

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Esther Bakker van Alderen

MEI 2026

IN DE VROEGE ZON



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

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

Hulp nodig of vrijwilliger worden?



Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

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

Kip-ketjap in een handomdraai

Heerlijk met witte of gebakken rijst en makkelijk om te maken.

Nodig voor 4 personen

500 gr kipdij (in blokjes)
1 cm gember (in stukjes of geraspt)
2 tenen knoflook (gehakt)
1 middelgrote ui (gesnipperd)
3 eetl. zoute ketjap
3 eetl. zoete ketjap
zonnebloemolie of margarine
stukje rode peper of sambal brandal
2 takjes bleekselderij
broccoli

Bereiding

Marineer de kip een half uurtje in 2 eetl. zoute sojasaus. Braad de kip even aan en haal hem dan uit de pan en fruit de uien en knoflook. Daarna kan de kip weer terug in de pan. Voeg stukjes gember, rode peper of een paar theelepels sambal brandal, 1 eetl. zoute en 2 eetl. zoete sojasaus toe. Roer goed door en laat dit een 20 tot 30 minuten met de deksel op de pan lekker sudderen.

Proef halverwege even om te kijken of er nog wat zoete of zoute ketjap bij moet.

Zout heb je in ieder geval niet nodig. Doe tegen het einde de gehakte bleekselderij erbij.

Serveer de kip met (gebakken) rijst en broccoliroosjes.



In mei.....

In mei leggen vogels een ei is een gezegde dat ik al sinds mijn prille jeugd ken. Met al de discussie over het verwarmen van de planeet zou het best eens kunnen dat het leggen van een ei een maandje eerder geschiedt.

Ik weet zeker dat de vos van de voorplaat van deze maand, daar geen bezwaar tegen heeft. Deze sluwe en intelligente dieren stropen ons duingebied af en komen wel aan hun kostje. Er leven trouwens heel wat 'wilde' dieren in het duingebied maar het duinkonijn kom je haast niet meer tegen. Om nu de Schotse hooglander



een wild dier te noemen gaat misschien wat ver, maar het advies is toch om deze dieren met de nodige voorzichtigheid en respect te benaderen.

Over de voorplaat van het vorige nummer zijn opmerkingen binnengekomen. Een beeldengroep sierde de voorpagina maar de titel die er onder stond was abusievelijk dezelfde tekst als vorige maand: "maart 2026 Het vroege voorjaar" in plaats van APRIL 2026 SABIJNS POPPENSPEL.

Onze excuses hiervoor. De digitale lezers hadden geen last van deze misser.

Op het moment dat de bijdrage voor het meinumnummer van De Senior moest worden ingeleverd was het nog niet bekend of de nieuw gekozen leden van de gemeenteraad al een ei gelegd hadden. Zou er al een nieuw college van wethouders zijn? Er zijn zeven partijen en die hoeven er toch niet te lang over te doen om tot een werkbaar college te komen, denk ik zo. Altijd nog eenvoudiger dan bij elf fracties, zoals bij onze burens.

- Brandweer op huisbezoek
- Mantelzorg?
- Lotgenoten picknick
- Karel
- Wel en wee
- Toeval bestaat niet of toch wel?
- Gezocht: taalliefhebbers
- Uitjezorg
- Ouderenmishandeling
- Uit de oude doos

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 9 mei 2026

Verschijningsdatum:

vanaf 12 mei 2026

Inleverdatum kopij juninummer:

uiterlijk 11 mei 2026

Oplage:

5865 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:E_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: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 Grijsse 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



Nachtelijke kuitkrampen; wat kun je daar aan doen?

Er zijn veel mensen die 's nachts last hebben van kramp in de kuit. Echter, het blijkt dat naarmate de leeftijd toeneemt ook het aantal mensen dat er last van heeft toeneemt. Wat zijn eigenlijk de oorzaken van deze nachtelijke kuitkrampen en wat kun je daar aan doen?

