

# SENIOR

HEEMSKERK

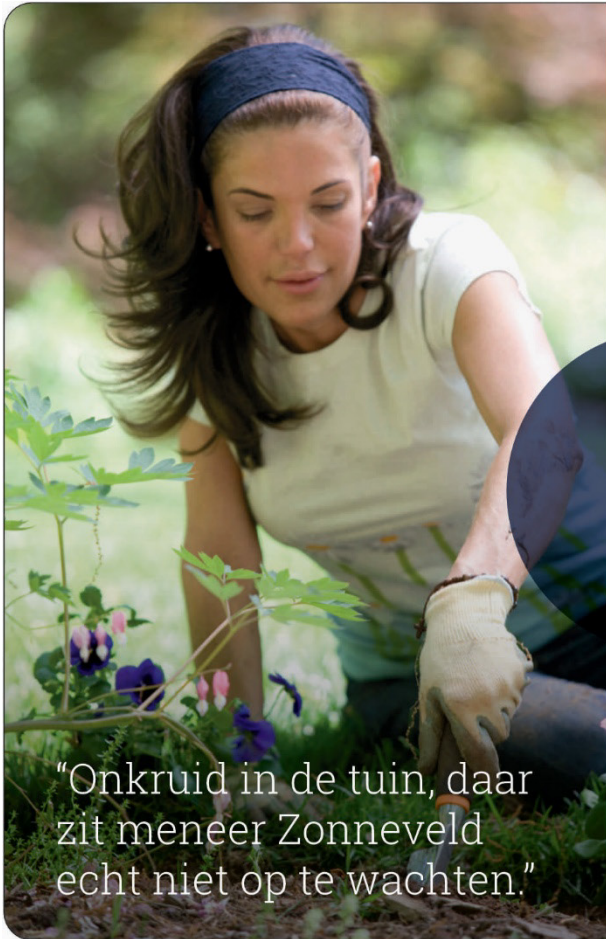


Fotokring Heemskerk

© Joop Rumping

**JUNI 2026**

**BEN EVEN MET VAKANTIE...**



“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?



algemene  
hulpdienst  
**Heemskerk**

### Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

**Stuur een mail naar [ahdheemskerk@live.nl](mailto: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.



### **Cottage Pie** (recept van Miljuschka)

Cottage pie: een heerlijke Britse ovenschotel. Een makkelijk en hartverwarmend gerecht. Ideaal voor de koude en donkere dagen. Ook fijn: deze ovenschotel kun je prima invriezen. Heb je later in no time weer een zalig maaltje gefikst!

#### **Benodigheden**

- 800 g kruimige aardappels
- 2 uien
- 2 takjes rozemarijn
- 2 takjes salie + extra om te garneren
- 350 g spruitjes
- 100 g plakjes gerookt spek
- 350 g rundergehakt
- 3 el tomatenpuree
- 50 ml volle melk
- 200 ml crème fraîche
- 50 g geraspte belegen kaas + extra om te garneren
- peper en zout

#### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 200° (elektrisch), 180° (gas). Schil de aardappels. Snijd ze in grove stukken, doe ze in een pan en schenk er water bij tot ze net onder staan. Voeg zout toe en breng aan de kook. Kook ze in 15-20 minuten gaar.

Haal de schil van de ui en hak fijn. Haal de naaldjes van de rozemarijn en snijd samen met de blaadjes salie fijn. Maak de spruitjes schoon en halveer ze.

Bak de plakjes spek in 2-3 minuten in een flinke droge koekenpan knapperig en bruin. Haal ze uit de pan en laat op een stukje keukenpapier uitlekken. Breek, als ze zijn afgekoeld, in stukjes.

Bak de ui, rozemarijn en salie 2 minuten in het spekvet. Voeg het gehakt en de fijngehakte kruiden en spruitjes toe en bak rondom bruin. Schep de tomatenpuree er door en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het gehakt over de ovenschaaltjes. Verdeel de stukjes spek erover.

Giet de aardappels af, roer de crème fraîche, geraspte kaas en melk erdoor en stamp tot een romige puree. Verdeel de puree over de ovenschaaltjes. Maak er met de achterkant van een vork een mooi patroontje in. Zet 25 minuten in de oven tot de bovenkant mooi bruin kleurt en krokant is. Bestrooi eventueel met extra kaas en salieblaadjes.

## Weer een jaar om

Voor u ligt alweer het laatste nummer van dit seizoen. De medewerk(st)ers mogen twee maanden de activiteiten voor de "Senior" even vergeten en de vrijkomende tijd met andere zaken vullen. Het 56<sup>e</sup> jaar wordt afgesloten en terwijl ik dit noteer realiseer ik mij dat het toch wel een unieke zaak is dat dit blad al zo lang voor en door ouderen gratis bij ruim 5800 adressen wordt bezorgd.

Vakantietijd, dat betekent vaak eropuit gaan. Dan zal er, gezien de huidige brandstofprijzen, toch wel even stilgestaan worden bij de financiële consequenties van een lange reis met de auto.

U kunt in ieder geval deelnemen aan de fietsvierdaagse die op 3 augustus voor de 53<sup>e</sup> keer van start gaat. Inmiddels worden er alweer voorbereidingen getroffen voor de seniorenmarkt in september. Een markt die u zeker niet mag missen wanneer u wilt zien en horen wat er zoal in en rond Heemskerk georganiseerd wordt. Let u vooral op de berichtgeving in de Senior en de lokale pers.



Ik wens al onze lezers een hele fijne vakantieperiode met een heerlijk zonnetje en eventueel 's nachts een buitje. Wij wensen u veel leesplezier. Namens de redactie,

Jan de Looze



- Recept
- Leger des Heils
- Dansen
- Schaakpuzzel
- Biljart
- Bridge
- Wat vertellen nagels
- Karel
- Mantelzorgondersteuning
- Gemeentenieuws
- Zomer activiteiten
- Onder de parasol
- Kriebels
- Uitjezorg
- Open dag in de Stut

## Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56<sup>e</sup> jaargang, nummer 10 juni 2026

Verschijningsdatum:

vanaf 2 juni 2026

Inleverdatum kopij juninummer:

uiterlijk 10 augustus 2026

Oplage:

5947 exemplaren - 437 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](mailto:65plusbestand@metheemskerk.nl)

vermeld naam, adres en e-mailadres

Redactie

Jaap Beentjes, Jan Neuvel, Hans Snijder  
Harry Wagendorp Magda Vermeij, Meike Stuur,  
Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E [seniorheemskerk@metheemskerk.nl](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)

Illustraties

Harry Wagendorp en Wout de Groot  
i.s.m. Fotokring Heemskerk

W <https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

W [www.metheemskerk.nl/senior](http://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/](http://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](http://www.woonopmaat.nl/prettigwonen)



**Attentie!** Open dag bij Ameron, zondag 7 juni tussen 11.00 en 15.00 uur

## 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](http://www.ameron.nl) | [info@ameron.nl](mailto:info@ameron.nl) | Zeestraat 214C | Beverwijk



### Open dag bij Ameron

*zondag 7 juni 11.00-15.00 uur.*

*Bekijk onze locatie en suites  
Stel uw vragen. Uitvaartpolis?  
Neem mee, wij denken graag met u mee.*



## Welkom in onze huiskamer



Stel je een gezellige huiskamer voor, vol met kleurige kleding en de geur van verse koffie. Hier ontmoet je mensen en geniet je van een prettige sfeer. De kledingwinkel van het Leger des Heils is een plek waar je iets moois kunt vinden en ook even kunt ontspannen.

### Verbinding met de buurt

Deze bijzondere plek verbindt ons met de buurt. Het Leger des Heils is een veilige haven voor velen en een plaats om elkaar te steunen. Hier vergeten mensen even hun zorgen en vinden ze verbinding. De toekomst van deze ruimte ziet er veelbelovend uit. Het blijft een plek voor ontmoeting, waar je kunt opladen in een drukke wereld. Denk aan workshops en gesprekken die de saamhorigheid bevorderen.

### Kom langs en ontdek

Waar wacht je nog op? Kom langs, geniet van een kop koffie en laat je verrassen door de gezellige sfeer. Dit is meer dan een winkel; u kunt gezellig met elkaar eten, een potjescheck doen op dinsdag, enz.

### Leger des Heils

Geysendorfferlaan 4  
1945 XZ Beverwijk

T [0251 23 33 47](tel:0251233347)

E [korps.kennemerland@legerdesheils.nl](mailto:korps.kennemerland@legerdesheils.nl)

W [www.legerdesheils.nl/locatie/kennemerland](http://www.legerdesheils.nl/locatie/kennemerland)

<b>Dinsdag</b>	09.30 uur - Nederlandse les SPA 10.00 uur - Koffie plus 12.00 uur - Soep en zo (à € 2,50) 13.30 uur - 15.30 uur Kleding winkel open 14.00 uur - 14.30 uur Praatwaaier
<b>Woensdag</b>	09.00 uur - Vrouwenochtend 12.00 uur - Soep en zo (à € 2,50) 13.30 uur - Bewegen voor iedereen 13.30 uur - 15.30 uur Kleding winkel open 15.00 uur - 16.30 uur Kinderclub (Laatste van de maand)
<b>Donderdag</b>	12.00 uur - Warme maaltijd (à € 5,50) 13.30 uur - 15.30 uur Kledingwinkel open
<b>Zondag</b>	10.00 uur - Samenkomst Aansluitend koffie/thee en napraten. Onze kerkdiensten zijn laagdrempelig en vrij toegankelijk. Iedereen is welkom!

## Dansen in de Schuilhoek

Word jij ook zo blij van de Engelse wals, de Rumba of de Cha Cha Cha en zou je dat willen leren? Dan is dit je kans! Op dinsdag kun je van 13.45 tot 15.45 uur stijldansen in de Schuilhoek.

