk de radio aanzette, hoorde ik de stem van Ab Goubitz met het programma Ochtendgymnastiek: "Staat u allen klaar?" Arie Snoek begeleidde hem op de piano. Ik kan het pianoriedeltje onmiddellijk weer meeneuriën. Het gymmen liet ik aan me voorbijgaan.



Veel programma's waren bestemd voor de huisvrouw zoals "Moeders wil is wet" gepresenteerd door Mia Smelt. Dagelijks onderdeel was: "Cha, cha, cha, wat zullen we eten? Wie kan dat weten?" "De groenteman!"

Het naaiprogramma "Met naald en schaar" van Ida de Leeuw-van Rees was aan mij beslist niet besteed. Het is mij nog steeds niet duidelijk hoe je naaien kunt leren van een radioprogramma.

Liever luisterde ik naar De Arbeidsvitaminen. Geen geteut tussendoor, lekkere muziek.

Op zondagmiddag rond etenstijd zei mijn vader vaste prik: "Even de taterdoossies dicht", want dan klonk het sonore stemgeluid van Mr. G.B.J. Hilterman, die ons bijpraatte over "De toestand in de wereld."

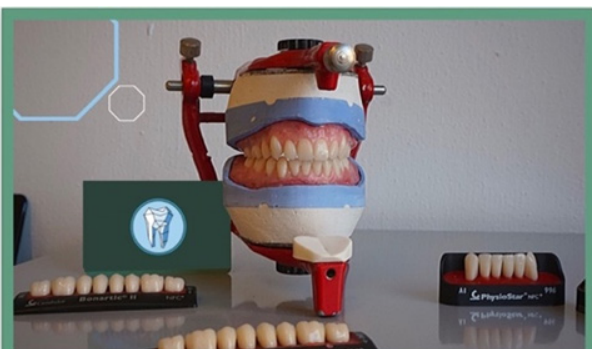


Het radiopraatje van Pater Leopold Verhagen, zeer gewaardeerd door mensen van alle gezindten, was een vast luistermoment. Bij ons thuis viel regelmatig een van zijn spreuken op de deurmat. De allermooiste herinner ik me nog. "Verbeter de wereld, begin bij jezelf." Die heeft heel lang bij ons aan de wand gehangen.

En dan was er nog een programma waarvan ik me alleen nog herinner dat het eindigde met de woorden "Pas op" of "Kijk uit".

Mijn broer imiteerde die kreet, met een brede grijns op zijn gezicht, regelmatig voordat hij wegging. Tot de keer dat hij met z'n kop tegen de deur knalde!

Ellie Kertész



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@tpvverhagen.nl

Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland
organiseert op 10 maart 2026
een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Vakantie"

Veel mensen kijken met een warm gevoel terug op hun vakanties. Maar als je naaste dementie krijgt, wordt op vakantie gaan moeilijker. In dit Trefpunt kijken we naar wat er nog wel mogelijk is. Ook wordt informatie gegeven over de opvang voor een naaste met dementie als de partner er even tussenuit wil. Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Inloop vanaf 19.00 uur

Aanvang: 19.30 uur

Locatie: Ontmoetingscentrum de Stut
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Cleveland

Toeval bestaat niet? Of toch wel?

Voor mijn werkgever heb ik veel gereisd. Vooral om klanten te bezoeken. Zo moest ik, alweer wat jaren geleden naar Cleveland in Amerika. Om een idee te geven dat het lang geleden is: ik

moest in New York overstappen in een DC9; zo'n toestel met een middenpad en twee zitplaatsen aan elke kant. Ook zaten de rokers voorin en de niet-rokers achter in het toestel. Ik



zat daarom achterin en, zoals meestal bij voorkeur, aan het gangpad. Dat heeft toch iets meer been-

ruimte en je hoeft een medepassagier niet te storen als je even wilt lopen of om naar het toilet te gaan.

Helemaal voorin stond een lange dame met een lange Schotse rok aan; volgens mij waren die bij ons al lang niet meer in de mode. Ze liep het pad door en stopte bij mij, want ze had de stoel naast mij aan het raam gereserveerd.