Regelmatig wordt deze aandoening ten onrechte aanzien voor restless legs., de zgn. 'rusteloze benen'. Vooral de pijn is waarin nachtelijke kuitkrampen zich verschillen van restless legs en slaapschokken. Een spierkramp ontstaat wanneer een spier zich onbewust aanspant. Deze spier kan dan hard en pijnlijk aanvoelen. Dit geldt ook voor een nachtelijke spierkramp die in de meeste gevallen in de benen voorkomt. Nachtelijke spierkrampen komen vaker voor bij vrouwen en nemen toe naarmate we ouder worden. Bij ouderen heeft ≈ circa 40% er last van.

Oorzaken

De exacte oorzaak van spierkrampen is nog niet duidelijk. Wel weten we dat er op een gegeven moment iets in de aansturing van de zenuwen blokkeert, waardoor de spieren de opdracht krijgen zich aan te spannen. Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- Medicijnen
Bepaalde medicijnen kunnen de kans op spierkrampen verhogen. Voorbeelden hiervan zijn plaspillen, medicijnen die bij astma worden gebruikt, medicatie tegen hoge bloeddruk, chemotherapie en bepaalde medicatie die gebruikt wordt bij maagklachten en maag- of darmzweren.
- Slaaphouding
Een nachtelijke kramp in je kuit kan ook te maken hebben met de houding waarin je slaapt. In je slaap verkort je jouw kuitspieren en die kunnen dan gemakkelijker in een kramp schieten.
- Onderliggende aandoening
Ook komen spierkrampen voor bij diabetes, nierinsufficiëntie, het Raynaud-syndroom; met nog een aantal andere factoren die mogelijk nachtelijke spierkrampen kunnen uitlokken:
 - Zittende levensstijl;
 - Langdurig staan;
 - Overbelasting van de spieren;
 - Verkeerde zithouding;
 - Verkorting van de pezen, door op je tenen te lopen of laarzen aantrekken.

Wat kun je doen?

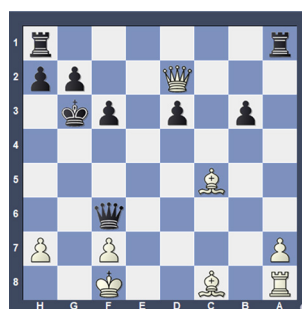
Er zijn heel wat tips. Enkele voorbeelden:

- Drink voldoende
Ook voor je spieren is het van groot belang dat je voldoende drinkt. Een tekort aan vocht verhoogt namelijk de kans op krampen in je kuit.
- Andere slaaphouding
Probeer een slaaphouding te vermijden waarbij je voeten naar beneden wijzen. Ga eens op je zij liggen met je benen iets opgetrokken. Of leg je voeten hoger dan je hoofd.
- Vitamines/mineralen
Het effect hiervan is (nog) niet wetenschappelijk bewezen, maar er zijn aanwijzingen dat de inname van magnesium, calcium, vitamine B en E helpen.
- Warmte
stimuleert de bloedsomloop en dus de doorbloeding in de kuit. Voor het slapen een warm bad of gebruik een kruik of kersenpitkussen.
- Wanneer naar de huisarts?
Wanneer je regelmatig last hebt van kramp in je kuit en bovenstaande tips helpen niet of als ze gepaard gaan met andere symptomen, dan is het verstandig om naar je huisarts te gaan. De krampen kunnen wijzen op een onderliggende aandoening zoals een hart- en vaatziekte of een stofwisselingsziekte.

Bron: Dokter.nl

Twee schaakopgaven

Door Bart-Piet Mulder



(makkelijk)
Wit geeft mat in 1



(moeilijk)
Wat kan zwart nog met 2
pionnen minder?

Graag blikken wij terug op het memorabele concert van Fanfare Orkest Heemskerk op 11 april jl. De feestdag van het Cultuurhuis Heemskerk is muzikaal afgesloten met een spetterend programma, waarbij verschillende docenten van het Cultuurhuis een solo ten gehore hebben gebracht. Onder leiding van dirigent Ruud Pletting was het weer een heerlijke avond met een enorme diversiteit aan prachtige muziek; van origineel fanfare tot Egerländer en van swingend tot rustgevend. Dit was het afscheidsconcert van onze Jaap Hilbers als altsaxofonist van het orkest. Op verzoek van Jaap heeft het orkest "Die Sonne geht auf" gespeeld. We hopen Jaap en Ans nog vaak bij onze concerten tegemoet te zien!