Het nieuwe seizoen start in september en we hebben nog wat plekje over. Je kunt altijd een keer langskomen om te kijken of het iets voor jou is.

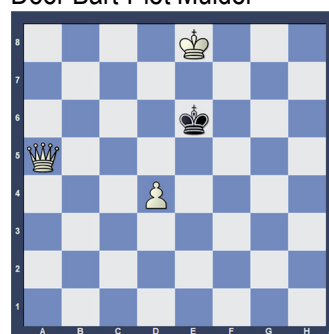
Kijk voor meer info op:

W [www.metheemskerk.nl/activiteiten/cl46/dansen-schuilhoek](http://www.metheemskerk.nl/activiteiten/cl46/dansen-schuilhoek)

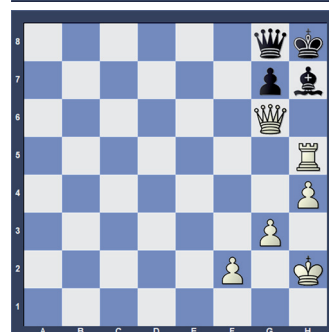


## Twee schaakopgaven

Door Bart-Piet Mulder



(makkelijk)  
Hoe geeft wit mat in 1 zet?



(moeilijk)  
Hoe geeft wit mat in 2 zetten?



## Mantelzorg?

Socius denkt met u mee!

**Mantelzorgondersteuning** – Heb je ons al gezien of gesproken? Dat zou zomaar eens kunnen; we zijn lekker bezig! Iedere maandag zit of Sandy of Maaïke bij het Serviceplein in het Gemeentehuis Heemskerk (10.00-14.00 uur) Je kunt altijd even naar binnen lopen om met ons van gedachten te wisselen.

**Beweeg&Ontmoet** - In mei is, in samenwerking met het Odensehuis, het sportuurtje "Beweeg&Ontmoet" gestart. Op maandag 18 mei om 14.30 uur zijn de mantelzorgers aan de beurt! Wil je



aanhaken? Wat goed! Check onze site

W [www.socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg](http://www.socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg) of mail/bel voor informatie.

**Fietsen** - In juni gaan we ook weer fietsen: samen met de buurtsportcoaches Beverwijk en Heemskerk komen er vier fietstochten speciaal voor mantelzorgers. Even tijd voor jezelf en tegelijkertijd is het een mooie gelegenheid om andere mantelzorgers te ontmoeten. We fietsen een uur en daarna is er natuurlijk tijd voor een kopje koffie/thee. Wees welkom:

dinsdag 23/6, dinsdag 28/7, dinsdag 25/8 en/of dinsdag 22/9. We verzamelen om 13.30 uur bij de duiningang ter hoogte van de Patatoloog.

**Vrijwilligers** - Wat hebben we ze nodig, wat zijn we blij met ze! Heeft u ook behoefte aan een vrijwilliger, zodat u even weg kunt? Of misschien wilt u zelf de onmisbare, dankbare rol van vrijwilliger vervullen? Wij bemiddelen graag!



Zorg je voor een ander en heb je ook behoefte aan een luisterend oor, hulp of advies; neem contact met ons op!

T [088 887 68 88](tel:0888876888)

E [mantelzorgheemskerk@socius-md.nl](mailto:mantelzorgheemskerk@socius-md.nl)

Maaïke de Wit: T [06 33 34 01 84](tel:0633340184)

Sandy Louws: T [06 38 22 34 01](tel:0638223401)

## Biljartclub Heemskerk, kampioen B.V.O.

Heemskerk 1 is kampioen geworden van de B.V.O.-biljartcompetitie, waaraan teams uit Castricum, Heiloo, Alkmaar en Heemskerk deelnamen. Heemskerk 1 ging met de eer strijken.



Op de foto: Jan Kloes, Giuseppe Massidda, Nico Kuil, Mike Bergwerf. De organisatie was in handen van B.V. Castricum.



## 50-jaar Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond



SVVIJ is al 50 jaar een begrip in de IJmond. Onze 35 vrijwilligers maken het mogelijk, dat onze rolstoelbussen meer dan 100.000 km per jaar rijden, zeven dagen per week.

De ritten variëren van een bezoek aan het ziekenhuis, familie of de kerk tot uitjes naar Artis of kerstmarkten met zelfstandig wonende particulieren tot bewoners van VIVA! Zorggroep, Harteheem en Heliomare. Onze chauffeurs begeleiden ook hun passagiers en duwen rolstoelen of helpen anderszins. Zonder onze gemotiveerde vrijwilligers zou het niet mogelijk zijn geweest om gedurende 50 jaar deze diensten aan te bieden en we hopen dit ook voor de komende 50 jaar te kunnen blijven doen.

Bestuur Stichting Vrijwilligersvervoer IJmond  
Voor meer informatie: W [www.svviijmond.nl](http://www.svviijmond.nl)

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

Door zijn indrukwekkende uiterlijk, sterke stem en goede conditie werd Dirk Zuurbier in 1924 gekozen als opvolger van Cornelis Kloes. Omdat hij al gewend was om bestellingen rond te brengen voor zichzelf en zuivelfabriek Hartog, kende hij alle straten en bewoners van het dorp goed. De dorpsomroeper speelde vroeger een belangrijke rol bij het snel verspreiden van nieuws. Zowel de gemeente als verenigingen en inwoners maakten gebruik van zijn diensten. Dirk kondigde bijvoorbeeld volksfeesten, harddraverijen, verloren voorwerpen en zelfs de vermissing van een kind aan. Hij kreeg geen vast salaris, maar werd per opdracht betaald.



Bron: HKH

Naast zijn werk als omroeper had Dirk eerst een winkel in levensmiddelen, later specialiseerde hij in borstels en manden. Hij leverde rietwerk aan tuinders. Een bekende gebeurtenis was een grote bestelling van 100 manden voor een bedrijf in Uitgeest. Omdat hij alleen een fiets had, vervoerde hij telkens vijftig manden tegelijk. Dat leverde gevaarlijke situaties op, waardoor veldwachters hem wilden bekeuren.

Ook vleesveilingen na noodslachtingen werden door Dirk aangekondigd. Inwoners kwamen dan snel opdagen om goedkoop vlees te kunnen kopen. Tijdens de Tweede Wereldoorlog moest hij distributies en bevelen van de Duitsers omroepen. Een van de meest gehate boodschappen was dat alle fietsen moesten worden ingeleverd bij Eeltink. Veel inwoners haalden hun fietsen 's nachts alweer stiekem terug.

In 1968 trad Dirk nog op tijdens een concours van stads- en dorpsomroepers in Egmond aan Zee. In zijn gele jas, met pet, klompen, fiets en bel, bracht hij opnieuw zijn bekende boodschap rond.

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 dus! Lid worden van de HKH!

Kosten zijn € 18,75 per jaar.

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



### **Onze visie op warmtenetten in Heemskerk**

EcoHeemskerk heeft - samen met de collega's uit Velsen en Beverwijk - een "Visie op warmtenetten, gezien vanuit de bewoners" uitgebracht en aan de gemeente gestuurd. Reden is dat uiterlijk in 2050 alle woningen van het gas af moeten zijn. De gemeente stelt daar nu een zogeheten Warmteprogramma voor op. En een warmtenet is daarbij een mogelijkheid.

De belangrijkste elementen in onze visie zijn:

1. Een Hoge Temperatuur warmtenet (en aardwarmte als bron) heeft niet onze voorkeur voor woningen, vooral vanwege de hoge vaste lasten voor bewoners.
2. Wij hebben wel vertrouwen in de ontwikkeling van kleinschalige Zeer Lage Temperatuur warmtenetten (met grond- of oppervlaktewater als bron), vooral omdat ze op de lange termijn de meest betaalbare oplossing voor de bewoners vormen en omdat er in de zomer ook koeling van de woning mee mogelijk is.

Lees meer: [W www.ecoheemskerk.nl/2026/04/11/visie-op-warmtenetten-uitgebracht](http://www.ecoheemskerk.nl/2026/04/11/visie-op-warmtenetten-uitgebracht)

### **Tip: verduurzamen van VvE-appartementen**

De gemeente heeft sinds kort - in overleg met EcoHeemskerk - een speciale webpagina met informatie voor Verenigingen van Eigenaren (VvE's) die hun appartementencomplex willen verduurzamen. Daar kun je meer lezen over bijv. een stappenplan hoe met verduurzamen te beginnen en over subsidies en vormen van financiering die je daarbij kunnen helpen. Op 23 juni a.s. is hier ook een speciale informatieavond over, waar energiecoaches van EcoHeemskerk ook informatie zullen geven. Meer informatie volgt nog...

[W duurzaam.heemskerk.nl/energie/vereniging-van-eigenaren](http://www.duurzaam.heemskerk.nl/energie/vereniging-van-eigenaren)

### **Tip: hulp bij energiebesparing**

Heb je vragen over je energiegebruik of over woningisolatie? Iedere Heemskerkse senior kan een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een gratis energiebespaaradvies. Als je je woning huurt, ga dan voor meer informatie naar:

[W www.ecoheemskerk.nl/energiehulp](http://www.ecoheemskerk.nl/energiehulp). Als je in een eigen huis woont, ga dan voor meer informatie naar:

[W www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2](http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2).

Of bel ons: T [06 42 65 98 42](tel:0642659842).



## Europa Fysiotherapie

### Blijf stevig op de been en voorkom vallen!

Bent u wel eens gevallen, of bent u bang om te vallen en wilt u dit voorkomen? Dan zijn onze valpreventieprogramma's wellicht iets voor u.

Wij bieden twee programma's (trainingen) aan:

- **Otago** voor mensen die bang zijn om te vallen en al eens gevallen zijn.
- **In Balans** voor mensen die bang zijn om te vallen.

