

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

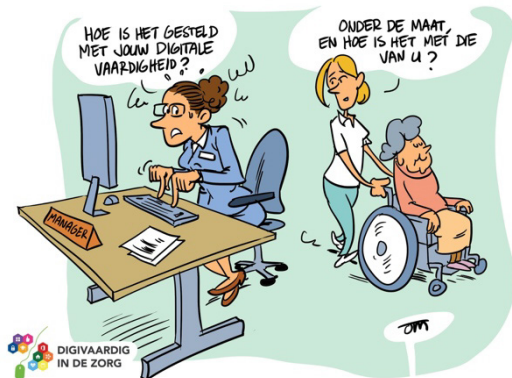
© Niek Valk

JANUARI 2026

BRUG NAAR NIEUWJAAR

Gemeenten digitaliseren te gretig

Dat waarschuwt hoogleraar Jiska Engelbert. Zij ziet dat virtuele loketten, digitale dienstverlening en algoritmen voor fraudebestrijding in hoog tempo worden ingevoerd, zonder dat altijd wordt gekeken of dit in het belang is van bewoners. Volgens haar is er behoefte aan ambtenaren die deze ontwikkeling kritisch durven bevragen en, waar nodig, op de rem trappen. Engelbert constateert dat Nederlandse gemeenten fors investeren in



digitalisering en hiervoor vaak Chief Technology Officers aantrekken uit de techsector. Dit past in een bredere beweging waarin gemeenten sinds de jaren tachtig steeds meer volgens bedrijfsmatige logica worden bestuurd. Inwoners gelden daarbij als klanten, ambtenaren als uitvoerders die meetbare targets moeten halen en de stad moet vooral aantrekkelijk zijn voor investeerders. Digitale oplossingen versterken deze focus: ambtenaren moeten “wendbaar” en “agile” werken, en “het juiste doen” wordt al snel gereduceerd tot het volgen van protocollen en het afvinken van technologische checks.

Moet je deze technologie hier wel willen?



Tegelijkertijd benadrukt Engelbert dat zij niet tegen digitalisering is. Online balies kunnen de dienstverlening verbeteren en bewoners veel gemak bieden. Haar zorg is dat de vanzelfsprekendheid waarmee technologie wordt omarmd zelden wordt doorbroken. Fundamentele vragen komen te weinig aan bod: moet je deze techno-

logie hier wel willen? Helpt dit echt het welzijn van alle bewoners? Kunnen kwetsbare groepen voldoende meekomen? En krijgen commerciële techbedrijven niet te veel grip op cruciale gegevensstromen in de stad?

Dwarsliggers



In haar oratie prijst Engelbert ambtenaren die dit soort vragen stellen en indien nodig nee zeggen tegen verleidelijke digitale oplossingen. Zij worden nu vaak weggezet als lastig en vertragend, maar volgens haar vervullen juist deze ‘dwarsliggers’ een onmisbare rol bij de bescherming van het publieke belang. In Rotterdam onderzoekt ze initiatieven als Stadsluisteren010, waar ambtenaren leren om bewoners serieus te betrekken en niet automatisch hun eigen agenda uit te rollen. De komende jaren gaat zij als een soort etnograaf in verschillende steden na hoeveel ruimte ambtenaren hebben om kritisch te zijn, welke obstakels zij ervaren en waarom technologische visies zo gemakkelijk dominant worden. Het label dwarsligger mag daarbij een geuzen-



naam worden: zoals bielzen de rails bij elkaar houden, voorkomen kritische ambtenaren dat het publieke belang ontspoord.

Bronnen: GemeenteNu 251125, en Digivaardig in de zorg

W <https://www.digivaardigindezorg.nl>

Mag 't iets meer zijn?

Namens de redactie wens ik al onze lezers een
Heel gezond en voorspoedig 2026!

De Kerstattributen zijn weer opgeruimd en het huis is terug in de 'normale' staat gebracht. Er staat ons weer een heel nieuw jaar te wachten met hopelijk alleen maar zorgeloze zaken, vooral wat betreft de gezondheid. Gelukkig zijn de premies voor de zorgverzekeringen niet of weinig gestegen. Wanneer nu de prijzen voor energie ook nog zouden zakken dan zou dat meer dan welkom zijn.

Als man alleen doe ik de dagelijkse boodschappen voor één persoon. Dagelijks, omdat ik me hierdoor min of meer dwing naar buiten te gaan en zodoende toch in beweging blijf.

Ik weet heus wel dat de supermarkten vooral mikken op meer omzet en niet zitten te wachten op die man die aan een half pond spruitjes of een halve struik andijvie genoeg heeft. Maar aan al die aanbiedingen van 1 plus 1 gratis heb ik meestal weinig. Wat moet ik met vijf bananen en nog eens vijf bananen erbij, of twee zakken aardappelen waarvan na een tijdje de uitgelopen piepers de zak uit willen. Gelukkig kan ik gebruik maken van een vriezer en kan ik wel het een en ander opslaan. Natuurlijk profiteer ik af en toe van aanbiedingen, maar het blijft voor een single toch moeilijk. Met de aanbieding wasmiddelen haal ik de Paasdagen wel en door de voorraad pakjes boter maak ik me helemaal geen zorgen meer. Het komt er op neer dat we steeds meer en meer verleid worden om te kopen. Dat was vroeger al zo. Ik herinner me de slager die vroeger (bijna) altijd vroeg "het is iets meer, mag dat?" Het is goed om je iedere keer af te vragen 'heb ik dat nu echt nodig?' Zou het niet wat minder kunnen?

De kleurige decemberpagina's waren te donker uitgevallen. Excuses namens de drukker en ons; de omslag van januari is daarom als troost in kleur.

Wat staat er o.a. deze keer in de Senior:

- Gemeentenieuws
- Lotgenoten
- Karel
- Uitjezorg
- Teamsport
- Puzzel

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 5, januari 2026

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 6 januari 2026

Inleverdatum kopij februari nummer:

uiterlijk 12 januari 2026

Oplage:

5864 exemplaren 378 digitale lezers

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Adreswijziging

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

Aanmelding Senior via internet

via: E 65plusbestand@metheemskerk.nl
vermeld naam, adres en e-mailadres

Redactie

Hans Snijder, Harry Wagendorp
Magda Vermeij, Meike Stuur,
Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Illustraties

Harry Wagendorp en Wout de Groot
i.s.m. Fotokring Heemskerk
W <https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

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

Contactpersoon

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

Adverteren?

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

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijze Ezel

HEEMSKERK



Ouder worden en prettig wonen

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

Zorg dat u ingeschreven staat bij Mijn Woonservice

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

Woont u nu in een sociale huurwoning?

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

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



Omdat ieder afscheid zijn eigen verhaal heeft

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

Ameron

UITVAARTZORG

Met alle liefde en aandacht

Voor al uw vragen of overlijdensmelding



0251 338 337

24 uur per dag bereikbaar

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





Lotgenoteninloop Yogales MET Elkaar

Lotgenoteninloop MET Elkaar is voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker. Jong en oud kunnen er mee te maken krijgen. Een van onze gasten is 44 jaar en heeft twee jonge kinderen. Recentelijk is er bij haar voor de tweede keer borstkanker geconstateerd. De zorg voor haar gezin en het ziekteproces brengen de nodige spanningen met zich mee. Gelukkig heeft ze een lieve partner en hun beider werkgevers zijn erg bereidwillig om hen tegemoet te komen. Eenmaal per week volgt ze de yogales van MET Elkaar. De ervaren docent weet rust en vertrouwen in de groep te brengen. Ieder doet op zijn of haar eigen niveau mee. Na een uurtje komt onze gast geheel ontspannen uit de les en ze kijkt nu alweer uit naar volgende week. De Yogales wordt gegeven door Sandra Zappeij op elke woensdag van 10.30-11.30 uur in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 Heemskerk. De lessen worden aangepast aan de individuele mogelijkheden van de cursisten. Deelname bedraagt € 5,00 per les. Eerste proefles is gratis.