Naast het Fanfare Orkest Heemskerk onder leiding van dirigent Ruud Pletting, heeft ook het orkest Nova Caecilia met dirigente Lindy Karreman van zich laten horen. Prachtig om te zien dat er zoveel jeugdige leerlingen zijn die met enthousiasme meespelen! Een belangrijke mijlpaal is verder dat de nieuwe statuten inmiddels zijn goedgekeurd in de jaarvergadering. Hiermee zijn we weer helemaal bij de tijd en voldoen we aan de huidige eisen en ontwikkelingen binnen het verenigingsleven. Een mooi resultaat van het werk dat hier de afgelopen periode in is gestoken.

De agenda voor de komende periode:

- 4 mei dodenherdenking (bij de Dorpskerk te Heemskerk);
- 31 mei Heemskerk Festival (Kermisterrein Heemskerk te Heemskerk):
12.00-13.00 uur Nova Caecilia
16.30-18.00 uur Fanfare Orkest Heemskerk

Zie ook het programma van het Heemskerk Festival:

W <https://heemskerkfestival.nl/het-programma/>

Hartelijke groet,
Linda Ooijevaar



Mantelzorg?
Socius denkt met u mee!

Mantelzorgondersteuning – We zijn nu een paar maanden begonnen en we timmeren hard aan de weg. De eerste mantelzorgers hebben zich bij ons aangemeld voor ondersteuning en advies. We hebben

Cursus 'Omgaan met dementie'

Cursus voor naasten die meer willen weten over (beginnende) dementie

Als je in je omgeving te maken krijgt met dementie, heb je misschien veel vragen. In twee opeenvolgende sessies krijg je informatie over de meest voorkomende vormen van dementie, praktische tips, beschikbare voorzieningen en hoe overlevingsstrategieën te ontwikkelen. Er is voldoende ruimte om vragen te stellen en ervaringen met andere mantelzorgers te delen. Deelname is gratis. Aanmelden verplicht.

Voor wie	Meer informatie
Mantelzorgers uit Beverwijk, Heemskerk en Velsen	Sandy Louws 06 382 23 403 Hanna Blankvoort 06 382 23 404
Wanneer	Aanmelden
Dinsdag 18 en 26 mei 13.30 - 15.30 uur Trinje Kemp - Hoornstraat 37 1841 HJ Beverwijk	mantelzorgbeverwijk@socius-md.nl Vernieuw in de e-mail je naam, telefoonnummer en woonplaats

al met veel collega hulpverleners kennisgemaakt en hebben de eerste groepsactiviteiten opgezet; het wandelen met mantelzorgers loopt lekker door.

Ook starten we met de cursus "Omgaan met Dementie" op 19 en 26 mei. U kunt zich aanmelden met

E mantelzorgbeverwijk@socius-md.nl

En in samenwerking met het Odensehuis (Marquettelaan 2) start er 18 mei op maandagmiddag van 14.30-15.45 uur een sportuurtje voor mantelzorgers! Lekker even bewegen en daarna een kopje koffie.

Heeft u interesse? Bel met Sandy of Maaïke! In de zomer willen we ook weer gaan fietsen met mantelzorgers. Elke 4^e dinsdag van de maand om 13.30 uur, beginnend vanaf 23 juni. Save the date, meer info volgt!

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

E 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)

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

Vroeger waren aardbeien uit Heemskerk en Beverwijk beroemd in heel Nederland. Ze stonden bekend om hun heerlijke geur, zoete smaak en mooie uiterlijk. In die tijd lagen er vaak grote hoeveelheden aardbeien in de keuken, bijvoorbeeld in een zogenoemde slof: een gevlochten mand met een handvat.