Ze vroeg of ik wist waarom de vlucht vertraging had en ik wist haar te vertellen dat ik gehoord had dat de kleppen van de bagageruimte waren vastgevroren en ze dus de bagage van de heen vlucht niet konden lossen. Na wat verder praten vroeg ze me wat ik in Cleveland ging doen; als je als vreemdeling naar Amerika gaat, dan ga je naar New York, San Francisco, Miami of zo, maar niet naar Cleveland. Hoewel Cleveland bijvoorbeeld wel een heel beroemd orkest heeft, waar Bernard Haitink ooit nog gastdirigent is geweest.

Ik vertelde dat ik voor een Nederlands staalbedrijf werkte, en in Cleveland een klant ging bezoeken.

Oh, zei ze, mijn broer is vicepresident van een bedrijf dat staal verwerkt.

Uit belangstelling vroeg ik hoe dat bedrijf heette. "Chesterfield Steel" zei ze.

Ik zei: "daar ga ik morgen heen, en dan zal ik uw broer Jack de groeten doen".

Toeval of niet?

Jan Koer

Vitaal ouder worden

Sport en cultuur fysiek en financieel
toegankelijk voor ouderen.

Wandelroutes in de openbare ruimte
met voldoende bankjes.

Een centrale ontmoetingsplek in de
buurthuizen en bibliotheek

Ondersteuning voor ouderen
in hun mantelzorgtaken



D66
heemskerk

Stem 18 maart weer D66! Het kan wél!



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3e zaterdag van de maand

In het Spectrum

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot

31-12-2026

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](tel:0653167166)

T [06 33 00 95 94](tel:0633009594)

E keuring@oliveiro.nu

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)
(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)



De computerhelpdesk

Wij komen bij u thuis, of u kunt na overleg het apparaat brengen. Bellen op werkdagen: 09.00-17.00 uur.

1. Ria Sinkeldam

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

E rsinkeldam@gmail.com

Apple en op afstand gestuurde apparaten.

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

Oplossingen Schaakpuzzel:

Opgave 1 (makkelijk): oplossing: Ja, 1.Pf3 wint. Na 1...Ke4 kan zwart nooit het paard slaan, anders loopt de witte pion naar dame. Wit speelt bv. 2.Kb2 en de witte koning komt erbij. 1.Pf5? geeft de winst weg, want na 1....Ke4 dreigt zwart het paard te slaan en als het paard weggaat, verliest wit zijn pion.

Opgave 2 (moeilijk): oplossing: 1....Th1+! 2.Kxh1 Te1+ 3.Kh2 Th1+ 4.Kxh1 pat en dus remise!

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](tel:0251232477)

Heemskerk



Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

Ontmoetingscentrum



Maasstraat 3, Heemskerk
T [0251 24 86 48](tel:0251248648)
E info@destut.nl
W <http://destut.nl>

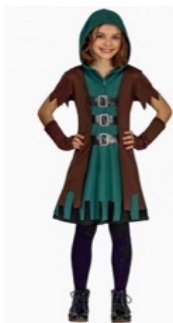
Met familie in middeleeuwse kleding op de foto. Hoe leuk is dat...?!

Vanwege 750 jaar marktrecht in Beverwijk organiseert Ontmoetingscentrum de Stut samen met Fotokring Heemskerk op **zaterdag 28 maart** een unieke fotoshoot. U gaat samen met familieleden of met goede kennissen in middeleeuwse kleding op de foto.



Ging u ooit met familieleden in Volendamse klederdracht op de foto? Dan weet u precies wat u op 28 maart kunt verwachten, alleen nu gekleed in middeleeuwse klederdracht! U bent voor even een kasteelheer, een jonkvrouw of een monnik in habijt met op de achtergrond een landschap dat doet denken aan eeuwen

geleden. Natuurlijk mogen ook de (klein)kinderen in klederdracht met u op de foto. Voor de foto is de grootte van een gezelschap maximaal acht volwassenen (vier dames en vier heren) plus maximaal vier kinderen. Er bestaat natuurlijk geen minimum.



Wij ontvangen uw gezelschap - groot of klein - op 28 maart met koffie of thee. Hierna krijgt iedereen een kostuum om over de kleding aan te trekken. In de fotostudio in De Stut staan de fotografen van Fotokring Heemskerk voor u klaar. U ontvangt de digitale foto GRATIS op een door u gewenst e-mailadres.