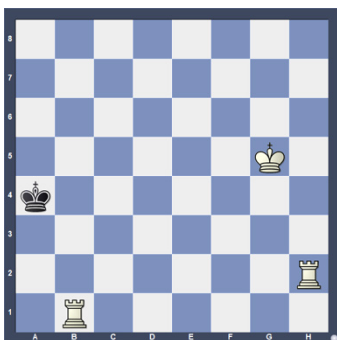
Voor meer info:

E sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl

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

Twee schaakopgaven

door Bart-Piet Mulder



Wit speelt en geeft mat in 1.



Zwart speelt en wint

Oplossingen op pagina 16.



Biljarten Buurtcentrum De Schuilhoek

Wilt u overdag biljarten in een gezellige en ontspannen sfeer?

In de Schuilhoek kan dat, ook voor beginners! Op dinsdagmorgen van 8.45 tot 12.00 uur en op donderdagmiddag van 12.45 tot 16.00 uur wordt een



onderlinge competitie gespeeld. Iedereen speelt twee partijen van minimaal 25 beurten. Heeft u

interesse, kom dan eens kijken. U kunt altijd vrijblijvend een paar weken gratis meedoen om te kijken of het bevalt. Liever op andere dagdelen spelen! Vraag naar de mogelijkheden.

Voor meer informatie

Bel Nico T [06 41 73 48 16](tel:0641734816) of buurtcentrum de Schuilhoek

Van Bronckhorststraat 1 1962 TV Heemskerk

T [088 887 68 11](tel:0888876811)

Gevraagd

Vrijwilligers in de schooltuin



HET GROENE
HART VAN
DE SCHOOLTUINEN

Voor paar uurtjes per week.
Groene vingers en ervaring zijn
niet belangrijk uw hulp wel!

De scholen die mee doen aan dit project:

Leonardus, Eigenwijze, Lunetten, Kindcentrum de Marel, Anne Frank, Avontuur, Bareel, Rinket, Heliomare, Otterkolken, Sterrekijker, Ark, Vlinder.

Heeft u interesse?

www.evelaer.nl - cindy@evelaer.nl.

Beweegmix voor senioren in Heemskerk

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

Onder begeleiding van een ervaren buurtsportcoach probeert u verschillende vormen van bewegen uit. De lessen zijn gezellig, laagdrempelig en geschikt voor iedereen - ook als u niet zo sportief bent. Na afloop is er tijd voor een kopje koffie/thee. We denken met u mee om een passende beweegaanbieder te vinden waar u structureel kan blijven sporten.

De lessen vinden iedere dinsdag plaats van 09.30-10.30 uur in de Gymzaal aan de Maasstraat in Heemskerk. De kosten voor de lessen zijn de eerste 8 keer € 2,50 per les, de volgende 8 keer zijn € 5,00 per les en de laatste 8 keer zijn € 7,50 per les.

Gratis val-risicotesten voor senioren

Bent u wel eens gevallen? Of heeft u angst om te vallen? Kom dan op donderdag 15 januari naar de informatiebijeenkomst over valpreventie. De bijeenkomst staat in het teken van valrisicotesten, balans- en krachttesten en uw bloeddruk wordt gemeten. Na afloop kunnen de deelnemers een gratis bakje koffie of thee drinken en krijgen zij persoonlijk advies. Geïnteresseerd? Kom langs op 15 januari om 15.00 uur in het vitaliteitscentrum Fit4You2 op de Beneluxlaan 205. Toegang is gratis, u dient zich vooraf wel even aan te melden. De testen duren ongeveer 40 minuten, inclusief koffie en thee.

Mocht u 15 januari niet kunnen? Niet getreurd, want eind januari is er in de gymzaal aan de Louis Couperusstraat 92 weer een testmoment. U kunt zich per mail daar alvast voor opgeven.

Bent u benieuwd naar hoe sterk u staat? Meld u zich dan aan voor deze informatieve middag.

Meer informatie en aanmelden

W www.teamsportservice.nl/kennemerland

Klik bovenaan de menubalk op senioren. Lukt het niet:

Bel Team Sportservice T **088 203 73 40**

Mail E wassendelft@teamsportservice.nl

St. Caecilianieuws

Op de eerste plaats wensen bestuur en leden u allen een gelukkig, gezond en liefdevol Nieuwjaar en voor ons zelf veel muziekplezier. Goed nieuws. St. Caecilia heeft een nieuwe voorzitter. Het is de heer Rene van der Linden. Hij is geboren en getogen in Heemskerk. Na 10 jaar Rotterdam keerde hij en zijn gezin terug naar Heemskerk en woont hij hier alweer 16 jaar. Hij is al enige tijd ingewerkt en heeft meerdere bestuursvergaderingen bijgewoond. Dit houdt in dat Eric Denneman per dezelfde datum afscheid heeft genomen. St. Caecilia bedankt hem voor wat hij de afgelopen jaren heeft gedaan. Tegelijkertijd wensen wij Rene van der Linden veel inspiratie en veel plezier. In het februarinummer zal er meer bekend worden over ons programma. Vast staat dat het voorjaarsconcert op 11 april in het gemeentehuis is. Veel goede wensen voor u allemaal.

Met muzikale groet,
Jaap Hilbers.

Kienen



Beste kienfans

Het NIEUWE jaar is weer begonnen. We wensen u een heel gezond en fijn 2026. En dat u weer fijne kien middagen mag hebben. Op maandag 26 januari is er weer kienen. We doen 3 rondes voor € 6,00. Daar heeft u een gezellige middag in de Jansheeren We beginnen om 14.00 uur, de zaal gaat open om 13.30 uur. We hopen dat u allen weer komt.

Het kienteam

Bingo

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 begin om 14.00 uur.



Redactieleden Senior gevraagd

Door het grote aanbod van kopij krijgt de redactie het steeds drukker. We vragen versterking.

Wie wil helpen?

Met de layout, het artikelen maken en het corrigeren?



Meld je bij Ingrid Dudink:

E ingrid.dudink@metheemskerk.nl

T **06 48 45 76 32**

Heemskerkers in Australië

Door Nico Rozemeijer, uit Heemskring 4, 1990.

In 1952 besloot slager Jaap Castricum, bekend van de Rijksstraatweg in Heemskerk, met zijn vrouw Divertje Sap en hun tien kinderen te emigreren naar Australië. De verloofde van hun dochter Truus, Henk Henneman, ging met hen mee.

Vier jaar later volgden ook Jans Sap, de zus van Divertje, en haar man Martien Pater uit Heiloo. Volgens Jans voelde het niet eens als echt emigreren, omdat de familie Castricum alles al had geregeld. Het leek meer op een grote verhuizing. Na dertig jaar wonen beide families volledig met plezier in hun nieuwe vaderland. Hun kinderen zijn er getrouwd en ze zouden niet meer terug willen naar Nederland. Toch blijft Heemskerk trekken, zeker rond Sinterklaas en Kerstmis, wanneer



Peter Castricum, zoon van Jaap, uit Australië met vriend Jaap Koper bezoekt ouderlijk huis aan de Rijksstraatweg

de gezellige winterse sfeer in Nederland extra wordt gemist. Henk en Truus Henneman kwamen nog regelmatig terug in Heemskerk en tijdens een

bezoek in 1986 nodigden ze de gemeentelijk voorlichter Nico Rozemeijer uit om hen eens in Australië op te zoeken. Dat gebeurde in 1989 toen hij samen met zijn vrouw naar Tasmanië reisde en daarna ook naar de familie Henneman vlak bij Melbourne.

Ook bezochten ze andere Heemskerkers, onder wie de 80-jarige tante Jans Pater-Sap. Zij liet trots kunstwerken zien van haar overleden man, glazenier en kunstenaar. Ook hing in haar huis een bijzonder schilderij uit 1926 van het oude raadhuis van Heemskerk, met de beroemde vrijheidsboom die in 1816 was geplant en in 1929 werd gekapt. Het was indrukwekkend om een stukje Heemskerk zo ver van huis terug te zien.