Aankankelijk werden aardbeien verpakt in kleine mandjes, tuimelaars genoemd.



Deze werden 's winters met de hand gemaakt door tuinders en hun gezinnen. Het was huisvlijt. De wilgentakken kwamen van de kruipwilg op hun tuinderijen en werden eerst gedroogd en gekookt om ze buigzaam te maken. In het voorjaar en de zomer werd er hard gewerkt om de aardbeien te plukken. Hele gezinnen hielpen mee, vaak al vroeg in de ochtend.

Later kwamen er nieuwe aardbeienrassen met veel grotere vruchten. Daardoor werden de kleine tuimelaars vervangen door grotere verpakkingen, zoals de slof. Deze konden meer aardbeien bevatten en waren handiger voor transport naar de markt, de veiling of fabrieken waar er jam en andere producten van werden gemaakt. De reusachtige aardbeiensloffen op de rotonde van de Jan Ligthartstraat herinneren aan de bloei van de aardbeicultuur in Heemskerk. De originele aankleding was een cadeautje van de afdeling aan de gemeente.

Vanaf de jaren zestig veranderde er veel. De tuinbouw verdween grotendeels uit de regio door de komst van industrie en woningen. Aardbeien worden nu verpakt in kunststof bakjes, praktisch, maar minder sfeervol.

Hoewel de oude sloffen niet meer worden gebruikt en nu vooral in musea te zien zijn, worden er op volkstuinten nog steeds lekkere aardbeien geteeld. Veel mensen vinden dat deze nog altijd het beste smaken, net als vroeger.

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

Lid worden van de HKH!

Kosten zijn € 18,75 per jaar.

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

**KOM
ERBIJ!**

Vraag van de maand:

“Zal ik mijn zonnepanelen straks maar uitzetten?”

De saldering wordt vanaf 1 januari a.s. afgeschaft en je moet ook al terugleverkosten betalen voor je eigen zonnestroom. Daarom twijfelen mensen over het nut van zonnepanelen. We hebben drie adviezen:

1. Behoud je zonnepanelen of koop ze alsnog! Een voorbeeld: met bijv. zes zonnepanelen bespaar je nu nog € 410 stroomkosten per jaar; vanaf 2027 wordt dat € 150. Dit is natuurlijk minder, maar het is nog steeds een rendement van ongeveer 5% op de aanschafkosten en dit is meer dan de spaarrente bij de bank!
2. Laat de vaatwasser, de wasmachine e.d. zoveel mogelijk alleen draaien als je zonnestroom hebt; zo'n 30-35% eigen verbruik van je eigen zonnestroom is goed haalbaar. En deze stroom is 'gratis'.
3. Schaf geen thuisbatterij aan; je verdient hem waarschijnlijk niet terug binnen de levensduur. Misschien verandert dat nog in de toekomst, maar nu raden we een thuisbatterij af als je er geld mee wilt besparen.

Op 28 april jl. was ook onze speciale, heel druk bezochte informatieavond met de titel “Weer een energiecrisis! Wat nu?”. Dit, omdat iedereen schrikt van de gestegen energieprijzen. Toen gaven we nog veel meer tips hoe je de gestegen energiekosten voor je eigen woning te lijf kunt gaan. Het verslag staat op [W www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/](http://www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/) Daar kun je je ook opgeven voor een herhaling van de informatieavond.

Tip: hoe houd ik mijn huis koel?

De zomer nadert. Lees op onze website tips hoe je je woning een beetje koel houdt zonder veel stroom te gebruiken: [W www.ecoheemskerk.nl/je-huis-energievriendelijk-koelen/](http://www.ecoheemskerk.nl/je-huis-energievriendelijk-koelen/)

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

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



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.

het Spectrum, Lauraplein 1 Heemskerk. Of neem voor meer informatie contact op met:

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

T **06 24 51 98 39.**

Lotgenoteninloop MET Elkaar is voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker. Schroom niet om een keer vrijblijvend een kijkje te nemen.