**Twijfelt u of deze programma's iets voor u kunnen betekenen? Herkent u zich in één of meer van de volgende situaties?**

- U bent het afgelopen jaar gevallen.
- U bent bang om te vallen.
- U heeft moeite met lopen of uw evenwicht.

Dan zijn onze programma's zeker iets voor u! Tijdens het programma werkt u op een veilige en prettige manier door middel van oefeningen aan uw spierkracht en balans. Dit gebeurt onder begeleiding van een speciaal opgeleide Otago-fysiotherapeut en/of valpreventie-instructeur. U oefent in een kleine groep van maximaal 8 tot 12 deelnemers.

Na afloop is er altijd tijd om gezellig na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

**Goed om te weten:** deelname is kosteloos. Het kost u alleen uw tijd en energie!

- In Balans groep start medio augustus.
- Otago groep start eind september.

#### Interesse?

**U bent van harte welkom om langs te komen of neem contact met ons op via onderstaande gegevens.**

Europa Fysiotherapie en Vitaliteitscentrum Fit4you2

Beneluxlaan 205, 1966WJ Heemskerk

T [0251 23 64 89](tel:0251236489)

E [info@fysiotherapieeuropa.nl](mailto:info@fysiotherapieeuropa.nl)



Fitness | Groepsles | Voeding | Fysio



## 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](mailto: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.**

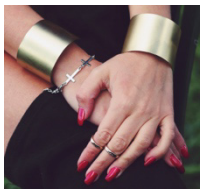
Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: **06 13 79 56 28**

E-mail: [huisontruimingijmond@gmail.com](mailto:huisontruimingijmond@gmail.com)

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



## Wat je nagels zeggen over je gezondheid

Veranderingen in kleur, structuur of sterkte van nagels kunnen wijzen op voedingstekorten, bloedproblemen, hormonale veranderingen of zelfs ernstige ziekten. Door alert te zijn op afwijkingen kun je gezondheidsproblemen vroegtijdig signaleren.

### **Paarse nagels en zuurstoftekort**

Paarse nagels ontstaan vaak wanneer de doorbloeding van de **handen of voeten** onvoldoende is of wanneer er sprake is van een laag zuurstofgehalte in het bloed. Dit kan veroorzaakt worden door **hartproblemen**, **longproblemen** of een slechte circulatie in de bloedvaten. Naast de paarse verkleuring kun je ook koude handen of voeten ervaren, tintelingen of een gevoel van vermoeidheid. Het is belangrijk dit serieus te nemen, vooral wanneer de paarse nagels gepaard gaan met kortademigheid, pijn op de borst of snelle vermoeidheid. Vroege medische controle kan onderliggende aandoeningen opsporen voordat ze ernstiger worden.

### **Blaauwe nagels: een teken van circulatieproblemen**

Nagels die blauw of blauwgrijs kleuren, duiden vaak op een tekort aan zuurstof in het bloed. Dit kan ontstaan door aandoeningen van de luchtwegen, zoals astma of COPD, of door problemen in de bloedvaten, zoals de **ziekte van Raynaud**, waarbij de bloedvaten extreem reageren op kou of **stress**. Blaauwe nagels ontwikkelen zich meestal geleidelijk en kunnen gepaard gaan met koude handen, een klamme huid of vermoeidheid. Let hier goed op, want langdurig zuurstoftekort kan de organen belasten. Een tijdige controle door de huisarts kan duidelijkheid geven over de oorzaak en de juiste behandeling in gang zetten.

### **Bleke nagels en bloedarmoede**

Bleke of witte nagels kunnen een signaal zijn van **bloedarmoede**, vaak veroorzaakt door een tekort aan ijzer, foliumzuur of vitamine B12. Hemoglobine, het eiwit in rode bloedcellen dat zuurstof door het lichaam transporteert, kan dan onvoldoende worden aangemaakt. Hierdoor krijgen nagels, huid en lippen een lichtere kleur. Bleke nagels kunnen ook een indicatie zijn van chronische ziekten zoals **diabetes** of een leveraandoening. Wanneer nagels ineens aanzienlijk bleker worden of gepaard gaan met vermoeidheid, **duizeligheid** of kortademigheid, is het raadzaam een arts te raadplegen voor een

bloedonderzoek en aanvullende adviezen over voeding en supplementen.

### **Gele nagels en infecties**

Gele nagels ontstaan vaak door een schimmelinfectie van de nagel. Deze infectie kan ervoor zorgen dat de nagel verdikt, broos wordt en loslaat van het nagelbed. Zonder behandeling kan dit verergeren. In zeldzame gevallen wijzen gele nagels ook op longproblemen, schildklieraandoeningen, diabetes of **psoriasis**. Tijdige behandeling, bijvoorbeeld met antischimmelmiddelen of medicatie voorgeschreven door de huisarts, kan verergering voorkomen en het nagelbed beschermen. Het is belangrijk om bij gele nagels ook te letten op andere symptomen, zoals verkleuring van de huid of moeizame ademhaling, die samen kunnen wijzen op een onderliggende aandoening.

### **Witte strepen en gezondheidsproblemen**

Horizontale witte strepen die over de nagels lopen, ontstaan vaak door een tijdelijke verstoring van de bloedtoevoer naar het nagelbed. Meestal zijn deze strepen onschuldig, maar herhaalde of opvallende lijnen kunnen een aanwijzing zijn voor nierziekten, leveraandoeningen of een tekort aan eiwitten. Door je **voeding** aan te passen, voldoende te drinken en alert te zijn op bijkomende symptomen, kun je in sommige gevallen al verbetering zien. Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts voor een uitgebreid onderzoek.

### **Donkere strepen en waakzaamheid**

Verticale donkere strepen, bruin of zwart, kunnen in sommige gevallen onschuldig zijn, bijvoorbeeld door een blauwe plek onder de nagel. Toch kunnen deze strepen ook wijzen op een melanoom, een vorm van huidkanker. Het is daarom cruciaal om veranderingen in nagelkleur of -structuur tijdig door een arts te laten beoordelen. Vroege opsporing kan levens redden en artsen kunnen aanvullende onderzoeken uitvoeren om ernstiger oorzaken uit te sluiten.

### **Broze nagels en schildklierproblemen**

Nagels die extreem droog, broos en breekbaar zijn, kunnen wijzen op een slecht werkende schildklier. Daarnaast kunnen uitdroging, tekorten aan vitamines en mineralen of overmatig gebruik van nagellakverwijderaars bijdragen aan broze nagels. Een bloedtest kan uitwijzen of je schildklier goed functioneert en of je voedingspatroon verbetering behoeft. Het herstel van de nagels kan enkele weken tot maanden duren, afhankelijk van de oorzaak en behandeling.

Bron: [www.dokter.nl/nieuws/handen-voeten/wat-je-nagels-zeggen-over-je-gezondheid](http://www.dokter.nl/nieuws/handen-voeten/wat-je-nagels-zeggen-over-je-gezondheid)



## GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN SENIOREN IN HEEMSKERK

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 3 en 17 juni, 1 en 15 juli 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/](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](http://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+ Hoffelijkheid

Het begrip hoffelijkheid komen we steeds minder tegen. Wellicht is het niet meer van deze tijd. De Encyclopedie, het Woordenboek en het Wikiwoordenboek geven heel veel opsommingen wat het kan betekenen. Kort samengevat gaat het om Welgemanierdheid, Ridderlijkheid en Beleefdheid. Wanneer u in het openbaar

vervoer een zitplaats wordt aangeboden en die persoon moet blijven staan, bent u misschien overrompeld en



weigert u het aanbod. In de horeca is het al gebruikelijk dat u wordt aangesproken in de jij- en jou-vorm. Persoonlijk vind ik de u-vorm prettiger om aan te horen. Als u waar dan ook welkom bent en uw jas wordt aangenomen en bij het vertrek wordt u geholpen bij het aantrekken,

dan zijn de drie begrippen die hierboven werden vermeld, van toepassing.

Wilt u zelf hoffelijk behandeld worden, doe dan ook uw omgeving een plezier en help een handje. De wereld wordt er zoveel aangenamer door.

Fred Wijers

*Hoffelijkheid is wijsheid, net zoals grofheid domheid is.  
A. Schopenhauer (1788 - 1860)*

**Sport**  
**Concerten**  
**Spel**  
**Zalen Verhuur**  
**Feesten & Partijen**  
**Diners Buffetten**

**De Jansheeren**  
Horeca

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

**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.

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

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 Tuk 'n Dut

Het was wiebelweer. Zonnetje en floep een stevige windvlaag. Je kon er geen staat op maken. Helder blauw veranderde in donker grijs. Ik maakte gebruik van



een zonnig interval en toog naar buiten. Even snel een rondje Steenstra park. In de verte zag ik al de "Huisbank" van de bankjesparade\*).

En wie zat daar? Er stond een EMPR\*\*) nabij geparkeerd. Juist ja, Karel!

"Zo", zei ik, "neem je het ervan met dit mooie weer?"

"Jazeker Har", sprak Karel, "als het weer het toelaat, pik

ik gauw een ommetje."

"Ja, want het weer speelt zijn eigen spel", vond ik, "je moet je constant aanpassen. Lange broek, regenjack, warme trui, korte broek, T-shirt en ga zo maar door."

"We zijn wel in Nederland hoor", verdedigde Karel ons geboorteland.

"Ja, hollen of stilstaan", voegde ik toe, "je blijft hier gegarandeerd op je qui-vive."

Karel keek me vergenoegd aan en zei, "En dat is maar goed ook, oude rakker!"

"Het is duidelijk kids achter de rits bij jou", merkte ik op. (spreek kids uit met de zachte d, niet met de harde t)

"Kids?", zei Karel, "Kits zal je bedoelen, dat met kids is dat een heel ander chapiter."