Henk Henneman vatte het mooi samen: "Heemskerk blijft trekken, maar je moet ook van het leven kunnen genieten."

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

Lid worden van de HKH kan ook?

Kosten zijn € 18,75 per jaar.

Meld je aan via

W www.historischekringheemskerk.nl

**KOM
ERBIJ!**

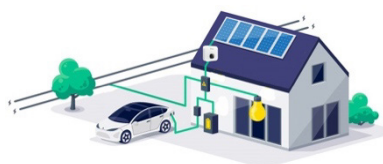


EcoHeemskerk
Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Slim omgaan met je zonnestroom

Recent hadden we een informatieavond "Slim omgaan met de stroomopbrengst van je zonnepanelen". Dit natuurlijk vanwege de terugleverkosten en het afschaffen van de salderingsregeling per 1-1-2027. Er waren 4 presentaties van (ervarings-)deskundigen. Onze hoofdboodschap op de avond was: denk niet dat de aanschaf van een thuisbatterij zomaar de oplossing is als het je erom gaat om geld te besparen, want waarschijnlijk kost een thuisbatterij je geld over de komende 10-15 jaar!



Wat je wel kunt doen is bijv. meer zonnestroom direct zelf gebruiken, je panelen Oost-West

plaatsen, of midden op de dag (in hoogzomer) de omvormer dimmen via zijn app of website. Lees het complete verslag op de website W www.ecoheemskerk.nl/, in de rubriek "Energie opwekken".

Proefproject elektrische deelauto start

Op 7 februari a.s. start er een proef van 4 maanden met twee elektrische deelauto's. Ze komen in het centrum te staan. Zo'n 15-20 huishoudens kunnen er aan meedoen en zij zijn de enigen die de auto's kunnen gebruiken. Een proefabonnement is er vanaf 25 euro per maand. U leest meer informatie op:

W www.onzeauto.com/starten/centrum-heemskerk

Ons inlooppreekuur bij het Repair Café

Elke eerste zaterdag van de maand hebben onze energiecoaches een inlooppreekuur bij het Repair Café in buurtcentrum De Schuilhoek. Hier kunt u terecht met vragen als: Hoe kan ik energie besparen? Wat staat er eigenlijk op mijn energienota? En: wat moet ik doen, nu mijn CV al oud is? De vrijwilligers van het Repair Café kijken samen met u of uw kapotte elektrische apparaat, fiets, computer, kleding of speelgoed nog te repareren valt. Kom eens langs; de koffie staat klaar!

Tip: speciaal voor ANWB-leden!

Op 7 februari a.s. organiseert ANWB samen met o.a. EcoHeemskerk de landelijke Bespaardag. Dit om huishoudens te helpen die moeite hebben om de energierekening te betalen. ANWB-leden kunnen die dag helpen als Energiemaatje. Meer informatie en aanmelden:

W www.anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelij/anwb-energiemaatje.



verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

Volledige gebitsprotheses
Partiële gebitsprotheses
Frame protheses
Implantaat gedragen protheses
Opvullen en repareren van bestaande protheses
Informatie en advies
Gratis controle van de bestaande prothese

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering
van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

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



HUISONTRUIMINGIJMOND

Wilt u opruimen, inpakken, afvoeren van oude goederen uit een kamer, zolder, berging, garage, appartement, schuur of hele huis laten doen;

**BELT U DAN: HUISONTRUIMINGIJMOND
RUIME ERVARING, DISCREET, ZEER
NETJES, SNEL, ZORGELOOS EN
BETAALBAAR.**

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: **06 13 79 56 28**

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond

Doel van onze stichting!

De stichting werkt voor mensen met een lichamelijke



en/of geestelijke beperking en zij die niet de mogelijkheid hebben gebruik te maken van eigen vervoer of van het openbaar vervoer.

Want daar heeft de Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond een oplossing voor. Wij hebben echter een aanvulling van onze chauffeurs nodig.

Chauffeurs gevraagd!

Vindt u het leuk om als chauffeur een of meerdere keren in de week op een van onze busjes te rijden en/of wilt u alleen in het weekend rijden? Meldt u aan! Gegarandeerd een leuke en zinvolle vrijetijdsbesteding. Wij bieden u een goede werksfeer met gezellige en gemotiveerde collega's.

Wel vragen we u om een bewijs van goed gedrag (VOG verklaring) en u woont bij voorkeur in of in de nabijheid van Heemskerk.

Heeft u dit speciale vervoer nodig?

U kunt tegen betaling gebruik maken van de vervoersdiensten van de SVVIJ. Vervoer is mogelijk in een (elektrische) rolstoel of met andere hulpmiddelen, alleen of met begeleiding; ook in groepsverband. U betaalt voor de bus ongeacht het aantal inzittenden. De vervoersdiensten van de SVVIJ zijn bedoeld voor vervoer naar en van huisarts, ziekenhuis, verzorgingsinstellingen, familie, vrienden, kennissen, kerkbezoek, sportactiviteiten enz., enz. Kortom; voor medische, sociale, recreatieve en sportieve activiteiten.

Voor meer informatie, kijk onze website

W www.vrijwilligersvervoerijmond.nl

Of vraag onze folder aan.

Aanvraag rit: Via de website of per mail:

E planning@svvijmond.nl

Ons bezoekadres: Maltezerplein 31,
1961JC Heemskerk

U kunt ons ook bellen van maandag t/m vrijdag tussen 13.00 en 16.00 uur: T **0251 25 74 81**



Thuis lezen in de winter mét gratis cadeautje

In januari, februari en maart biedt de Bibliotheek een speciale winteractie voor iedereen die graag leest, maar niet in staat is om de Bibliotheek te bezoeken. Met onze Bibliotheek aan Huis-service bezorgen wij uw boeken gewoon thuis. Bij aanmelding ontvangt u bovendien een passende winterse verrassing.



Voor wie is de service bedoeld?

De Bibliotheek aan Huis-service is er voor leden die langdurig aan huis gebonden zijn of niet meer zelf naar de Bibliotheek kunnen komen. U heeft keuze uit een zeer breed aanbod: romans, spannende boeken, literatuur, informatieve titels, tijdschriften en materialen met een groter lettertype.

Hoe werkt het?

Na een kennismakingsgesprek koppelen wij u aan een vaste contactpersoon. Deze komt elke vier tot zes weken bij u langs met nieuwe boeken. Uiteraard kunt u zelf aangeven welke genres u het liefst leest. De service is kosteloos voor iedereen met een Bibliotheekabonnement.

Interesse?



Neem contact op met Bibliotheek IJmond Noord via:
T [0251 228 591](tel:0251228591) of
E info@obijmond.nl.

Wij helpen u graag aan een winter vol leesplezier.

Cognitieve fitness beweeg je slim(mer)

advertorial

Cognitieve fitness is een bewegingsmethode met een neurowetenschap achtergrond. Als je ouder wordt gaan je hersenen soms minder goed werken, maar door onze lichamelijke conditie op peil te houden, kunnen we dat enigszins tegengaan. Het is bewezen dat regelmatig bewegen het risico vermindert op achteruitgang van sommige hersenfuncties, waaronder geheugen- en concentratieproblemen. Ook blijkt bewegen achteruitgang te kunnen vertragen in het zich kunnen herinneren, het problemen oplossen, het leren en beslissingen nemen. Voor mensen met een hersenaandoening geldt vaak dat hun lichaam minder goed functioneert. Toch geldt juist voor hen dat lichamelijke beweging voor beter functioneren van de hersenfuncties zorgt. Daarnaast leidt bewegen tot een betere conditie, verbetering van de coördinatie, reactievermogen en soepelheid van spieren en gewrichten. En het zorgt ervoor dat het gewicht op peil wordt gehouden. Kortom, beweging is goed voor lichaam en geest: om gezond te blijven of om gezonder te worden. Om de grootste effecten te bereiken moet een bewegingsprogramma wel aan bepaalde voorwaarden voldoen.