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



Lentepicknick Lotgenoteninloop MET Elkaar

Wegens groot succes in de zomer van 2025, komt er op 13 mei aanstaande een lentepicknick voor lotgenoten en

iedereen die de Lotgenoteninloop MET Elkaar een



warm hart toedraagt. Voor slechts € 7,50 kan men van 11.00 tot 13.30 uur deelnemen aan een activiteit en genieten van lekkere hapjes. Nadere informatie over programma en locatie wordt op een later moment via de regionale media bekend gemaakt. Aanmelden kan tijdens de Lotgenoteninloop. Deze is iedere woensdag

tussen 10.00 en 12.30 uur te bezoeken in buurtcentrum



Taalcarrousel Wijkpunt Beneluxlaan 95 Nieuw!

In het Wijkpunt Oosterwijk is sinds kort ook een Taalcarrousel. Bij een Taalcarrousel oefenen mensen het luisteren en spreken van de Nederlandse taal.

Wil je (helpen) oefenen, dan ben je welkom! Aanmelden is niet nodig.

📅 Maandag 13.30-14.30 uur

📍 Wijkpunt Beneluxlaan 95, Beverwijk

🆓 Gratis



Er zijn geen Taalcarrousel in de schoolvakanties en de week voor de zomervakantie.

Informatie:

W www.spa-ijmond.nl

Dwalen met verhalen Ontdek de Grote Kerk van Beverwijk



U bent van harte welkom voor een bijzondere editie van Dwalen met verhalen. Dit keer brengt het programma u naar de indrukwekkende Grote Kerk Beverwijk, waar historie, verhalen en een prachtig uitzicht samenkomen.

Het programma:

- **Ontvangst** met een kopje koffie of thee.
- Vervolgens **een korte rondleiding door de kerk**. Vrijwilliger Jan Kramer neemt u mee in de rijke geschiedenis van zowel de kerk als Beverwijk. Met veel enthousiasme en kennis laat hij het verleden herleven en ontdekt u bijzondere details en verhalen die u anders misschien zou missen.
- Na de rondleiding volgt een uniek onderdeel: de **beklimming van de kerktoren**. Tijdens de tocht naar boven vertelt Jan meer over de toren en wat deze zo bijzonder maakt. Eenmaal boven wordt u beloond met een prachtig uitzicht over Beverwijk en de omgeving.

Wanneer? Woensdag 20 mei van 13.30 tot 15.00 uur.

Toegang: € 2,- inclusief koffie/thee.

Dwalen met verhalen wordt georganiseerd door Welzijn Beverwijk, MET Heemskerk en Bibliotheek IJmond Noord.



Tip: Brandweer bij u op huisbezoek!

Onder een stralende zon, de dinsdagochtend na de Paasdagen, per fiets op weg naar een kennismaking met Marcel Liefing. Een ras-Heemskerker, 68 jaar, 40 jaar bij de brandweer gewerkt en alweer drie jaar actief als voorlichter voor diezelfde brandweer. En ook nog eens een bekende zwemleraar bij zwemvereniging OEZA.

Marcel is een sympathieke man die zelf contact zocht met de Senior. Het volgende liet hij ons eerder per mail weten: "De Brandweer wil het bewustzijn van brandveiligheid vergroten en de zelfredzaamheid bij bewoners bevorderen om zo het aantal woningbranden

te verminderen. Dat gebeurt door die bewoners (65+) een brief over dit onderwerp te sturen, met daarin de vraag of zij contact met de brandweer willen opnemen en een afspraak willen maken met een voorlichter, die herkenbaar is aan zijn **volledige brandweeruniform**. Helaas reageren steeds minder mensen op deze brief."

Dat is jammer, want het doel van de brandweer is inderdaad de veiligheid in onze leefomgeving te vergroten. Volgens Marcel mag dat doel niet uit het oog verloren worden. Dat blijkt wel uit het vervolg van ons gesprek.