"À propos", vervolgde Karel, "is er nog nieuws van het ouderenfront?"

"Zeker en vast", antwoordde ik, "we zitten midden in de beweging-hype."

"De wat?" wilde Karel weten.

"Wij ouderen worden aldoor aangezet tot bewegen", legde ik uit, "zowel lichamelijk als geestelijk. Het gonst maar rond in de ouderenlectuur en in de krant. Ook de geriaters raden het voortdurend aan."

"Verdraaid", reageerde Karel, "je hebt gelijk, wij senioren worden voortdurend aangemaand tot rep en roer."

"Zit het in het tijdsgewricht?" vroeg ik deftig.

"Je bedoelt dat iedereen tegenwoordig door zijn leven jaagt", begreep Karel, "haast en nog 's haast. In de supermarkt rijden ze je met het

boodschappenkarretje van de sokken."

"Om maar niet te spreken van die vette fietsen", ging ik verder, "zelfs ouderen drijven hun e-bikes tot een te hoge snelheid op. Ze gaan letterlijk over hun toeren."

Karel raakte nu helemaal in een flow. "Je tikt de spijker vol op z'n kop", slaakte hij enthousiast.

"Maar", sprak ik bezwerend, "die spijker kan ook lelijke wonden maken."

"Jazeker", bevestigde Karel, "er is sprake van overhaast. Haastige spoed is zelden goed."

"We moeten ook niet overdrijven", relativeerde ik ons gesprek, "bewegen hoeft niet te betekenen dat je (te) veel haast maakt."

"Yep", conformeerde Karel, "maar de haast ligt tegenwoordig als een gemeen gevaar op de loer."

"Dus?" vroeg ik.

"We promoten de siësta", antwoordde Karel, "een rustpauze op z'n tijd."

"Siësta?" vroeg ik opnieuw.

"Dutje, tukje, hazenslaapje, middagslaapje", expliceerde Karel, "een goede gewoonte in het zuiden."



Pexels afbeelding van David Rosales

Een siësta is een traditioneel middag-dutje of rustperiode, vaak genomen na de lunch in warme landen, met name Spanje. Het vindt

meestal plaats tussen 14.00 en 17.00 uur, wanneer de zon op haar hoogst staat en de temperaturen het hoogst zijn. De gewoonte is bedoeld voor ontspanning en het vermijden van de ergste hitte

W [nl.wikipedia.org/wiki/Siësta](https://nl.wikipedia.org/wiki/Siësta)

"Daar doe je goed mee", juichte ik Karel toe, "we moeten campagne voeren voor meer adempauze in de huidige haast!"

"De siësta is een fiesta", riep Karel, "effetjes dutten is een feest! Een prima campagnekreet."

"We moeten wel een treffende Hollandse slagzin hebben", vond ik.

"Tuk 'n Dut", stelde Karel voor.

"Wat zou Dinie\*\*\*) van T'nD vinden?" vroeg ik.

Karel vond dat niet zo'n best idee, stond op van de Huisbank, pakte zijn EMPR en verdween gezwind. Ik kon nog wel net "Groeten aan Dinie" roepen.

\*) bankjesparade, zie voor informatie en route op:

W [www.bankjesparade.nl](http://www.bankjesparade.nl)

W [izi.travel/nl/47b6-bankjesparade-heemskerk/nl](http://izi.travel/nl/47b6-bankjesparade-heemskerk/nl)

\*\*\*) Electric Multi-Purpose Rollator

\*\*\*\*) Karels vrouw



Harry Wagendorp

- **Week 16 2026**

> **Rijkswaterstaat versterkt kust bij Heemskerk**

Rijkswaterstaat werkt vanaf 27 april op het strand ter hoogte van Heemskerk. Voor het onderhoud van dit deel van de Noord-Hollandse kust brengt Rijkswaterstaat 400.000 kubieke meter zand aan op het strand, tussen de strandpalen 48 en 49.5. Hiermee blijft de kustlijn op zijn plaats en zijn we goed beschermd tegen de zee.



De werkzaamheden duren een paar weken. Met speciale baggerschepen (sleephopperzuigers) wordt zand uit de Noordzee naar de kust gebracht. Door een persleiding wordt het zand vanaf de schepen naar het strand geperst. Daar spreiden bulldozers en shovels het zand verder uit. Het gedeelte waar gewerkt wordt, is afgezet. Er wordt 7 dagen per week, 24 uur per dag gewerkt.

Vanwege de veiligheid is het werkterrein tijdens deze werkzaamheden tijdelijk afgezet. Ook mag er niet gezwommen worden voor dit deel van het strand. Aan de duinkant blijft er ruimte om het werkvak voorbij te lopen. Zodra het aangebrachte zand voldoende droog is om er overheen te lopen, worden de afzettingen verplaatst.

Meer lezen? Ga naar

W [www.heemskerk.nl/rijkswaterstaat](http://www.heemskerk.nl/rijkswaterstaat).

> **Altijd handig, ook in een noodsituatie**

Een stroomstoring, geen water uit de kraan, een pinstoring waardoor de winkels dicht zijn... Het kan u zomaar overkomen. En juist in die eerste 72 uur is het belangrijk dat u uzelf én elkaar kunt helpen. Daarom is het slim om nu al na te denken over wat u nodig heeft tijdens



een noodsituatie. Die spullen verzamelt u in een noodpakket. Heeft u bijvoorbeeld genoeg houdbaar eten in huis? Als de winkels dicht zijn door een

stroomstoring, is uw voorraad belangrijk. Spullen in uw noodpakket zijn altijd handig, maar vooral in een noodsituatie. Maak uw noodpakket compleet. Bekijk wat u nodig heeft op: W [denkvooruit.nl/noodpakket](http://denkvooruit.nl/noodpakket).



- **Week 17 niets overgenomen**

- **Week 18 2026**

> **Lintjesregen 2026**

Op vrijdag 24 april reikte burgemeester Alexander Lijten in het gemeentehuis van Heemskerk de koninklijke onderscheidingen uit. Dit jaar ontvingen 11 Heemskerkers een koninklijke onderscheiding.

**Benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau zijn:** Bertus Berghuis, Dirk Dekkinga, Rein Feenstra, Jaap Jansen, Menno Kluit, Hester Laagland-Winder, Janna Bos-Streuer, Ria Dekkinga-Bakker, Annie Roozendaal-Groen.

**Benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau zijn:**

Klaas Lakeman en Hans Derksen.

Van harte gefeliciteerd met jullie welverdiende onderscheiding.



Benieuwd waarom juist deze 11 bewoners een lintje hebben ontvangen? Lees hun verhaal op

W [www.heemskerk.nl/lintjesregen2026](http://www.heemskerk.nl/lintjesregen2026).

Wilt u iemand voordragen voor een lintje in 2027? Dat kan nog tot en met 1 juli 2026 via

W [www.heemskerk.nl/lintjes](http://www.heemskerk.nl/lintjes).

- **Week 19 niets overgenomen**

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

**Lees meer over de gemeente in de**

W [www.heemskerk.nl/ezelsoor](http://www.heemskerk.nl/ezelsoor). Of kijk in de krant bij

W [www.rodi.nl/heemskerk/archive](http://www.rodi.nl/heemskerk/archive).





**MANDY WANMAKER**  
*Wanmaker Uitvaart*

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

## Ben jij Mandy?

Een paar weken geleden stond ik in de rij bij de kassa van de Aldi in Heemskerk, tegenover ons pand. Ik raakte in gesprek met de vrouw die achter mij stond. Waar het precies over ging weet ik niet eens meer, maar dat gebeurt me wel vaker. Ik maak nu eenmaal graag zomaar een praatje. Op een gegeven moment keek ze me aan en vroeg: "Ben jij niet Mandy?" Zoals vaker voelde ik me meteen een beetje verlegen. "Ja, dat klopt," antwoordde ik bijna schuld bewust. "Ik herken je uit de krant," zei ze. "Mag ik je binnenkort bellen voor het maken van een afspraak? Want ik ben ziek en ik word niet meer beter." Dit was mijn eerste ontmoeting met Ella...

Slechts enkele weken later volgde haar telefoontje en werd ik uitgenodigd bij haar thuis. Ze was al niet meer de vrouw die ik in de supermarkt had ontmoet, maar ze ontving me nog altijd even open. "Het voelt een beetje alsof ik je ken," zei ze, terwijl ze wees naar een plastic mapje op tafel. Een mapje vol uitgeknipte columns en artikelen. Knipsels van mijn verhalen die zij vanaf 2019 al had bewaard. Ze had mij dus heel bewust gekozen. En wat voelde ik me vereerd! Maar ook, de lat lag hoog.



Gelukkig schrik ik niet zo snel meer ergens van en beloofde ik haar dat we er een prachtig afscheid van zouden maken. Zij beloofde op haar beurt dat ze zou blijven kijken. En dat ze zou komen 'spoken' als het niet goed zou gaan. Afgelopen week heb ik haar uitvaart mogen verzorgen. En ik kan opgelucht zeggen: "Er is niemand komen spoken." 😊



Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker  
Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart  
Gerrit van Assendelftstraat 17D  
1961 NH Heemskerk

T [0251 25 41 35](tel:0251254135)

## Wel en wee

Heeft u al vakantieplannen? Ik denk dat de meesten van ons het hoogseizoen wel willen vermijden: te druk, te duur. En waarom zou je ook? Als je niet meer gebonden bent aan verplichte periodes heb je vrijheid om te kiezen. Komt bij u de caravan weer van stal, kiest u voor een hotelletje of neemt u nog sportief de fiets of de benenwagen?

Misschien zegt u wel net als ik: Het is mooi geweest, we hebben mooie reizen gemaakt, prachtige plekken bezocht, maar nu dat allemaal niet meer gaat ben ik dik tevreden met mijn eigen omgeving, mijn balkonnetje en mijn herinneringen.