Cognitieve Fitness is een unieke trainingsmethode, in eerste instantie ontwikkeld als onderdeel van een behandelmethode van neuropsychologen. Het is effectief voor iedereen die zijn/haar hersenen gezond wil houden. De training is op een uitgebalanceerde wijze opgebouwd uit 3 belangrijke elementen, die ieder op zich van invloed zijn op het verbeteren van de cognitie.

Te weten: Inspanning, Uitdaging, Ontspanning.



Wil je meer weten?

Over wat, wanneer en hoe?

Mail dan E info@frederiekehols.nl

Of bel T [06 15 94 10 86](tel:0615941086) (17.00-18.00 uur)

Of meld je op dinsdagmiddag om 13.30 uur
Gymzaal Visserstraat 6b in Heemskerk en doe mee.

Tot ziens. Frederieke



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 7 en 21 januari 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+ De dagelijkse krant

De krant. Heeft u hem nog en kijkt u vol belangstelling naar het "hot" nieuws? Misschien ging de brievenbus om zes uur kleppen of was het de wind? U kunt erop vertrouwen dat in weer en wind men op stap is om uw krant te bezorgen. Een nieuwsblad dat u niet wil missen, hoewel u om het uur wordt bijgepraat via radio of TV over de stand van zaken. Daarnaast bezit u vast wel

een mobiele telefoon of tablet om het NOS-nieuws te volgen. Bovendien zijn er nog praatprogramma's in overvloed. Eigenlijk herhaalt de krant wat de vorige dag het echte nieuws was. Oké, het plaatselijke nieuws had u gemist en dat is nu juist wat u graag wil weten. Kijkt u dan eerst naar de "Wij Gedenken" pagina wie er overleden is? Of vindt u "Toos & Henk" een goed begin van



Eerst Elsje toch?

de dag met het Noord-Hollands Dagblad? Dat mensen ruzie maken en vechten (letterlijk en figuurlijk) om hun gelijk te krijgen is dagelijkse kost. Liever heb ik meer belangstelling voor o.a. het plaatselijk nieuws. Waar en wanneer worden er meer woningen gebouwd voor alle gezindten? Moet de subsidie echt worden geminimaliseerd en komt daarmee menige vereniging op omvallen te staan? Over voor of tegen het AZC moet goed met de inwoners worden gecommuniceerd. Kortom, genoeg stof om de krant te behouden. Je kunt hem niet missen, geen dag (*trouwens, ook uw mobiele telefoon niet!*).

Fred Wijers

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren
HORECA

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

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



S T R I J K P L A N K A L S S K A S T T
 K E O D E E H T W P O T E E E E D H K
 O M I X E R N E S S U K I N N P E D E
 E E N B V S O O D E S C V R I L K K D
 H I F T E F E L N R O O R E H A B L K
 B M S O P E O K E E F E E M C I E E U
 I A E I O M L T E P A M S M A D D E R
 N E K P V L A D O O E B A E M B E D K
 T E R W A E S L S L D L N T S U L N O
 K S L P A A L O D C I J T P B I J R F A T
 E L I I S S N E D I H S A N L E L M E
 T G O K E D M K T R V E T A O A A S E
 Z A A K S T R A S B E A R P V U D A D
 R E F R E E W E C R A T N M E H E W R
 P E E E T M I I B H A N N E G O K G T
 O E G F L I O R S O I A K I E E A E A
 O S T O E L V H V S R N K I R S S I P
 L E H O R M E Z E B E D E E L P T W I J
 S Z E I L D N P O K N R B E D B A D T

3 Letters

BAD
 BAK
 BED
 DEK
 HOR
 KOP
 MAT
 PAN
 POT

4 Letters

BANK
 BLAD
 BLIK
 BORD
 DOOS
 HOES
 KAST
 KLOK

KRUK
 LAMP
 OVEN
 POEF
 SOFA
 TEIL
 WIEG
 ZEEF
 ZEIL

5 Letters

BEZEM
 DIVAN
 EMMER
 KAARS
 KLEED
 KNAAP
 LEPEL
 LOPER
 MIXER

PLAID
 SLOOF
 SLOOP
 SPREI
 STOEL
 TAFEL
 TAPIJT
 VEGER

6 Letters

BUREAU
 DEKBED
 DROGER
 KUSSEN
 WISSER

7 Letters

PRINTER
 SERVIES
 VITRAGE
 WASMAND

8 Letters

FOTOLIJST
 LADEKAST
 THEEDOEK
 VAATDOEK

9 Letters

TELEVISIE
 VRIESKIST
 IJSMACHINE

10 Letters

STRIJKPLANK
 WASMACHINE

11 Letters

BEELDSCHERM

De overgebleven letters vormen de oplossing:

Karel en het noodpakket

Mist. Ochtendmist. Een herfstspecialiteit. Ik liep door het schimmige grijs naar het centrum, toen plotseling een licht toeterende EMPR *) opdook. Het was Karel die zijn misthoorn op de EMPR had aangezet.



Klik

de buurt van IJmuiden waren beland...

"Mag dit wel, Karel?" vroeg ik.

"Mij omver rijden ook niet!" was zijn antwoord.

"Jij maakt van jouw nood een wet", meende ik.

"Yep", vond Karel, "Karels wet".

"Waar koop je zo'n ding?" vroeg ik.

"Bij www.boottotaal.nl bijvoorbeeld", zei Karel.

"Van rvs zo te zien en passend bij jouw EMPRstijl", complimenteerde ik Karel.

"Jazeker", bevestigde Karel, "een originele allpa rvs misthoorn van 178 mm."



"Jij bent noodsituaties heer en meester", vervolgde ik. Karel begon te glimmen. Blijkbaar geheel op zijn gemak gesteld kwam hij uit zijn comfortzone met de vraag: "Even tussen ons, vertrouwelijk, kan ik je een persoonlijke vraag stellen?"

"Tuurlijk", antwoordde ik.

Karel keek om zich heen en vroeg zachtjes:

"Heb jij een noodpakket?"

"Nog niet helemaal", antwoordde ik naar waarheid.



"De overheid hamert er stevig op", vond Karel, "we kregen er zelfs een aparte folder over."

"Iedereen", beaamde ik.

"Kost wel een paar centen", zei Karel zuinig.

"Wel nodig vriend", sprak ik streng.

"Alleen aan water hebbe ongeveer 3 liter per dag per persoon voor drinken, koken en hygiëne nodig",

somberde Karel, "Dat is voor Dien**) en mij 18 liter oftewel 12 1/2 literflessen. Je sjouwt je een breuk."

"Het is niet voor in je rugzak maar voor 3 dagen gebruik thuis", hielp ik Karel uit zijn (angst)dromen.

"Dat lucht op", zei Karel opgelucht.

"Maar er blijven nog kwesties", meende Karel.

"Hoezo?" vroeg ik.

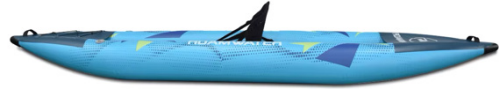
"Wij wonen laag", ging Karel verder.

"Laag?" informeerde ik.

"Ik bedoel", zei Karel, "dat we in een oude polder zitten, behoorlijk onder NAP."

"Ja en?" vroeg ik.

"Moet ik nou ook een reddingskano of zo aanschaffen?" piepte Karel.



"Overstroming? Zo'n vaart zal het toch hopelijk niet lopen", antwoordde ik.

"Oh gelukkig", antwoordde Karel schaapachtig.

"Reken maar eerder op stroomstoringen", voegde ik er vilein aan toe.

"Dan valt er wel veel stil in huis", realiseerde Karel zich.