Wilt u dat wij uw foto ook printen? Dat kan! U betaalt voor een bestelde fotoprint slechts € 6,50 (formaat 16 x 20 cm). Als u meedoet dan kunt u zich tot **uiterlijk 21 maart** aanmelden bij de receptie van de Stut (of telefonisch T [0251 24 86 48](tel:0251248648)). Vermeld ook meteen welk tijdstip op 28 maart uw voorkeur heeft en met hoeveel personen u komt. Dan kunnen wij hiermee in onze planning rekening houden en u tijdig per e-mail uw reservering bevestigen.



De Matthäus Passion

door de Castricumse Oratorium Vereniging en het kinderkoor van de koorschool in Haarlem



De Matthäus Passion van Johann Sebastian Bach is een van de meest indrukwekkende en emotioneel geladen

meesterwerken in de Westerse cultuur. Dit monumentale oratorium, gecomponeerd in 1727, vertelt het aangrijpende lijdensverhaal van Jezus volgens het evangelie van Matteüs. De muziek neemt je mee in het verhaal, en laat je de pijn, het verraad en de opoffering van Jezus bijna letterlijk voelen. Kom en ervaar zelf de magie van dit meesterwerk, uitgevoerd door de COV onder leiding van dirigent Pieter-Jan Olthof, samen met het Begeleidingsorkest voor Noord-Holland en een aantal mooie solisten, maar ook, en dat is heel bijzonder, met het kinderkoor Schola Puerorum van de koorschool in Haarlem.

Wij nodigen u van harte uit om dit prachtige concert bij te wonen op **vrijdag 27 maart** a.s. in de **Pancratiuskerk** aan de Dorpsstraat in Castricum.

Aanvang: 19.30 uur **Ticketprijs:** € 38,00.

Kaarten zijn vanaf 6 februari eenvoudig verkrijgbaar via de **QR-code** op W www.oratoriumcastricum.nl, of aan de deur van de kerk op de avond van het concert vanaf 19.00 uur.

Wij hopen u te mogen verwelkomen op deze bijzondere avond!



Heemskerk Lokaal LIJST 1
De stem van het dorp



KERNWAARDEN

- Politiek die luistert
- Wonen dat past
- Meedoen kan altijd

Bent u nieuwsgierig geworden? Klik voor meer informatie op www.heemskerklokaal.nl



Seniorweb IJmond in maart

Woensdag 11 maart van 14.00-15.00 uur:

Lezing Digitaal betalen. Plaats: de Stut.



In Nederland betalen we bijna uitsluitend digitaal. Dat doen we bijvoorbeeld met onze betaalpas, met onze smartphones door tikkies, door overboekingen en op

nog vele andere manieren.

Donderdag 12 maart van 09.30-10.30 uur:

Lezing over Digitaal Nalatenschap.

Plaats: Dorpshuis de Zwaan, Middelweg 5 te Uitgeest.

Op de computer, tablet en smartphone staat veel persoonlijke informatie. Daarom beveiligen mensen hun apparaten vaak met een wachtwoord of toegangscode. Nabestaanden kunnen niet zonder inloggegevens. Deze onderwerpen komen aan bod in de lezing.

Dinsdag 17 maart van 14.00-16.00 uur:

Workshop WhatsApp en beeldbellen.

Plaats: bibliotheek Beverwijk.



WhatsApp is een gratis app waarmee je kan chatten en (video)bellen met anderen. En wat is er leuker dan met je kinderen of kleinkinderen te beeldbellen? Je kunt ook foto's en filmpjes versturen.

Aanmelden:

U bent van harte welkom bij
Dorpshuis de Zwaan, Uitgeest.

Graag vooraf aanmelden.

T 06 25 75 62 63

Kosten: € 10,- aan de zaal te betalen.

de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk.

T 0251 24 86 48.

Kosten: € 5,- aan de zaal te betalen.

bibliotheek Beverwijk.

Kosten: € 10,- aan de zaal te betalen.