Mijn vader had vroeger welgeteld één week vakantie. Weg gingen we niet. Veel te duur.

Wel vaste prik een dagje op de fiets naar Amsterdam. "Denk erom hoor", zei mijn vader op de Admiraal de Ruyterweg, "dwars over de tramrails, anders krijgen we brokken."

Op de Nieuwendijk wist hij een gelegenheid waar we ons meegebrachte broodje konden opeten als we er een consumptie bijbestelden.

En op dinsdag fietsten we naar de veemarkt in Purmerend. Goed uitkijken als er zo'n koeienstaart omhoog ging, want dan was je de pineut. En natuurlijk een dagje naar Wijk aan Zee en naar de duinen.

In het laatste schooljaar vroeg een vriendinnetje of ik zin had om samen naar een jeugdherberg in Zeist te gaan. Op de fiets uiteraard. Van mijn zakgeld legde ik steeds een kwartje opzij.

En daar gingen we, het avontuur tegemoet. Zo'n afstand had ik nog nooit gefietst en in mijn herinnering is het de hele weg niet droog geweest. Mijn koffer - geen leren natuurlijk, maar van karton - was doorweekt en de inhoud klam. Maar een kniesoor die daarop let. Twee zestienjarige jonge meiden voor het eerst alleen van huis.

En trots konden wij thuis de foto's, gemaakt met mijn Kodakboxje, laten zien: samen bij de Amersfoortse kei.

Ellie Kertész



## Kienen



Lieve kienfans,  
Wat fijn dat u alle maanden komt kienen. Ik kreeg zoveel vragen of we nog een maand langer door konden gaan. De laatste kien is op 29 juni. We spelen 3 rondes voor € 6,00. Contacten zijn zo belangrijk! Het is in de Jansheeren op het Maltezerplein.  
Om 13.30 uur gaat de zaal open, om 14.00 uur beginnen we. Dus kom gezellig naar de Jansheeren. Tot øp 29 juni! Groetjes van het kienteam.

## Toeval bestaat niet! Of toch wel?

De meesten van ons kennen wel het "bokkenwifje". Ze woonde samen met haar broer. Haar echte naam was Greetje Kaspers. Enige tijd geleden werd bij de HKH een film van haar vertoont, op één van de vrijdagmiddagen met een speciaal programma.

Terwijl ik met mijn echtgenote zat te wachten tot de film zou beginnen, kwam er een collega-vrijwilliger binnen. "Nou", zegt mijn echtgenote, "dacht ik toch dat Dick N. binnenkwam. Maar dat kan natuurlijk niet, want die is al overleden".

Toeval of niet: deze Dick N. was getrouwd met een Greetje Kaspers.

## En deze dan?

Ik had een collega, Han W., die ontzettend goed viool kon spelen. Zijn vader had een ijzergieterij, en die vond dat Han niet naar het conservatorium moest, maar metaalkunde moest gaan studeren aan de TH in Delft.

En zo werd hij later mijn collega bij Hoogovens. Han had ook een zoon, die voortreffelijk cello speelde. Voor kenners een heel goede cellist, bekend in binnen- en buitenland. Ik liep een keer met mijn vrouw door het centrum van Amsterdam, dit alles is alweer vele jaren geleden, toen we langs een huis liepen, met op de voordeur een aankondiging van een celloconcert door de zoon van Han. Ik las het en zei tegen mijn vrouw: "Hee, dat is leuk, dat is de zoon van Han W."

Er liep een jongeman langs, die vroeg: "Kent u die speler?"

Ik zei: "Nee, maar het is de zoon van een collega."  
"Oh", zei hij, "nou, dat ben ik", draaide zich om en ging het huis binnen..

Toeval of niet?  
Jan Koer



## Bingo in Huize van de Nouweland

Op elke 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand spelen we weer bingo in Huize van de Nouweland. Zaal open 13.30 uur en start om 14.00 uur.  
Hans Aardenburg



## Wedstrijdbridge is terug

U kunt iedere maandagmiddag vanaf 14 september van 12:00 uur tot 16:00 uur terecht om te spelen. Een groep ervaren bridgers is uit hun vereniging overgestapt naar de Stut en vanuit onze gevorderdenopleiding is er ook grote belangstelling. We starten met tenminste 5 tafels en willen groeien naar minimaal 8. Met onze bekende gastvrije en plezierige maandagmiddagen. De kosten t/m mei 2027 zijn € 60,00. Schrijf in via **W** [www.destut.nl/](http://www.destut.nl/) of met een inschrijfformulier te halen op de Maastraat 3, Heemskerk tijdens onze openingsuren (in de zomermaanden beperkt). Of kom op 5 september naar de Open Dag van half 2 tot half 4 en schrijf u in.



**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](mailto:info@tppverhagen.nl)



## 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**

**T 06 33 00 95 94**

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

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



## 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](mailto:fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl)



## Vragen over geheugen of dementie?

Merkt u dat u of iemand in uw omgeving vergeetachtiger wordt? Op

**W [www.netwerkdementiemiddenkennemerland.nl/](http://www.netwerkdementiemiddenkennemerland.nl/)** vindt u betrouwbare informatie en een overzicht van hulp en zorg in Midden-Kennemerland.

**Doe mee aan de Dementiemonitor 2026**

Bent u iemand met dementie of bent u mantelzorger?

Vul dan de Dementiemonitor 2026 van Alzheimer Nederland in. Uw ervaringen helpen om zorg en ondersteuning te verbeteren. Invullen duurt 15-20 minuten; Uw stem telt. Ga naar de website

<https://www.alzheimer-nederland.nl/belangenbehartiging/dementiemonitor>

## Oplossingen Schaakpuzzel:

Opgave 1: 1.De5 mat

Opgave 2 Alleen met 1.Kg1!

Niet goed zijn: 1.f3/f4? Da2+ of 1.g4? Db8+ of 1.Kg2? Da8+ etc.

## 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**



## Zomeractiviteiten MET Heemskerk

MET Heemskerk organiseert zomeractiviteiten voor senioren uit Heemskerk. Voor alle activiteiten moet u zich aanmelden. Dit kan via email: [E\\_ouderenwerk@metheemskerk.nl](mailto:E_ouderenwerk@metheemskerk.nl). Vermeld daarin: welke activiteit(en), datum activiteit(en) en naam/namen deelnemer(s) en telefoonnummer(s). Zonder bevestiging bent u niet ingeschreven! Flyers zijn te vinden bij de buurtcentra Schuilhoek, Spectrum, d'Evelaer en de Stut. Vanaf 29 juni meer informatie bij Ingrid Dudink: **T 06 48 45 76 32** **Jeu de boules bij Bonne Chance**: op maandag 6 juli om 13.15 uur; u bent welkom om gezellig te spelen (gratis, wel aanmelden). Jeu de boulesballen zijn te aanwezig. In juli en augustus kunt u elke maandag en zaterdag om 13.15 uur spelen voor € 2,50 per keer. **Oer-IJ fietsexcursie**: woensdag 8 juli en donderdag 6 augustus om 13.00 uur. Met een gids verkent u het Oer-IJ gebied. De tocht is ±15 km en duurt maximaal 3½ uur. Vertrek vanuit het Koetshuijs Assumburg. Kosten € 5,00 te betalen aan de gids.



**Rondleiding met lunch op volkstuinvereniging Bickershof**: dinsdag 14 juli en 11 augustus 10.30 uur. Wandelen met een gids over dit mooie complex met verschillende soorten tuinen. Kosten € 8,50 incl. lunch en koffie/thee. **Ommetje Marquette**: een gids van Oer-IJ vertelt

donderdag 16 juli over de landschapsgeschiedenis en het ontstaan van Noord-Holland. Deze wandeling is ongeveer 2 km en er wordt af en toe gestopt voor uitleg. Is geschikt voor senioren die nog redelijk ter been zijn. Kosten € 5,00.

**Historische wandeling**: op donderdag 23 juli stippelt een gids van de Historische Kring Heemskerk een mooie route uit door het centrum van 'oud Heemskerk'. Start HKH, A. Verherentstraat. Kosten € 4,50.

**Rondleiding Slot Assumburg**: woensdag 29 juli 10.30 uur. Een uniek inkijkje met een gids van HKH in het oude slot uit de 13<sup>e</sup> eeuw. Er zijn wat trappetjes en opstapjes, dus voor deelname dient u goed ter been te zijn. Kosten € 4,50.

## Onder De Parasol 2026



### Zomer vol cultuur, gezelligheid & ontmoeting voor 65+ in Heemskerk & Beverwijk

Deze zomer hoeft u zich niet te vervelen! Onder de Parasol biedt een vrolijk zomerprogramma voor senioren die in de buurt blijven. Met cultuur, ontmoetingen en uitstapjes maken we samen een gezellige zomer.

#### Activiteiten dichtbij huis

Elke week zijn er creatieve workshops, muziek, verhalen en themadagen rond bijvoorbeeld landen, vakantieherinneringen en zomerse sferen. Er is altijd koffie of thee met iets lekkers en regelmatig een gezamenlijke lunch.

#### Op pad met de PlusBus

Ga mee op gezellige uitstapjes, zoals een museum of dierentuin. Vrijdag voor Heemskerkse inwoners.

#### Voor wie?

Iedereen van 65 jaar en ouder is welkom, alleen of samen. Gezelligheid en ontmoeting staan centraal.

#### Wanneer? Van 7 juli t/m 14 augustus 2026

Dichtbij huis: Dinsdag: Heemskerk (Cultuurcafé XL).  
Dichtbij huis: Donderdag: Beverwijk (Cultuurcafé XL).  
PlusBus: Vrijdag: opstappen bij Cultuurhuis Heemskerk.