"Als je geen gas meer hebt wordt het erg spannend", vulde ik Karel verder aan, "dan werkt immers vrijwel alles elektrisch!"



"Tja", zei Karel, "toch maar een noodpakket aanschaffen."

"Een noodpakket voor 2 personen", zei ik. Bij 2 pakketten voor een persoon krijg je natuurlijk veel dubbel. Effe nadenken!"

"Dat hei je goed bedacht", vond Karel, "maar zit er wel alles in?"

"Wat bedoel je daar nu mee?" vroeg ik.

"Het blijkt dat de vrouwelijke kant van de zaak vaak niet wordt bekeken. In de geneeskunde lopen daar zware discussies over."

"De feminiene zijde", zei ik met zijdezachte stem.



"Krek", zei Karel, is er voldoende aan het vrouwelijk deel van onze natie gedacht?"

"Het zal toch niet waar

zijn?" vroeg ik me af.

"We kunnen het natuurlijk even aan Dien gaan vragen. Die heeft daar oog voor", sprak Karel met overtuiging.

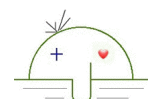
"Weet je dat zeker?" vroeg ik nog.

"Wis en waarachtig", zei Karel, "laten we gaan."

En blijmoedig gingen we, al toeterend, door de mist op weg.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw



Harry Wagendorp

• Week 46 2038

> Denk vooruit!

In Nederland zijn hulpdiensten goed voorbereid op rampen en ongelukken. Daardoor kunnen zij snel hulp bieden wanneer dat nodig is. Toch kan er altijd iets onverwachts gebeuren. In dat geval is het verstandig om zelf ook maatregelen te nemen. Denk aan situaties zoals langdurige stroomuitval, overstromingen, extreme hitte of zware stormen. Zulke gebeurtenissen kunnen gevolgen hebben voor uzelf en de mensen om u heen. Bewust zijn van deze risico's en voorbereid zijn, maakt een groot verschil.

Lees de bij u thuis bezorgde folder.

Zie ook W <https://www.denkvooruit.nl/>

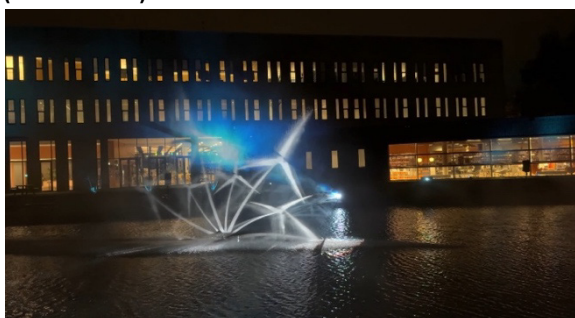
En voor Heemskerk

W www.heemskerk.nl/noodsituatie



• Week 47 2025

> Watershow in de vijver achter het gemeentehuis (14-11-2025)



• Week 48 2025

> Rijden met fiets, brommer of scooter over weekmarkt is verboden

Het is verboden om met een fiets, brommer of scooter over de weekmarkt te rijden. Ook tijdens het opbouwen en afbreken van de markt is dit verboden. Regelmatig ontstaan er gevaarlijke situaties als marktmedewerkers de kramen op- en afbouwen. De handhavers van de gemeente waarschuwen overtreders nu nog als zij over de markt rijden met een fiets, brommer of scooter. Na een periode van waarschuwen gaan de handhavers over op bekeuringen uitdelen.

• Week 49 2025

> Gemeente Heemskerk waarschuwt voor oplichters aan de deur

Steeds vaker worden ouderen het doelwit van gewetenloze oplichters. Ook in Heemskerk zijn er helaas

gevallen bekend van mensen die zich voordeden als politieagenten of zorgmedewerkers en onaangekondigd bij ouderen aan de deur verschenen. Door angst aan te wakkeren en vertrouwen te winnen, wisten zij waardevolle spullen mee te nemen.

Wij benadrukken dat we alles doen om oplichting te voorkomen. Voorlichting speelt daarbij een belangrijke rol. Daarnaast houdt de gemeente zelf rekening met deze risico's: medewerkers komen vrijwel nooit zonder



afpraak langs. Bij een huisbezoek kunnen zij zich altijd legitimeren als medewerker van de gemeente.

Voor het huisbezoek aan 75-, 80- en 85-jarigen geldt bovendien dat inwoners zich eerst moeten aanmelden.

Zonder aanmelding

komt er niemand langs. Na aanmelding wordt altijd een afspraak gemaakt. Ook samenwerkingspartners van de gemeente komen vrijwel nooit onaangekondigd aan de deur.

Hoe kunt u zich beschermen?

- Wees alert bij onverwacht bezoek: Vraag altijd om legitimatie en bel de organisatie om te controleren.
- Geef geen waardevolle spullen: Overhandig nooit zomaar sieraden, geld of andere kostbaarheden.
- Vraag om hulp: Voelt u zich ongemakkelijk? Bel direct een familielid, buur of vriend.

Bent u slachtoffer geworden?

- Meld het bij de politie: Zo kunnen zij helpen en verdere schade voorkomen.
- Praat erover: Deel uw ervaring met familie of vrienden voor steun.

We roepen inwoners op om alert te blijven en hulp te vragen als iets niet goed voelt. "Het raakt me dat mensen misbruik maken van het vertrouwen van onze ouderen. We willen dat iedereen zich veilig voelt in zijn eigen huis. Twijfelt u? Vraag altijd om legitimatie en bel ons of de organisatie om te controleren," aldus wethouder Piet Burgering.

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

Achttien kaarsjes

Gisteren heeft ze haar moeder begraven. Vandaag blaast ze achttien kaarsjes uit.

Volgens de wet wordt ze vandaag volwassen, maar in het echt gebeurde dat bij haar al jaren geleden. Toen duidelijk werd dat haar moeder de ziekte van Huntington had, steeds minder kon doen en uiteindelijk zelfs niet meer thuis kon zijn. In die periode groeide zij uit tot een stille kracht binnen het gezin. De rollen van verzorgende waren omgedraaid. Een meisje dat eigenlijk nog kind mocht zijn, maar dat langzaam een dragende rol kreeg naast haar vader en haar broer.

In de afgelopen dagen zag ik dat opnieuw.

Bij het bespreken van de uitvaart was zij degene die beslissingen nam. Zij die precies wist wat haar moeder mooi vond. Zij die haar moeder zelf heeft verzorgd en aangekleed, zoals ze dat vroeger ook al deed. En gisteren, op de uitvaart, sprak ze zó puur en dapper. Daar stond geen meisje maar een hele krachtige vrouw. Een VROUW van zeventien jaar.

En vandaag... vandaag wordt ze achttien.

Een verjaardag die anders voelt dan andere jaren. Geen moeder die haar wakker maakt, een liedje voor haar zingt en kaarsjes met haar uitblaast. Maar wél een gezin dat het samen doet.



Drie mensen die elkaar vasthouden, opvangen en verder dragen.

Ik hoop dat zij in de komende jaren weer ruimte vindt om haar verjaardag echt te vieren. En ik weet zeker dat haar moeder, waar ze nu ook is, met trots naar haar kijkt. Vandaag, en op alle dagen die nog komen.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker,
 Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart
 Gerrit van Assendelftstraat 17D, 1961 NH Heemskerk
T 0251-25 41 35

Wel en wee

Het is alweer januari. Het fijne van januari vind ik dat we de kortste dag weer achter de rug hebben en heel langzaam 's middags steeds een pietsie langer licht hebben. Maar de winter ligt voorlopig natuurlijk niet achter ons. En trouwens, ook de winter heeft zijn eigen schoonheid.

Ik denk even terug aan de winter van 1946/1947. Poeh, dat was nog eens een winter. Zes jaar was ik en in mijn herinnering zie ik de straat weer, bedekt met een flinke laag sneeuw waarin we eindeloos konden sleeën en over lange glijbanen roetsjten. Van auto's hadden we toen geen last, want wie had er nou een auto?