Want dan gaat het onder andere over het huidige tijdsbeeld, waarin met name de wat oudere senioren soms wantrouwig zijn geworden om 'vreemden' binnen te laten. Kranten en televisie komen met berichten over fraudeurs die zich vooral richten op de oudere en wat kwetsbare medemens. En dat jaagt, logischerwijs, angst aan. Het gesprek gaat ook over het beeld dat veel mensen hebben bij de rookmelder. "Ik heb toch een rookmelder, dat is toch meer dan voldoende," hoort Marcel vaak zeggen. Daar is hij het niet mee eens, want "een rookmelder helpt zeker, maar **voorkomt niet** dat er brand ontstaat, daar moeten mensen zich heel bewust van zijn!"

"Maar Marcel, wat kun jij nu doen om deze mensen gerust te stellen, zodat ze toch de 'stoute schoenen' durven aantrekken en wél reageren op de uitnodigingsbrief van de brandweer?" Hij gaat er eens goed voor zitten. "Bedenk dat er in één straat vaak meerdere oudere mensen tegelijkertijd een brief van de brandweer ontvangen. Dat gebeurt bewust, zodat bij meerdere aanmeldingen ik als voorlichter de bezoeken op elkaar kan aansluiten. Wellicht kent u andere oudere bewoners in uw straat? Dat geeft vertrouwen. In de brief zit ook een retourenvelop, om de aanmelding voor een huisbezoek/woningcheck weer terug te sturen naar de brandweer via de VeiligheidsRegioKennemerland (VRK). In de drie jaar dat ik nu voorlichter ben heb ik al vele tientallen huisbezoeken mogen uitvoeren en mooie gesprekken gevoerd. Altijd ben ik met een heel goed gevoel bij de mensen vertrokken en ik weet zeker dat ook de mensen heel tevreden waren. Dus ontvangt u een brief van de brandweer, trek uw stoute schoenen aan!"

En tot slot: ook zonder brief kunt u zich aanmelden voor een huisbezoek van Marcel, via de VRK.

E brandveiligleven@vrk.nl T [023 567 40 02](tel:0235674002)

Dank en succes, Marcel.

Jaap Beentjes





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 20 mei 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+ U moet genieten

Als Hollander staan we bekend als mopperaar. Toch geven we het leven een dikke voldoende. Kennelijk genieten we van ons leven. Dankzij al onze zintuigen zijn we in staat om plezier te beleven, te smullen bij een keuze, profiteren van een koopje, amuseren we ons met een toneelstuk, en waarderen de gelukwensen op onze verjaardag. Al deze voorbeelden gelden lang niet

voor iedereen. Met andere woorden: U moet het beleven, koesteren, verlustigen en proeven. Wat u ervaart



als genietter zal een ander het misschien verafschuwen. Om samen te genieten moet de belangstelling wel parallel lopen. Gezellig naar de bioscoop moet wel vooraf met elkaar afgestemd worden. Een uitstapje maken moet wel dezelfde bestemming hebben. Misschien lopen daarom zoveel huwelijken op de klippen. Te weinig overleg en afstemming welke belangen gelijk zijn gericht. Als het genieten ophoudt dan geef je het leven geen voldoende. Al zit het soms tegen; geniet van uw familie, vrienden en kennissen zolang het nog kan. De slogan "geniet van het leven" moet iedere dag mogelijk zijn.

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



Bridgelessen in de Stut

Sinds jaar en dag organiseert Ontmoetingscentrum de Stut (Maasstraat 3, Heemskerk) **Bridgelessen** op meerdere spelniveaus.

- **Beginnersgroep 1^e jaars**

Heeft u altijd al willen leren briden? **Dan is dit uw kans!** Op dinsdagmiddag 15 september start er bij voldoende belangstelling weer een **eerstejaars** beginnersgroep van 32 wekelijkse lessen.

De theorie van het spel wordt u grondig toegelicht, maar de nadruk ligt vooral op het in de praktijk oefenen van het geleerde.

Ook in het nieuwe seizoen 2026-2027 worden er wegens groot succes opnieuw twee speciale bridgecursussen door de docenten van de Stut georganiseerd, t.w.