Opgave bij alle 3 kan ook via

W www.seniorweb-ijmond.nl/contact

E. info@seniorweb-ijmond.nl

Biljartclub De Jansheeren

Dit jaar is er onder grote belangstelling het Henk Pirovano toernooi gespeeld. Vier dagen lang is er op een sportieve wijze gestreden om de beker. Uiteindelijk ging de beker naar Martin Raaymakers die Kees Zonneveld na een spannende wedstrijd met een klein verschil wist te kloppen. Op de derde plaats eindigde

Cees Beentjes na winst op de driebandenkoning Nico Kloes. De winnaars werden door wedstrijdvoorzitter Gerrit v.d. Pijl op de voor hem bekende wijze gehuldigd. Al met al een zeer geslaagd toernooi onder leiding van de wedstrijdcommissie Gerrit, Mike, Giuseppe en Ben. Wil je ook een op een gezellige manier in clubverband biljarten en je bent ouder dan 55 jaar, neem dan voor verdere informatie contact op met:



Bep Knopper

T [0251 25 50 17](tel:0251255017)

of

T [06 18 79 51 94](tel:0618795194).



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"
Kennemerland

**Sjoelschijf
steunt
KIKa**

Sjoelvereniging de Sjoelschijf uit Heemskerk, heeft afgelopen woensdag 28 januari in hun speelzaal in zalencentrum de Jansheeren de stichting KIKa een cheque overhandigd van € 400,00. De cheque werd overhandigd door de Voorzitter en de Penningmeester. De gift kon worden gedaan omdat bestuur en leden voor het afgelopen jaar het geld, dat eigenlijk elk jaar gebruikt wordt om bekens van te kopen voor de winnaars van de 1^e competitie, dit keer dit als gift aan een goed doel te besteden. In een bestuursvergadering werden de doelen geopperd en tijdens de slotavond in december 2025 konden de winnaars van een categorie steeds aangeven aan welk goed doel ze hun stem gaven. Uiteindelijk is dus Stichting KIKa als winnaar uit de bus gekomen.



Nieuw: Draadjes & Praatjes

Vanaf maandag 2 maart start een nieuwe creatieve club genaamd 'Draadjes & Praatjes' in Buurtcentrum het Spectrum. Deelnemers nemen zelf hun brei- of haakwerk mee om onder het genot van een kopje koffie/thee gezellig aan de slag te gaan. Houdt u meer van bijvoorbeeld borduren, dan is dat natuurlijk ook geen probleem.

Meedoen? Kom erbij!

Iedere maandagochtend van
10.00 tot 11.30 uur

Kosten? € 1,00 inclusief kopje koffie/thee (zelf materiaal meenemen)

Buurtcentrum het Spectrum





ZingKring

Doe mee woensdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur.



Een gezellige en toegankelijke zanggroep waar muziek en samenzijn centraal staan. Onder leiding van ervaren Zorg-Zangeres Lieke Hoogland en gitarist Martin van Zijl bieden wij om de twee weken een uurtje gezellig samen zingen. Bij de ZingKring draait het niet om perfect zingen, maar om plezier maken en samen een fijne tijd beleven. Voor mensen met problemen met het geheugen kan zingen een bijzonder effect hebben; het roept herinneringen op en helpt even helemaal in het moment te zijn. "Zelfs als u de tekst niet meer precies weet, kunt u toch meedoen en de sfeer en muziek omarmen," zegt Lieke Hoogland. Dit tweewekelijkse uurtje samen zingen biedt ook de kans om nieuwe mensen te ontmoeten in een ontspannen en vrolijke sfeer. Aanmelden of meer info? Kijk op

W www.uitjezorgijmond.nl/activiteit/zingkring-middag

Of bel naar **T 0251 20 70 29**

En kent u:

Walking Football Uitjezorg

Walking Football Uitjezorg; bij ADO'20. Iedere dinsdagmiddag van 14.00-16.00 uur. Na afloop is er natuurlijk ook ruimte voor de 'derde helft'



Praktische informatie

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



Dagtocht woensdag 22 april Kaasboerderij Simonehoeve en Broekerveiling

Guurtje Ladenius

Ria van Lieshout

Ans Hes

T 06 42 63 12 92

T 06 44 55 07 81

T 06 20 57 37 44



We vertrekken om 08.30 uur

- In Kaasboerderij Simonehoeve krijgen we koffie met gebak en demonstratie met een rondleiding.
- De bus brengt ons dan naar de Broekerveiling waar u een Langedijkerlunch met koffie/thee en water krijgt.
- Rondleiding met gids en Rondvaart door Het Rijk der Duizend Eilanden.
- Veiling van groenten etc. een belevenis voor jong en oud.
- Na afloop kunt u nog een drankje nemen voor eigen kosten.
- Terugreis 16.30 uur.