Mijn wanten, zelf gebreide natuurlijk, hingen aan een koordje om mijn hals, anders was je ze zo kwijt. Ik had ook een mofje van konijnenbont waarin je je handen lekker warm kon houden, maar niet handig om de slee te trekken of een sneeuwman te maken. Met rode wangen van de kou kwam ik weer thuis en bij de warme kachel liet ik mijn tintelende vingers een beetje bijkomen. Als ik 's morgens wakker werd waren de ramen bedekt met de mooiste ijsbloemen. Ik maakte er met mijn adem een kijkgaatje in om te zien of er nog meer verse sneeuw gevallen was.

Die winter leerde ik ook schaatsen van mijn vader. Voor Sinterklaas had ik 'nieuwe' schaatsen gekregen. Ik herkende ze wel, ze lagen altijd op zolder, ooit van mijn opa geweest. Er zaten van die kleine eikeltjes op. Sinterklaas had het houtwerk geschuurd en keurig opnieuw in de lak gezet. Een tikje groot, maar ik had schaatsen! Natuurlijk stond ik er regelmatig scheef op, maar met eindeloos geduld bond mijn vader ze altijd weer recht onder mijn voeten. En omdat het maar bleef winteren, leerde ik dat jaar echt goed schaatsen. Hoeveel jaren heb ik daar geen plezier van gehad.

Het zal wel enige jaren later geweest zijn toen ik mijn vader tegen moeder hoorde zeggen: "Ik denk dat ik morgen eens naar Purmerend ga." Aha, dacht ik, dit is mijn kans. "Mag ik dan mee, pap?" Maar daarvoor was ik toch echt te klein, vond hij. "Maar je zegt zelf dat ik goed kan schaatsen", zei ik bedremmeld. Na nog een paar verwoede pogingen van mijn kant ging hij uiteindelijk overstag. "Maar niet zeuren hè". Hoe ik dat gehaald heb weet ik niet meer, maar ik kwam er. Bij aankomst kreeg ik een kogelflesje fris. Weet u nog, met een soort stuiter en daarover een beugel sloot je zo'n flesje af. Dat was me een traktatie. En toen weer terug. Dwars door Noord-Holland. Zonder zeuren.

Ik heb me nog vaak afgevraagd hoe mijn vader over al die sloten en vaarten de weg wist. Waarschijnlijk oriënteerde hij zich op de kerktorens van alle dorpjes die we onderweg voorbij reden. Wat een herinnering.

Ellie Kertész

De taal der talen

Het meervoud van slot is sloten
Maar toch is het meervoud van pot, geen poten
Evenzo zegt men; een vat twee vaten
Maar zal men niet zeggen: een kat twee katen.

Wie gisteren ging vliegen, zegt heden ik vloog.
Dus zeggen ze misschien ook van wiegen ik woog.
Neen mis! want ik woog is afkomstig van wegen.
Maar is nu ik "voog", een vervoeging van vegen.

En van het woord zoeken vervoegt men ik zocht
En dus hoort bij vloeken, misschien wel ik vlocht
Alweer mis! want dit is afkomstig van vlechten
Maar ik hoort is geen juiste vervoeging van hechten.

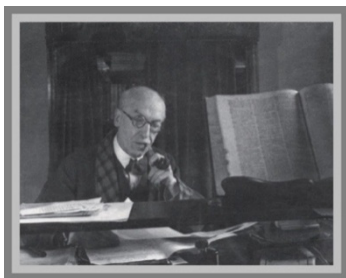
Bij roepen hoort riep, bij snoepen geen sniep
Bij lopen hoort liep, maar bij slopen geen sliep
Want dit is afkomstig van het schone woord slapen
Maar zeg nu weer niet, ik riep bij het woord rapen.

Want dat komt van roepen, en u ziet terstond
Zo draaien wij vrolijk in een kringetje rond
Van raden komt ried, maar van baden geen bied
Dat komt van bieden, (ik hoop dat u 't ziet)
Ook komt hiervan bood, maar van wieden geen wood.

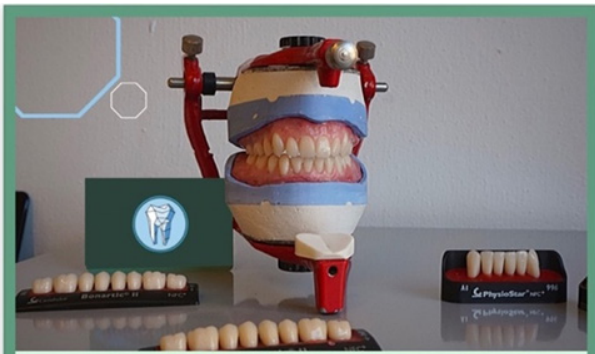
U ziet de verwarring is akelig groot
Nog talloos veel voorbeelden kan ik u geven
Want gaf hoort bij geven, maar laf niet bij leven
Men spreekt van wij drinken, wij hebben gedronken
Maar niet van wij hinken, wij hebben gehonken.

Het volgende geval, dat is bijna te bont
Bij slaan hoort, ik sloeg, niet ik sling of ik slond
Bij staan niet ik stong ik sting maar ik stond
Bij gaan hoort ik ging, en niet ik goeg of ik gond.

Een mannetjeskat, noemt men meestal een kater
Hoe noemt men een mannetjesrat, soms een rater
Zo heeft het NEDERLANDS verschillende kwalen
Niettemin is en blijft het, DE TAAL DER TALEN.



Schrijver: Charivarius (1870-1947)



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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



alzheimer
nederland
Midden-
Kennemerland

Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland
organiseert op 13 januari 2026
een Alzheimer Trefpunt.

Thema:

“De vroege signalen van dementie”

Sommige vormen van dementie beginnen met geheugenproblemen, andere weer niet. Wat zijn de eerste verschijnselen van de verschillende vormen van dementie? Wanneer is het “niet pluis” en waar merk je dat aan? En wat moet je dan doen?

Een ambulant verpleegkundige van Parnassia komt het uitleggen.

Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Op 10 februari zal het gaan over gedragsproblemen bij dementie

Door dementie kunnen zich ernstige gedragsproblemen voordoen. Een deel daarvan wordt veroorzaakt door een delier. Hoe komt dat en welke behandelingen zijn er?

Locatie: Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Inloop vanaf 19.00 uur - aanvang: 19.30 uur



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3^e zaterdag van de maand
In het Spectrum
Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot
31-12-2025

Senioren (75+) € 40,-	Medisch € 40,-
Groot Rijbewijs € 55,-	Taxipas € 55,-
Medibus € 55,-	Medibus-taxi € 80,-
Medibus-Groot € 80,-	

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie

T [06 53 16 71 66](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 tussen 09.00 en 17.00 uur.

1. Ria Sinkeldam

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

E rsinkeldam@gmail.com

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

2. Koos Jacobs

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

E digi2003@casema.nl

3. Hien Nio

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

E hien.nio@gmail.com

Antwoord Schaakpuzzel:

Stelling 1: (makkelijk) 1.Ta2 mat

Stelling 2: (moeilijk) 1....Ta3+! 2.Txa3 Db2 mat

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 aandachtsgebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl



Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

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

E contact@destut.nl

W <http://destut.nl>

Twee lezingen in Ontmoetingscentrum De Stut

U kunt telefonisch plaatsen reserveren of bij de balie van De Stut. **De toegang is gratis.**



24 januari 2026: Lezing over Erwin Olaf.

Erwin Olaf (1959-2023) was een internationaal vermaarde Nederlandse fotograaf. Met een fotografische stijl die gekenmerkt wordt door geësceneerde decors en poses van mensen, waarbij hij elk detail onder controle had. Er wordt niet alleen aandacht besteed aan Erwin Olaf als activist die niet bang was om een standpunt in te nemen, maar ook aan het feit hoe elke foto van Olaf een verstillend filmisch beeld is, waarbij elk detail,

belichting en pose van het model een maatschappelijk verhaal vertelt. De lezing wordt op 24 januari van 14.00 tot 16.00 uur door Paul Niet en Ronald Jan Bos (beide van Fotokring Heemskerk) gegeven.