#### Kosten & aanmelden

Het aantal plaatsen is beperkt, dus wees er op tijd bij. Kosten: € 8,00 per Cultuurcafé XL-dag (incl. koffie/thee en lunch of lekkers). PlusBus-uitjes hebben aparte kosten.

Aanmelden: **W** [www.onderdeparasol.nl](http://www.onderdeparasol.nl)

**W** [www.bibliotheekijmondnoord.nl](http://www.bibliotheekijmondnoord.nl)

#### Organisatie

Onder de Parasol is een samenwerking tussen Cultuurhuis Heemskerk, Centrum voor de Kunsten Beverwijk, MET Heemskerk, Welzijn Beverwijk, Bibliotheek IJmond Noord, Kennemer Theater, ViVa! Zorggroep, Sportservice, Fonds Sluyterman van Loo en diverse partners.

## KBO Heemskerk

Mededelingen van de reiscommissie

Guurtje Ladenius T [06 42 63 12 92](tel:0642631292)

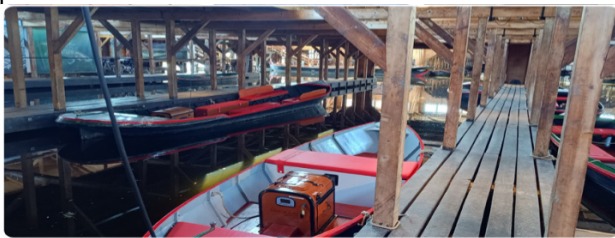
Ria van Lieshout T [06 44 55 07 81](tel:0644550781)

Ans Hes T [06 20 57 37 44](tel:0620573744)



### Verslag dagtrip 22 april 2026.

Om half negen stapte iedereen in om eerst naar de Simonehoeve te gaan. Hier werden we ontvangen met koffie met gebak en kregen we uitleg over het maken van klompen. Men kon er zelfs eigen tekst op laten aanbrengen. Later volgde nog uitleg over het maken van kaas. Er werd zelfs kaas gemaakt met cannabis. Dit vond ook gretig aftrek bij de aanwezige toeristen. Na een uitgebreide proeverij konden we nog souvenirs kopen.



Hierna werd weer ingestapt en reden we naar de Broekerveiling. Daar stond een uitgebreide lunch voor ons klaar. Die lieten we ons dan ook heerlijk smaken.

's Middags hadden we een vol programma. Eerst vertelde een gids ons over het ontstaan van de Duizend Eilanden en de Veiling. Heel interessant. Daarna maakten we een veiling mee en konden we zelf ook bieden op fruit en groenten, per opbod en afslag. En tenslotte een schitterende rondvaart door het Duizend Eilandenrijk, waar we de bewoners, al dan niet van het dierlijke soort, zagen.

Al met al was het een prachtige dag met mooi weer en kwamen we voldaan weer thuis.

Guurtje Ladenius



## Heemskerkse fietsvierdaagse

Op maandag 3 augustus gaat de 53<sup>e</sup> Heemskerkse fietsvierdaagse weer van start. Er zijn voor 4 dagen mooie routes uitgezet met keuze tussen 25, 40 of 60 km.

Start v.a. het Spectrum, Lauraplein tussen 09.00-10.00 uur.

Kosten € 10,00 voor 4 dagen of € 3,00 per dag.

Kinderen tot 12 jaar half geld.

### Route uitzetten

Wij zijn dringend op zoek naar een tweetal enthousiaste fietsers die ons het komend jaar willen helpen met routes uitzetten.

Mocht het u wat lijken, neem dan contact op met

E [gerdariksman@icloud.com](mailto:gerdariksman@icloud.com)



## Lotgenoteninloop MET Elkaar

### Interview met yogadocent Sandra Zappeij

Vanaf het begin betrokken bij de Lotgenoteninloop en voor veel deelnemers een stabiel baken in onzekere tijden. Aan het woord is Sandra Zappeij, yogadocent voor bezoekers van Lotgenoteninloop in buurtcentrum het Spectrum.

#### 1. Wat maakt deze yoga anders vergeleken met reguliere yogalessen?

De yoga die ik geef is een rustige vorm van yoga. Wat ik regelmatig terug hoor uit de groep deelnemers, is dat ze door de yoga uit 'het standje overleven' weer terug in contact beginnen te komen met hun gevoel en hun lichaam. Dat kan de nodige emoties losmaken, maar vooral ook ruimte en opluchting bieden.

Het is namelijk niet niks wat je meemaakt als je ziek bent (geweest). Het vertrouwen in je lichaam is soms ver te zoeken, mede omdat je meedraait in het ritme of programma dat zorgverleners bepalen. En in dat proces ervaren sommigen ook nog eens dat ze niet als mens worden gezien, maar als het probleem dat moet worden opgelost. Dat doet nogal wat met je, boven op de onzekerheden die je al ervaart bij je ziek zijn.

De yoga voor de deelnemers van de lotgenoteninloop is trouwens niet anders dan ik aan andere groepen geef. De mensen die naar de inloop komen weten als geen ander hoe het is om te leven met een lichaam dat het nodige heeft meegemaakt of nog midden in een proces van herstel of zelfs ziekte zit. Het genoeg hebben aan een paar woorden van elkaar maakt dat er onderling weinig uitleg nodig is en dat er ontzettend veel begrip is voor elkaar. Dingen die ik vaak hoor bij mensen die voor het eerst komen is: 'Ja, maar ik ben niet lenig hoor!' Laat het daar nou helemaal niet om gaan in yoga. Je hoeft niet lenig te zijn om yoga te doen. Het draait om de innerlijke verbinding die er ontstaat als je weer ontdekt hoe het is om te voelen en bij jezelf te zijn. Daar draait het om, een thuiskomen bij jezelf.

#### 2. Wat is de rol van jou als yogadocent in de groep?

Mijn rol als docent lijkt vooral op die van een reisbegeleider. Ik neem je in de les als het ware mee op reis je binnenwereld in door je uit te nodigen te verkennen, te voelen, te luisteren. Je raakt dan in een diepe verbinding met jezelf, een meditatie als het ware.

Lotgenoteninloop MET Elkaar is er voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker.

Contact: E [sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl](mailto:sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl)

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



Samen met mijn moeder drink ik op afwisselende plekken een kopje koffie. Schuift u ook gezellig aan met uw naaste? Kom vooral op eigen gelegenheid naar de locatie. Aanmelden is niet nodig. We zien elkaar daar. Consumpties en eventuele entree kosten zijn voor eigen rekening. Warme groetjes van Anny en Renate van Hulten. Voor meer informatie :

E [renatevanhulten@gmail.com](mailto:renatevanhulten@gmail.com)

T [06 22 80 42 27](tel:0622804227)



**Donderdag 18 juni** rond 11.00 uur drinken we een bakje koffie of thee op het terras van **Johanna's Hof**, Johannisweg 3, Bakkum. Aansluitend gaan we naar Bezoekerscentrum De Hoep. Beleef en ervaar hier het verhaal achter de waterzuivering en geniet tegelijk van de prachtige natuur.

**Zondag 2 augustus** om 13.30 uur drinken we met elkaar iets bij **het Koetshuys**, het ontmoetingspunt van de Kasteeltuin en Park Assumburg, Tolweg 9A Heemskerk. We worden daar gastvrij ontvangen en er is altijd een vers kopje

koffie of thee, een ijsje en soms appelsap uit eigen boomgaard verkrijgbaar. Om 14.00 uur schuiven we aan bij het optreden van The Rocking Robins. Zij zorgen weer voor een swingende middag met muziek uit de jaren '50-'60. Het concert is gratis.



## Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

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

E [info@destut.nl](mailto:info@destut.nl)

W [destut.nl](http://destut.nl)

### Open Dag in de Stut

In de zomermaanden is Ontmoetingscentrum de Stut beperkt open (kijk op [W destut.nl](http://W.destut.nl) voor de openingstijden). Het nieuwe seizoen 2026/2027 start op **zaterdag 5 september met de traditionele Open Dag van 13.30 tot 15.30 uur**. Onder het genot van een drankje en een hapje kunt u zich laten informeren over het nieuwe aanbod aan cursussen en activiteiten.

Het nieuwe programmaboekje 2026/2027 ligt op 5 september voor u klaar om mee naar huis te nemen, maar wilt u zo lang niet wachten, kijk dan op [W destut.nl](http://W.destut.nl), daar kunt u het boekje nu al vinden.

**Als u zich wilt inschrijven voor een cursus of activiteit uit het boekje, dan kan ook dat al via deze website, hoe gemakkelijk is dat?**

In de vorige Senior schreven wij al over de 3 nieuwe bridgecursussen in de Stut, waarvoor u zich inmiddels (ook via de website) kunt inschrijven, maar er is nog veel meer nieuws:

- Vanaf september start onze docent Engels met een nieuwe **'opstapcursus Engelse Conversatie'**. Deze cursus is bedoeld voor iedereen die al enige kennis heeft van het Engels, maar zich nog niet vrij voelt om het te durven spreken. Een 'proefles' is mogelijk.
- Iedere woensdagmiddag is het in de Stut **'Spelletjesmiddag'**. Iedereen is vanaf 12.30 uur welkom om te komen Keezen, Klaverjassen, Dammen, Schaken en nog veel meer om uit te kunnen kiezen.
- Vanaf oktober starten opnieuw **zes lessen kunstgeschiedenis** (1x per 14 dagen). In deze cursus neemt onze vakdocent u mee naar "Architectuur en toegepaste Kunst". We gaan kijken naar creaties van beroemde architecten en hoe verschillende stijlen en kunstvormen elkaar opvolgen.



Tot ziens in het nieuwe seizoen in de Stut en voor nu: een hele fijne zomervakantie!