De prijs proberen we net als altijd laag te houden en is vastgesteld op € 77,00. KBO-leden krijgen € 10,00 korting.

Inschrijven:

KBO-leden 31 maart van 14.00-15.00 uur in de Jansheeren.

Inschrijven voor iedereen en/of zij die lid willen worden kan op 7 april in de Jansheeren van 14.00 tot 15.00 uur

Kom op! Maart 2026

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	de Schuilhoek	13.45-15.45
Keep Fit	di	de Stut	14.30-15.30
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
Valpreventie	do	De Stut	14.00-15.30
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Walk en talk MET Elkaar (zie oncotraining.nl/mijn-verhaal/)	vr	het Spectrum	9.00-10.00
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	de Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di	het Spectrum	20.00-22.00
Workshop Paasstuk maken	vr 27	de Stut	13.30-15.30
Cultuur en muziek			
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Stutkoor	do	de Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Samen schilderen	di	d'Evelaer	20.15
Duits	di	de Stut	13.30-15.00
Arabisch voor beginners	do 12+26	de Stut	09.30-11.00
Spaanse conversatie	vr	de Stut	09.30-11.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	de Stut	09.30-16.00
Inloop soos	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.00
De Boekbinderij: open werkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Taalcarroussel	wo	de Stut	09.00-10.30
Lotgenoteninloop MET Elkaar. Leven met en na kanker	wo	het Spectrum	09.30-12.30
Gespreksgroep MET Elkaar (opgeven 06 24 51 98 39)	wo 18	het Spectrum	10.00-11.30
Taalcarroussel Nederlands (helpen) oefenen	wo 4+11+18+25	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Buurtkoffie Heliomare	do 5+26	Heliomare	10.30-11.30



Kom op! Maart 2026

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffieochtend voor vrouwen uit alle landen. Aanmelden	ma 23	Ap. Genootschap	10.00-11.30
Koor Multivocaal luister of zing mee. Aanmelden	ma 23	Ap. Genootschap	19.00-21.00
Lunch&Zo thema "Italië" Buon Appetito" en bingo	do 19	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	de Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarroussel Nederlands (helpen) oefenen	vr 6+13+20+27	het Spectrum	13.00-14.30
Stutlunch	zo 29	de Stut	12.30-15.30
Alleen is ook maar alleen	zo 29	de Schuilhoek	14.00-16.00
Iftar maaltijd en dialoog. Aanmelden	zo 15	Ap. Genootschap	17.45-20.30
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 30	de Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Sjoelen met elkaar	di	het Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 10	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	de Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 4+18, 1 april	de Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 25	de Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 11+25	de Jansheeren	13.30-16.30
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
Sjoelen	do 19	de Jansheeren	19.30-22.30
Spelletjesmiddag incl. Keezbord	vr 6+20	de Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag	vr 20	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 27	d'Evelaer	20.00
Diversen			
De impact van familiegeschiedenis op uw generatie	ma 16	Bibliotheek Beverwijk	14.00-16.00
Lezing Tentoonstelling Onderweg. Aanmelden	wo 4	Kapelzaal Kerklaan 1	19.00-21.30
NVVS inlooppreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 19	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmarkt	vr	de Jansheeren	10.00-15.30
Testament en Erfrecht	vr 13+27	de Stut	12.00-16.00
Rommelmarkt	za 14	de Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 7	de Schuilhoek	10.00-14.00
Theatervoorstelling As I left my father's house	zo 29	de Vrijburcht	15.30
Seniorweb Workshops en lezingen zie pagina 18	Resp. in Bibliotheek Beverwijk, de Stut, de Zwaan Uitgeest		
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Apostolisch Genootschap	Jrean Monnetstraat 1	www.apgen.nl/locaties/heemskerk/kennemerland/	
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.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
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	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
Reigershoeve	Oosterweg 5B	0251 20 70 27	https://reigershoeve.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl



Zie ook de agenda op de website Zee van Tijd:

W <http://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen>

Zie ook de agenda op de website Thuis in Heemskerk

W <https://thuisinheemskerk.nl/agenda>





Met Elkaar Walk & Talk training in de sneeuw

Januari 2026, er ligt een laagje sneeuw. Een groepje enthousiastelingen laat zich echter niet tegenhouden door de temperatuur. Om 9.00 uur is het moment van vertrek voor de Walk & Talk training van deze bikkels. Vandaag start men vanaf de Patatoloog en gaat men meteen de duinen in. Met thema sneeuw en bij de stops bewegingsoefeningen. Nu met een bal, een andere keer traplopen of met elastieken. De oefeningen worden in tweetallen gedaan: 10 x Squad, oefeningen met zachte ballen voor de beenspieren en er wordt een ludiek wedstrijdje papieren sneeuwpop aan- en uitkleden gespeeld. De trainer let goed op of de oefening te doen is; 'op maat' per deelnemer. Maar zoals deelnemster Lionda later toegaf: "Je spieren laten weten dat je iets gedaan hebt". Het talkgedeelte wordt aangepast aan de groepssamenstelling. De onderwerpen kunnen divers zijn, afhankelijk van wat er belangrijk is voor de deelnemers. Fitnesstrainer oncologie en ervaringsdeskundige Lisette loopt iedere vrijdag tussen 9.00 en 10.00 uur met enkele lotgenoten in de omgeving van Heemskerk. De Walk & Talk training is speciaal voor mensen die met kanker te maken hebben (gehad). Tijdens de wandeling van ongeveer 3 km worden spierversterkende oefeningen gedaan. Ieder kan op eigen niveau meedoen. Elke week is er een andere vertreklocatie maar altijd in de omgeving Heemskerk. Het vertrekpunt wordt bekend gemaakt na de aanmelding. Bent u nieuwsgierig geworden? Schrijf u in voor deelname of stel uw vraag voor nadere informatie via:

E lisette@oncotraining.nl.

De eerste proefles is gratis, daarna € 8,00 per les.
5- en 10-rittenkaarten voor € 35,- resp. € 65,-.



**35% meer OZB door Links en Heemskerk Lokaal.
Kies VVD voor rust in uw portemonnee.**



Heemskerk is een mooie plek, ook voor senioren. We hebben de dingen goed voor elkaar. Er zijn nog wat zaken die aandacht vragen. Denk aan de bouw van passende woningen en de beperking van de gemeentelijke belastingen, zoals OZB.

VOOR EEN FATSOENLIJKE GEMEENTE

STEM 18 MAART

CDA HEEMSKERK

**kijk voor onze kandidaten en programma:
www.cda.nl/noord-holland/heemskerk**

**Als er 2 ogen sluiten
komt er een heleboel kijken**
Armando, o.a. schrijver

Ontmoetingscentrum



Maasstraat 3, Heemskerk
T [0251 24 86 48](tel:0251248648)
E info@destut.nl
W <http://destut.nl>

Workshop

Ook dit jaar maken we een **PAASSTUK** in onze workshop. U maakt, onder professionele begeleiding een prachtig stuk, een sieraad voor uw paastafel.

U bent van harte welkom op:

- Vrijdagmiddag 27 maart
- Van 13.30-15.30 uur.
- De kosten zijn € 28,50, incl. alle materialen.

U kunt zich inschrijven bij de balie van De Stut, houdt u er rekening mee dat u dient te betalen bij inschrijving.

Voor een impressie van het paasstuk kunt u op onze website kijken, W www.destut.nl