7 februari 2026: Lezing over Piet Mondriaan.

Was Piet Mondriaan (1872-1944) een filosoof? Hij was toch een schilder, zelfs een van de belangrijkste van de twintigste eeuw? Mondriaan heeft tot het einde van zijn leven teksten geschreven en interviews gegeven. Daarin zet hij in zijn taal uiteen dat zijn 'Nieuwe Beelding' een uitdrukking is van zijn visie op de werkelijkheid. Aad Vroonhof (BA of Arts) geeft u op zaterdag 7 februari van 14.00 tot 15.30 uur inzicht in de belevingswereld en filosofie achter de meesterwerken van Piet Mondriaan.



Piet Mondriaan, No. 11

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



'Informatie en advies in **begrijpelijke taal**'

Stel al uw vragen aan een Erfrecht deskundige

Het opstellen van een goed (levens-)testament is **altijd maatwerk!**

Wat kunt u opnemen in een testament?

Hoe kunt u erfbelasting besparen?

Wie mag uw nalatenschap afwikkelen?

Hoe zorgt u er voor dat u niet uw eigen huis of spaargeld als het ware moet 'opeten'?

Wie mag er namens u beslissingen nemen als u dat zelf niet meer kunt?

Begrijpt u wat er precies in uw testament of levenstestament staat?

Zullen wij er samen eens naar kijken?



- ✓ Second opinion
- ✓ Thema-middagen
- ✓ Gratis inloop spreekuren
- ✓ Informatie bijeenkomsten
- ✓ Bezoek aan huis is mogelijk



085 - 4000 900 testamentenerfrecht.nl



Invloed van de sociale media

Seniorweb IJmond in Januari
Donderdag 15 januari van 09.30 -10.30 uur
In Dorpshuis de Zwaan, Uitgeest

Seniorweb IJmond geeft op donderdag 15 januari een lezing over een wel heel actueel onderwerp, namelijk de invloed die de sociale media hebben in onze samenleving. De lezing wordt verzorgd door Rob Uijlings, ambassadeur van Seniorweb Nederland. Voor en na het aantreden van Donald Trump hebben de grote commerciële platforms als X (voorheen Twitter) en Facebook alles open gezet. Dat betekent dat er niet



meer gecontroleerd gaat worden op bedreigingen, nepnieuws en negatieve beïnvloeding. Ook de invloed van influencers is sterk toenemend, zelfs onder de zeer jongeren. Een toenemend aantal

mensen willen van deze sociale media af. Hoe kun je de waarheid nog te weten komen en zijn er ook alternatieven? Om door de bomen het bos te kunnen blijven zien, heeft SeniorWeb IJmond het een en ander op een rijtje gezet en komen de positieve en negatieve ontwikkelingen aan bod. Genoeg redenen om eens uw licht op te steken en naar deze lezing te komen.

Plaats: Dorpshuis de Zwaan, Middelweg 5 te Uitgeest.

Graag vooraf aanmelden T [06 25 75 62 63](tel:0625756263).

Opgave kan ook via

W www.seniorweb-ijmond.nl/contact of

E info@seniorweb-ijmond.nl.



Kosten: € 5,00 aan de zaal te betalen.

U bent van harte welkom.

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Bij Kookcafé De Smulpapen



Speciaal voor mensen met dementie

Ontmoeting en gezelligheid staat centraal. Er wordt samen een eenvoudige, smakelijke maaltijd bereid en daarna samen gegeten.

Ook wie soms wat ondersteuning nodig heeft bij het volgen van een recept of het onthouden van stappen, kan hier met plezier meedoen. Er is altijd ruimte om op eigen tempo en op eigen manier bij te dragen.

Deelnemen kan samen met een naaste.

**KOM
ERBIJ!**

"Samen koken, samen eten, samen genieten."

Locatie: Buurtcentrum de Schuilhoek

Van Bronckhorststraat 1, 1962 TV Heemskerk

Op woensdag 28 januari 10.00-14.00 uur

Elke laatste woensdag van de maand.

Kosten: € 10,00 per persoon



Meer informatie?

Bel naar T [0251 20 70 29](tel:0251207029)



Hoe je je litteken kan laten vervagen

Littekens zijn een onderdeel van het genezingsproces, veel mensen ervaren ze als storend. Littekens volledig verwijderen is meestal niet mogelijk, maar er zijn wel veel manieren om ze minder opvallend te maken.

Wat bepaalt of een litteken vervaagt?

Niet elk litteken reageert hetzelfde op behandeling. Het type litteken speelt een belangrijke rol. Atrofische littekens (ingedeukte littekens zoals bij acne), hypertrofische littekens (verdikt, maar beperkt tot de wond), keloïden (groter dan de oorspronkelijke wond) en pigmentveranderingen hebben ieder hun eigen behandel-mogelijkheden. Striae (o.a. zwangerschap striemen) vallen vaak onder littekenachtige huidveranderingen en reageren eveneens verschillend. Daarnaast is de leeftijd van een litteken belangrijk. Jongere littekens tot ongeveer 1 à 2 jaar oud reageren vaak beter op behande-



lingen dan oudere littekens. Ook huidskleur, genetische aanleg en de locatie op het lichaam spelen mee. Littekenweefsel dat vaak aan zon, wrijving of druk wordt blootgesteld,

blijft doorgaans langer zichtbaar. Tot slot maakt goede wondverzorging direct na het ontstaan een groot verschil in hoe een litteken later oogt.

Zelfzorg en topische middelen om littekens te vervagen

Er bestaan diverse producten die thuis kunnen worden toegepast. Siliconengel en siliconenpleisters behoren tot de meest onderzochte opties. Bij regelmatig en langdurig gebruik kunnen ze de huidstructuur verbeteren en littekens soepeler maken. Daarnaast worden littekenzalven en crèmes met ingrediënten zoals hyaluronzuur, vitamine E en aloë vera vaak ingezet. Dermatrix bijvoorbeeld kan de huid hydrateren en zo bijdragen aan een egalere huidstructuur. Massage van het litteken kan eveneens effectief zijn. Door het littekenweefsel dagelijks zachtjes te masseren wordt de doorbloeding gestimuleerd en kan het weefsel soepeler worden. Begin hier pas mee wanneer de wond volledig gesloten is. Bescherming tegen de zon is cruciaal. Ultraviolette straling kan pigmentverschillen in littekens verergeren. Gebruik daarom altijd een zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor (SPF) op littekenweefsel, ook in de winter.

Professionele behandelopties voor vervagen littekens

Wanneer zelfzorg onvoldoende resultaat geeft, zijn er professionele behandelingen mogelijk. Niet-operatieve methoden omvatten lasertechnieken, zoals fractionele

laser, die zowel structuur als pigment verbeteren. Ook microneedling stimuleert collageenaanmaak en kan het huidoppervlak egaliseren. Chemische peelings, zoals trichloorazijnzuur (TCA)-peelings, verwijderen oppervlakkige huidlagen waardoor de teint en textuur verbeteren. Intense lichtpulsen (IPL) of fototherapie wordt vaak toegepast om roodheid en pigmentverschillen te verminderen. Bij hardnekkige of dikke littekens kunnen medische interventies nodig zijn. Corticosteroïdinjecties worden vaak gebruikt bij hypertrofische en keloïde littekens om zwelling en verdikking te verminderen. Chirurgische littekencorrectie kan uitkomst bieden wanneer herstructurering noodzakelijk is. Vaak worden combinaties van behandelingen toegepast om een beter resultaat te bereiken, zoals lasertherapie in combinatie met microneedling of topische middelen.