## Kom op! Juni 2026

Wat	dag	waar	tijd
<b>Bewegen</b>			
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 DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
Biljarten (competitie)	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.30
Jeu de boules	ma en do	de Stut	13.30-15.30
Fietsgroep	di	het Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Fietsen door mantelzorgers	di 23/6 28/7 25/8	duiningang Patatoloog	13.30
Pilates	wo	d'Evelaer	08.45-10.15
Body Shape 55+	wo	het Spectrum	09.00-10.30
Vrij biljarten	wo, do	de Jansheeren	09.00-11.30
Yoga Met Elkaar	wo	het Spectrum	10.30-11.30
Yoga	do	het Spectrum	09.00-10.30
50 Fit	do	het Spectrum	10.30-11.30
Pilates	vr	d'Evelaer	08.45-10.15
Walk en talk MET Elkaar (E <a href="mailto:lisette@oncotraining.nl">lisette@oncotraining.nl</a> )	vr	het Spectrum	09.00-10.00
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
<b>Creatief</b>			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Draadjes en praatjes (haken en breien)	ma	het Spectrum	10.00-11.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,00 entree)	di	de Jansheeren	13.30-15.30
<b>Cultuur en muziek</b>			
Historische kring met filmpjes uit de jaren 80 H'kerkerduin	di 2	d'Evelaer	13.30-16.00
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
<b>Cursussen</b>			
<b>Ontmoeten</b>			
De Boekbinderij: open werkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Koffie Plus	ma t/m vr	de Stut	09.30-16.00
Inloop soos	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.00
Taalcarrousel, Nederlands (helpen) oefenen	ma 1+8+15+22+29	Wijkp. BeneluxIn 95	13.30-14.30
Lunch met optreden van Yet en Eef	di 23	d'Evelaer	13.00-15.30
Lotgenoteninloop MET Elkaar. Leven met en na kanker	wo 20/7 t/m 14/8 NIET	het Spectrum	10.00-12.30
Gespreksgroep MET Elkaar (opgeven T <a href="tel:0624519839">06 24 51 98 39</a> )	wo 17	het Spectrum	10.00-11.30
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	wo 3+10+17+24	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Scootmobielfclub € 1,50 aanmelden T <a href="tel:0685019004">06 85 01 90 04</a>	do 4+18	v.a. het Spectrum	10.00
Buurtkoffie Boven de Baandert Heliomare	do 11	Heliomare	10.30-11.30
KomBinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,00 entree	vr	de Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel Nederlands oefenen	vr 5+12+19	het Spectrum	13.00-14.30



**KOM  
ERBIJ!**



## Kom op! Juni 2026

wat	dag	waar	tijd
<b>Spellen / Recreatie</b>			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 29	de Jansheeren	14.00-16.00
Sjoelen met elkaar	di	het Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 9	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo 3+10+17+24	de Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	de Jansheeren	19.00-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a.)	do	het Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	het Spectrum	19.00-23.00
<b>Diversen</b>			
Parkinsoncafé	ma 8 juni+10 aug	Prinsenhof B'wijk	19.30-21.30
Parkinsoncafé	13 juli	Prinsenhof B'wijk	14.00-16.00
Scootmobielclub naar Velserbeek	do 4	v.a. het Spectrum	10.00
Scootmobielclub > Sea You (pier Velsen Nrd)	do 18	v.a. het Spectrum	10.00
NVVS inloop voor hoor/evenwicht problemen	do 18/6, 16/7, 20/8	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmarkt	vr	de Jansheeren	10.00-15.00
Testament en Erfrecht	vr 12+26 10 juli	de Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 6	de Schuilhoek	10.00-14.00

<b>Adressen</b>			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
ADO '20 / Sportpark De	Oosterweg 4c		
Bibliotheek Heemskerk	Mrt. v Heemskerckplein	<a href="tel:0251245414">0251 24 54 14</a>	<a href="http://www.bibliotheekijmondnoord.nl/">www.bibliotheekijmondnoord.nl/</a>
d'Evelaer	Luttik Cie 35	<a href="tel:0251244544">0251 24 45 44</a>	<a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>
De Jansheeren	Maltezerplein 1	<a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat	<a href="tel:0888876811">088 887 68 11</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Stut	Maasstraat 3	<a href="tel:0251248648">0251 24 86 48</a>	<a href="http://www.destut.nl">www.destut.nl</a>
Handen Ineen/Arti-	Joh. Vermeerstraat 2E	<a href="tel:0251230315">0251 23 03 15</a> / <a href="tel:0625">06 25</a>	<a href="http://www.handenineen.com">www.handenineen.com</a>
Het Spectrum	Lauraplein 1	<a href="tel:0888876810">088 887 68 10</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
Huize van de Nouweland	Europaplein		
Lotgenoteninloop MET	Lauraplein 1	<a href="tel:0624519839">06 24 51 98 39</a>	<a href="mailto:sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl">sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl</a>
Odensehuis	Marquettelaan 2	<a href="tel:0615415103">06 15 41 51 03</a>	<a href="http://dezorgspecialist.nl/odensehuis-">dezorgspecialist.nl/odensehuis-</a>
ODIN '59 / Sportpark ODIN	Hoflaan 1		
Socius (mantelzorg)	Mrt. v Heemskerckplein	<a href="tel:0888876888">088 887 68 88</a>	<a href="mailto:mantelzorgheemskerk@socius-">mantelzorgheemskerk@socius-</a>
Uitjezorg IJmond	Diverse, zie pag 19	<a href="tel:0251207029">0251 20 70 29</a>	<a href="http://www.uitjezorgijmond.nl">www.uitjezorgijmond.nl</a>
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier	<a href="tel:0251300300">0251 30 03 00</a>	<a href="http://www.welzijnbeverwijk.nl">www.welzijnbeverwijk.nl</a>
Wijkcentrum Prinsenhof	Beatrixlaan 2, Beverwk	<a href="tel:0251300300">0251 30 03 00</a>	<a href="http://www.welzijnbeverwijk.nl">www.welzijnbeverwijk.nl</a>

### Laatste nieuws

Fietstocht langs de verborgen geschiedenis in de IJmond. Op woensdag 1 juli 2026 ontdekt u tijdens een fietstocht de geschiedenis van de IJmond; u fietst ±10 kilometer langs markante plekken. O.a. kasteeltuin Assumburg, Oud Haerlem, het Huldtoneel, de Lunetten en de Vlaskamp. Met verhalen

over geschiedenis en gebeurtenissen die daar hebben plaatsgevonden. Voor iedereen die graag buiten is met interesse in historie en de eigen omgeving. Start bij Wijkpunt, Beneluxlaan 95, van 13.30 tot 16.00 uur. Kosten € 2,00. Aanmelden 's middags bij de klantenservice van de bibliotheek of via **W** [www.bibliotheekijmondnoord.nl](http://www.bibliotheekijmondnoord.nl). Een kaartje aan de deur kost € 3,00.



Zie ook de agenda op de website Zee van Tijd:  
**W** [www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen](http://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen)  
Zie ook de agenda op de website Thuis in Heemskerk  
**W** [thuisinheemskerk.nl/agenda](http://thuisinheemskerk.nl/agenda)



## Groene Buurtkriebels

### Boven de Baandert

Woensdag 17 juni van 14.00-15.30 uur is iedereen van harte welkom bij de Apostolische Gemeenschap om na te denken over een groen buurtinitiatief. Eerst leren we elkaar kennen tijdens een creatieve groene workshop, waarna er tijd is om te brainstormen over



ideeën. De Apostolische Gemeenschap stelt hiervoor de tuin beschikbaar. MET Heemskerk, Mijn Wijk is Jouw Wijk en de Apostolische Gemeenschap proberen op deze manier een plek te creëren in de wijk waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten. Vind jij het ook leuk om met ons mee te denken en te doen?

### De Scootmobielclub gaat weer op pad

Scootmobielrijders zijn van harte welkom om aan te sluiten bij Scootmobielclub de Rondrijders. Tijdens de zomermaanden staat om de week op donderdag een uitje naar een leuke locatie in de omgeving gepland.

Donderdag 4 juni is een bezoek aan Velserbeek gepland met een rondleiding door de boswachter. Donderdag 18 juni gaat De Scootmobielclub naar Sea You op de Pier van Velsen-Noord.

**Kosten € 1,50 per keer plus eigen consumpties.**

**Aanmelden bij Buddy Moojen T [06 85 01 90 04](tel:0685019004)**

Start 10.00 uur bij Buurtcentrum het Spectrum.

### Buurtkoffie Boven de Baandert

Donderdag 11 juni 10.30-11.30 uur.

De laatste Buurtkoffie van dit schooljaar.

Bewoners van de wijk Boven de Baandert zijn van harte welkom bij de Buurtkoffie in Heliomare.

Leerlingen bereiden de Buurtkoffie voor en zijn gastheer/-vrouw om iedereen van een heerlijk kopje verse koffie of thee te voorzien.

Deelnemen? Gewoon binnenlopen in de hal van Heliomare Heemskerk en aanschuiven.

Kosten: € 0,50 per kopje koffie/thee.

Met vriendelijke groet,

Judith de Ruyter, Sociaal Werker

T [06 42 13 08 28](tel:0642130828) (ma, di, wo, do)

E [judith.deruyter@metheemskerk.nl](mailto:judith.deruyter@metheemskerk.nl)

## Zomerkriebels

Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk krijgt last van de zomerkriebels. Niet omdat we zo vreselijk naar een heerlijke vakantie verlangen, maar meer krijgen we kriebels vanwege de zomerstop.

De zomermaanden zijn voor velen een tijd van ontspanning, maar juist in deze periode vallen vaste wekelijkse activiteiten uit. Vrijwillige inzet is daar een goede vervanger voor.