Wij gedenken

16-12-25	Hr.	E.L. Ponga Dosal	89	17-01-26	Mw.	T.M. v.d. Zee-Muizelaar	73
18-12-25	Mw.	M.L. Burgos	74	18-01-26	Mw.	C. Ydema-v.d. Hoek	92
19-12-25	Mw.	B.L.C. Heijens	75	19-01-26	Mw.	V.M. Krastel-Soeterik	82
19-12-25	Hr.	J. Spanjaard	67	19-01-26	Hr.	J.P.L. van Zutphen	79
22-12-25	Hr.	M. Nouris	85	19-01-26	Hr.	P. Kuiper	76
23-12-25	Hr.	T.J. Dam	88	20-01-26	Hr.	J. Hoogendijk	86
23-12-25	Hr.	A. Valverde Lopez	86	21-01-26	Hr.	M. Fernée	78
26-12-25	Mw.	C.A.M. Lippes-Busing	74	22-01-26	Mw.	H.J. Huis	69
29-12-25	Mw.	E.A. van Hooff-v.d. Plas	89	23-01-26	Hr.	J.P.G. Sadon	90
30-12-25	Mw.	A. v.d. Meer-Timmermans	85	23-01-26	Hr.	J. Wijte	94
30-12-25	Hr.	R. van Aalst	91	23-01-26	Mw.	M.J. Rijs-Bakker	89
31-12-25	Hr.	A. v.d. Kolk	90	24-01-26	Hr.	W.H.P. Goossens	89
01-01-26	Hr.	A.T. Kilfeather	75	24-01-26	Mw.	H.J.M. Merkelbag-de Jong	84
02-01-26	Mw.	W.F. Sperling-Lauritsen	88	25-01-26	Mw.	J. de Groot-Meester	82
03-01-26	Hr.	P.U. Brandenburg	79	25-01-26	Hr.	G.H.A. Boonacker	88
05-01-26	Mw.	C.E. Reijven-Baltus	91	25-01-26	Mw.	W. v.d. Kolk-de Valk	77
05-01-26	Hr.	M. Carbia Martinez	88	25-01-26	Hr.	E.F. Wulp	87
06-01-26	Hr.	P.J. van Zantvliet	76	26-01-26	Hr.	D. v.'t Kaar	79
06-01-26	Mw.	L.L. van Buuren-Onder de Linden	90	26-01-26	Mw.	G. Jonker	72
07-01-26	Mw.	M. Kensen	73	27-01-26	Hr.	F. Spierings	85
08-01-26	Hr.	P.V.J. Niesten	69	29-01-26	Hr.	R. Starreveld	89
08-01-26	Hr.	S. v.d. Boom	91	29-01-26	Hr.	J. Roest	70
09-01-26	Hr.	W.J. Engelenberg	84	29-01-26	Hr.	E.J. Hessels	74
10-01-26	Hr.	W.L. Kleijn	96	30-01-26	Mw.	A.M. Evenhuis	70
10-01-26	Mw.	C. Schelvis-Pruijmboom	77	30-01-26	Mw.	G.M. Gooijer-Grapendaal	78
12-01-26	Hr.	C.G. Verduin	92	01-02-26	Hr.	T.C. Brumleve	77
13-01-26	Mw.	C.A.M. Beentjes-Wokke	86	01-02-26	Mw.	C.I.D. Bilder-Wieringa	81
13-01-26	Hr.	W.J. Bouman	91	01-02-26	Hr.	D.N. Slecht	92
14-01-26	Mw.	A. Bax-Hekman	96	01-02-26	Hr.	C. Dieleman	69
17-01-26	Hr.	A.J. Denneman	93	02-02-26	Mw.	J.Z. Waning-Veltkamp	85
17-01-26	Hr.	J.J. Rijs	79				



Vraag
online ons
informatie-
pakket
aan

Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

Mèlinda van Heijningen, Ivo Eeken,
Saloua Eeken, Rob van Eerden en
Cynthia Knaapen

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

Belangrijke informatie



Snel veel meer informatie? Kijk op de Seniorwijzer:
<https://metheemskerk.nl/index.php?clD=283#gsc.tab=0>
 Klik op E, W, of T voor contact
 Opmerkingen: secur.sgeh@icloud.com



<i>Instelling (E = Email, W = Website, T = Telefoon, L = Locatie)</i>	<i>Telefoon</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
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
Mantelzorg , Socius Maatschappelijk Dienstverleners E mantelzorgheemskerk@socius-md.nl W https://socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg	088 887 68 88	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering – onafhankelijke clientondersteuning. E info@meewering.nl L: Laan van Assumburg 97	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. Maerten van Heemskerkplein 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 Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W www.thuisinheemskerk.nl	Informatie ook bij Woonopmaat hieronder of Pré Wonen W https://www.prewonen.nl 0251 73 17 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
Viva! Zorggroep Ouderenzorg, ondersteuning, nachtzorg.	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonadvies Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen W https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over/wonen-en-huishouden/huis-aanpassen/woonadvies Voor informatie zorggebonden woningen zie: Woonopmaat en Serviceplein : Voor inschrijven sociale huurwoning zie: Sociale huurwoning	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
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 Onze vrijwilligers bezoeken hulpbehoevende ouderen en organiseren diverse activiteiten.	06 42 15 94 63		