Wat kun je realistisch verwachten bij littekens vervagen

Het vervagen van littekens is een proces dat tijd kost. Verbeteringen zijn vaak pas zichtbaar na enkele weken tot maanden. Het aantal behandelingen dat nodig is, hangt af van het type litteken, de locatie en de gekozen therapie. Soms zijn meerdere sessies noodzakelijk voor een merkbaar resultaat. Bijwerkingen zoals tijdelijke roodheid, pigmentverandering of gevoeligheid kunnen voorkomen. Het is belangrijk om te weten dat littekens zelden volledig verdwijnen. Realistische verwachtingen en consistentie in de nazorg zijn essentieel om teleurstellingen te voorkomen.

Nazorg en onderhoud om littekens te vervagen

Een goede wondverzorging begint al direct na een verwonding of operatie. Houd de wond schoon, vermijd krabben en voorkom infecties. Zodra de wond gesloten is, helpt dagelijkse verzorging met hydraterende crèmes, massage en zonbescherming om het genezingsproces te ondersteunen. Een gezonde leefstijl draagt eveneens bij aan huidherstel. Voldoende hydratatie, een voedingspatroon rijk aan antioxidanten en het vermijden van roken kunnen de huid helpen sneller te herstellen. Het is raadzaam wrijving of druk op het litteken zoveel mogelijk te vermijden, door bijv. losse kleding te dragen.

Wanneer medische hulp inschakelen bij littekens?

Als een litteken pijnlijk blijft, jeukt, groter wordt of tekenen van infectie vertoont, is een bezoek aan de huisarts of dermatoloog verstandig. Ook bij hardnekkige hypertrofische of keloïde littekens kan professionele behandeling nodig zijn. Wie zich cosmetisch erg stoort aan een litteken, kan samen met een arts of huidtherapeut een behandelplan op maat bespreken.

Bron: W www.dokter.nl/nieuws/huid-en-haar-laatste-nieuws-en-informatie-over-huid-en-haar-en-behandelingen/hoe-je-je-litteken-kan-laten-vervagen/

Kom op! Januari 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
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Walk en talk MET Elkaar (zie oncotraining.nl/mijn-verhaal/)	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
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
Haken	wo 14+28	de Stut	10.00-12.00
Cultuur en muziek			
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Stutkoor	do	de Stut	10.30-11.45
Lezing Erwin Olaf	Za 24	de Stut	14.00-15.30
Cursussen			
Samen schilderen	di	d'Evelaer	20.15
Duits	di	de Stut	13.30-15.00
Arabisch voor beginners	do 15+29	de Stut	09.30-11.00
Beter fotograferen, vervolgcursus	do 15+29	de Stut	13.30-15.30
Spaanse conversatie	vr	de Stut	09.30-11.00
Mindfulness	vr 9+16+23+30	de Stut	13.30-16.00
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	
Vroege signalen van dementie	di 13	De Stut	19.00-21.00
Project Thuis in de IJmond	di 13+20+27	de Stut	09.30-11.30
Taalcarrousel	wo	de Stut	09.00-10.30
Lotgenoteninloop Met Elkaar. Leven met en na kanker	wo	het Spectrum	09.30-12.30
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	wo 7+14+21+28	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Buurtkoffie Heliomare	do 8+22	Heliomare	10.30-11.30



Kom op! Januari 2026

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Lunch&Zo thema Hongarije 'Egyél finomi' met optreden van een accordeonist	do 15	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 9+16+23+30	het Spectrum	13.00-14.30
Stutlunch	zo 25	de Stut	12.30-15.30
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 26	de Jansheeren	14.00-16.00
Bridge masterclass	di	de Stut	10.30-12.30
Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Sjoelen met elkaar	di	het Spectrum	14.00-15.30
Schaken in Soos 50+	di	Sportcentrum	13.30-17.00
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 13	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	de Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 7+21	de Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 28	de Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 14+28	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
Spelletjesmiddag incl. Keezbord	vr 2+16	de Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag	vr 16	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 30	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Lezing: Invloed van de social media. Seniorweb zie pag. 18	do 15	De Zwaan, Uitgeest	09.30-10.30
NVVS inlooppreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 15	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis	do 15+22+29	De Stut	13.30-15.30
Rommelmart	vr	De Jansheeren	10.00-15.30
Testament en Erfrecht	vr 9+23	De Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 3	De Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
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
Pétanque Bonne Chance	Adelaertlaan 1	06 52 49 49 52	https://bonnechancepetanque.nl
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>





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.

Pastasalade met basilicum

Benodigheden

- 4 of 5 flinke (eet)lepels mayonaise
- 2 el witte wijn
- 1 theelepel limoensap
- Schil van 1 limoen
- Zout
- Vers gemalen 4seizoenenpeper
- Snufje cayennepeper
- 100 gr pasta (strikjes of zo) per persoon
- ½ komkommer (zonder schil en zaadlijsten) in stukjes snijden
- 100 gr druiven
- 1 appel
- enkele blaadjes fijngeknipte basilicum



Bereiding

- Rasp de limoen en pers deze daarna uit. Maak een dressing van mayonaise, witte wijn, limoensap, limoenrasp, peper, zout en cayennepeper.
- Kook de pasta en spoel met koud water af en laat goed uitlekken. Meng de pasta met de dressing.
- Schil de komkommer en halveer deze in de lengte en daarna nog een keer. Verwijder de zaadlijsten, dep de komkommer droog en snijd deze daarna in stukjes.
- Halveer de druiven, schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd deze in stukjes.
- Knip de basilicum ook in stukjes.
- Meng de gesneden komkommer, de druiven en de appel door de pastasalade en strooi er vlak voor het serveren de basilicum overheen.

Eet smakelijk!

Wij Gedenken

03-11-25	Mw.	T.J. van Houts	79	17-11-25	Mw.	J.A. Oostveen-Luijten	94
04-11-25	Mw.	C.H.H. van Angelen-Suiker	78	17-11-25	Mw.	G. van Rijswijk-de Boer	75
05-11-25	Hr.	F.A. Kos	77	17-11-25	Hr.	C.P.A. Rohde	78
05-11-25	Hr.	J.W. Sellink	97	17-11-25	Mw.	J.M. Heilig-Koster	87
05-11-25	Hr.	W.A.J. Potgiesser	69	18-11-25	Mw.	T.G. Jansen-Groot	83
05-11-25	Mw.	G.A. Kuil-Fatels	79	19-11-25	Hr.	J.G. Henneman	102
08-11-25	Mw.	H. van Baar-Hulshof	83	20-11-25	Mw.	J. de Jong-v.d. Grift	84
09-11-25	Mw.	P.M. Duivenvoorde-Numan	86	22-11-25	Mw.	M.J. van Lieshout-v.d. Steen	88
09-11-25	Mw.	R.F.M. Knippen-Kalkhoven	84	22-11-25	Mw.	A.P.M. de Nijs-Visser	86
12-11-25	Mw.	A.L.L. de Nijs-v.d. Voet	72	23-11-25	Hr.	S.K. Wieringa	88
13-11-25	Mw.	M.G. Conijn-van Beers	95	23-11-25	Hr.	P.A. Kuil	87
13-11-25	Mw.	M.J.M. v.d. Kolk	69	23-11-25	Mw.	C. Oudendijk-Noordermeer	95
16-11-25	Mw.	G. Asuni-Postma	80	25-11-25	Hr.	J.F.G. van Hussen	91



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.

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

Belangrijke informatie



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



<i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>	<i>Telefoon</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
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	088 995 77 88	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering – onafhankelijke clientondersteuning. 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. Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E: info@servicepleinheemskerk.nl W: www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do T & E: ma t/m do Balie vr T & E: vr Balie		09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale huurwoning , inschrijven via W: https://mijnwoonservice.mijndak.nl	Informatie ook bij Woonopmaat hieronder of Pré Wonen W: https://www.prewonen.nl		
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W: www.thuisinheemskerk.nl	0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E: planning@svvijmond.nl W: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
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		