### Doe wat voor een ander

Voor vrijwillige inzet ben je nooit te oud. Bij het Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk kunt u iedere woensdagochtend en vrijdagochtend binnenlopen tussen 10.00 en 12.00 uur. We zijn te vinden in buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1. De koffie en thee staan klaar. We beantwoorden alle vragen die te maken hebben met vrijwillige inzet, vrijwilligers zoeken en het tegengaan van de zomerkriebels.

### Deze maand uitgelicht:

#### Tuinvrijwilliger in Kasteeltuin Assumburg

Houd je van werken in de tuin? Lekker gezellig



buiten bezig zijn met andere vrijwilligers, en tussendoor gezellig koffie drinken met elkaar? Meld je dan aan als

tuinvrijwilliger bij de prachtige Kasteeltuin

Assumburg. Je hoeft geen tuindeskundige te zijn, je kunt altijd wel iets doen en je kunt je eigen moment kiezen. Van maandag tot en met vrijdag zijn er 's ochtends groepen actief. In de wintermaanden als er weinig werk te doen is, komen mensen vaak toch om met elkaar in contact te blijven. Meer informatie en hoe je je kunt aanmelden, vind je op de website:

**W [kasteeltuinassumburg.nl/wat-nog-meer/vrijwilligers/](http://kasteeltuinassumburg.nl/wat-nog-meer/vrijwilligers/)**

Meer weten en wilt u helpen?

Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk,

E [svhinfo@metheemskerk.nl](mailto:svhinfo@metheemskerk.nl)

T [0251 73 17 00](tel:0251731700)

W [www.metheemskerk.nl/vrijwilligerswerk](http://www.metheemskerk.nl/vrijwilligerswerk)

Laat een bericht achter met uw telefoonnummer en we bellen u zo spoedig mogelijk op.

## Wij gedenken

01-04-26	Hr.	F.H.M. Konings	76	11-04-26	Mw.	G.J. Jonker-Voormeer	93
06-04-26	Mw.	M.G. Meijer-Rijke	92	12-04-26	Mw.	R.C.M. van Etten-Beentjes	76
07-04-26	Hr.	W.B.H. Brinkman	82	12-04-26	Mw.	H.P. Beentjes-Nijman	95
07-04-26	Hr.	R. Zweers	75	13-04-26	Hr.	C.A.M. Klos	82
08-04-26	Mw.	M. Muntendam	65	13-04-26	Mw.	A.H.A. Rikumahu-Heeremans	69
09-04-26	Mw.	G.M. Heringa	78	14-04-26	Mw.	G. de Graaff-Mazereeuw	87
10-04-26	Hr.	P.F. Frassi	73	14-04-26	Mw.	C.C.M. Kocx-van Baar	74
11-04-26	Mw.	M.J.L. Goossens-Eleveld	84	15-04-26	Mw.	E.J.M. Bevers-Galesloot	78
11-04-26	Mw.	C.J. Reij	72				



Uw uitvaart met  
aandacht verzorgd,  
gewoon om de hoek

*Persoonlijke begeleiding, helder inzicht  
in de kosten en alles onder één dak.*

Vul onze transparante kostenmeter in op  
[www.eekenuitvaart.nl](http://www.eekenuitvaart.nl) of bel 0251-231262.



Vraag  
online ons  
informatie-  
pakket  
aan

*Mélinda van Heijningen, Ivo Eeken, Saloua Eeken,  
Rob van Eerden en Cynthia Knaapen - Glorie*

*Al meer dan 15 jaar een vertrouwd gezicht in de IJmond.*

# Belangrijke informatie



Snel veel meer informatie? Kijk op de Seniorwijzer:  
[metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0](http://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0)  
 Klik op E, W, of T voor contact  
 Opmerkingen: [secr.sgeh@icloud.com](mailto:secr.sgeh@icloud.com)

Kijk even (QR)  
 met de camera ->>  
 van je smartphone



<i>Instelling (E = Email W = Website T = Telefoon L = Locatie)</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
<b>Algemene Hulpdienst</b> - Vervoer, klusjes, boodschappen E <a href="mailto:info@ahdheemskerk.nl">info@ahdheemskerk.nl</a> W <a href="http://ahdheemskerk.nl">ahdheemskerk.nl</a>	<a href="tel:0251257480">0251 25 74 80</a>	ma t/m vr	09.30-11.00
<b>Buurtzorg Heemskerk</b> - Verpleging en verzorging thuis E <a href="mailto:heemskerk@buurtzorgnederland.com">heemskerk@buurtzorgnederland.com</a>	<a href="tel:0613003052">06 13 00 30 52</a>	elke dag	08.00-19.00
<b>CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg</b> Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	<a href="tel:0887891000">088 789 10 00</a>	ma t/m vr	08.30-17.00
<b>Gemeente Heemskerk</b> W <a href="http://www.heemskerk.nl">www.heemskerk.nl</a>	<a href="tel:140251">14 0251</a>	ma t/m do	09.00-17.00
		vr	09.00-12.30
<b>Hospice Groep Midden-Kennemerland</b>	<a href="tel:0251218316">0251 21 83 16</a>	permanent	permanent
<b>Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk</b>	<a href="tel:0251265265">0251 26 52 65</a>	elke dag	17.00-08.00
<b>Humanitas</b> W <a href="http://www.humanitas.nl/ijmond/">www.humanitas.nl/ijmond/</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezoek aan huis en activerend huisbezoek</li> <li>• Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid</li> </ul>	<a href="tel:0635113435">06 35 11 34 35</a>		09.00-12.00
	<a href="tel:0615460645">06 15 46 06 45</a>		09.00-12.00
<b>Mantelzorg, Socius</b> Maatschappelijk Dienstverleners E <a href="mailto:mantelzorgheemskerk@socius-md.nl">mantelzorgheemskerk@socius-md.nl</a> W <a href="http://socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg">socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg</a>	<a href="tel:0888876888">088 887 68 88</a>	ma t/m vr	09.00-17.00
<b>Sylta</b> (was Mee & de Wering) – onafhankelijke clientondersteuning. E <a href="mailto:info@sylta.nl">info@sylta.nl</a> L: Laan v Assumburg 97 W <a href="http://www.sylta.nl/themas/?article_regio=heemskerk">www.sylta.nl/themas/?article_regio=heemskerk</a>	<a href="tel:0880075000">088 007 50 00</a>	ma t/m vr	09.00-17.00
<b>MET Heemskerk</b> - E <a href="mailto:info@metheemskerk.nl">info@metheemskerk.nl</a> W <a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur</li> <li>• Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)</li> </ul>	<a href="tel:0888876800">088 887 68 00</a>	ma t/m vr	09.00-17.00
	<a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>	ma t/m vr	09.00-17.00
<b>Noodfonds</b> (bij financiële problemen)	<a href="tel:0616570946">06 16 57 09 46</a>		
<b>Reakt Koffie Plus</b> , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	<a href="tel:0612870995">06 12 87 09 95</a>	ma t/m vr	09.30-15.30
<b>Rouwbegeleiding</b> (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E <a href="mailto:martinensela@casema.nl">martinensela@casema.nl</a>	<a href="tel:0251236156">0251 23 61 56</a>		
<b>Serviceplein Heemskerk</b> , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerkplein 1, 1964 EZ Heemskerk T <a href="tel:140251">14 0251</a> E <a href="mailto:info@servicepleinheemskerk.nl">info@servicepleinheemskerk.nl</a> W <a href="http://www.servicepleinheemskerk.nl">www.servicepleinheemskerk.nl</a>	ma t/m do	T & E:	09.00-17.00
	ma t/m do	Balie	09.00-14.00
	vr	T & E:	09.00-12.30
	vr	Balie	09.00-12.30
<b>Sociale huurwoning</b> , inschrijven via W <a href="http://mijnwoonservice.mijndak.nl">mijnwoonservice.mijndak.nl</a> <b>Steunpunt vrijwilligers Heemskerk</b> W <a href="http://www.thuisinheemskerk.nl">www.thuisinheemskerk.nl</a>	Informatie ook bij <b>Woonopmaat</b> hieronder of <b>Pré Wonen</b> W <a href="http://www.prewonen.nl">www.prewonen.nl</a>		
	<a href="tel:0251731700">0251 73 17 00</a>	ma t/m vr	09.30-12.00
<b>Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond</b> Rolstoelbus E <a href="mailto:planning@svvijmond.nl">planning@svvijmond.nl</a> W <a href="http://www.svvijmond.nl">www.svvijmond.nl</a>	<a href="tel:0251257481">0251 25 74 81</a>	ma t/m vr	13.00-16.00
<b>Viva! Zorggroep</b> Ouderenzorg, ondersteuning, nachtzorg.	<a href="tel:0889958000">088 995 80 00</a>	ma t/m vr	08.30-17.00
<b>Woonadvies Senioren</b> o.a. zorggebonden (aanleun)woningen W <a href="http://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over/wonen-en-huishouden/huis-aanpassen/woonadvies">servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over/wonen-en-huishouden/huis-aanpassen/woonadvies</a> Voor informatie zorggebonden woningen zie: <b>Woonopmaat</b> en <b>Serviceplein</b> :		ma-vr	09.00-17.00
<b>Woonopmaat</b> W <a href="http://www.woonopmaat.nl">www.woonopmaat.nl</a>	<a href="tel:0251256010">0251 25 60 10</a>	ma t/m vr	09.00-17.00
<b>De ZorgSpecialist</b> E <a href="mailto:info@dezorgspecialist.nl">info@dezorgspecialist.nl</a>	<a href="tel:0235100200">023 510 02 00</a>	ma t/m vr	08.00-17.00
<b>De Zonnebloem</b> : Bezoeken hulpbehoevenden, organiseren diverse activiteiten.	<a href="tel:0642159463">06 42 15 94 63</a>		

Update 260518 © Senior Heemskerk