- **Een opfriscursus Bridge**

Vanaf dinsdagochtend 29 september 2026 start deze cursus van 15 lessen en is bedoeld voor bridgers die al enige tijd niet meer gespeeld hebben en hun kennis van het spel weer op peil willen brengen. Voor u het weet heeft u het spel weer volledig onder de knie.

De cursus is 1 x per 14 dagen en is ook prima geschikt voor spelers die wat extra spelervaring willen opdoen, en een

- **Masterclass Bridge**

Vanaf dinsdagochtend 6 oktober 2026 start deze cursus van 15 lessen. Heeft u inmiddels de nodige bridge ervaring, bijvoorbeeld in verenigingsverband? Dan is deze cursus van 15 lessen Masterclass Bridge een logische keuze voor u als u zich als speler verder wilt ontwikkelen. Piet Gödecke neemt u mee op reis met zijn meer dan 30 jaar wedstrijdervaring op hoog niveau. Uw spel en dat van uw bridgepartner wordt hierdoor nog veel interessanter en verrassender. In de Stut zijn inschrijfformulieren beschikbaar. U kunt zich ook aanmelden of eventuele vragen stellen via E info@destut.nl.

			7			2		1
				5	8		9	4
			4				6	
		8			2	6		9
	9	7				4	2	
6		4	3			5		
	3				6			
8	6		9	2				
2		9			3			

			7			2		1
				5	8		9	4
			4				6	
		8			2	6		9
	9	7				4	2	
6		4	3			5		
	3				6			
8	6		9	2				
2		9			3			

6						1		4
					9	7		5
2					7		6	9
			5		1		8	
	5	4				9	7	
	6		9		4			
4	2		3					8
9		6	2					
5		8						1



Karel en de Modder

“Het was slecht weer. De lente was aan het verdrinken. Grote druppels suisden naar beneden en pletsten als klonten water op mijn hoofd. Kletsnat was ik. En zie, wie liep daar te swingen en te zingen? Een al wat ouder iemand liep rockend achter een EMPR*). Singin’ in the rain.



klik mij

Ik was niet in de stemming voor dat gehuppel. Ik voelde me **modderig**. Als Heemskerkse klei in een regenbui. Ondertussen danste Karel, want die was ‘t, een Weense Wals met zijn EMPR.

“Hé Karel”, riep ik, “wat is er met jou aan de hand?”

“Harry, beste man”, sprak Karel, “ze zijn opgehouden met het **modder** gooien.”

“**Modder** gooien?”, vroeg ik verbaasd. Een druppel liep aan de binnenkant van mijn kraag naar beneden en trok een vochtig spoor over mijn rug. Ik rilde.

“Nou”, zei Karel in een fraaie draai, “het uitkafferen is uit, samenwerken is in.”

“Van wie?”, informeerde ik.

“De politici natuurlijk”, verklaarde Karel, “ze sloegen constant een **modder**figuur, maar gelukkig ging ‘t bij de laatste verkiezingen stukken beter.”

“Behalve bij de kiezers”, merkte ik op, “er kwam maar 53,7 % stemmen.” De (koude) druppel bevond zich nu ter hoogte van mijn middenrif.

Karel remde af in zijn Weense draai en zuchtte: “Daar hebbie gelijk in. Teleurstellend.”

“Er is geen enkele reden om te dansen”, sprak ik streng, “we moeten maar zien of onze bestuurders zich



beter blijven gedragen. Het lijkt er niet erg op. Een gewassen zeug rolt al snel weer door de **modder**.”

“Huh?” klonk het verrast, “hoe bedoel je?”

“Iemand die zijn leven betert, vervalt snel weer in oude gewoontes”, sprak ik somber. De druppel gleed nu nog lager. Ik kreeg de neiging om met mijn achterste te schudden.

“En de kiezers?” vroeg Karel hoopvol.

“Tja”, reageerde ik, “de meesten van hen staan met hun poten in de **modder** en werken zich het rambam. Velen kunnen nauwelijks rondkomen.”

“Dat is vroeger ook wel geweest”, vond Karel, “maar toch was de opkomst toen indrukwekkend.”

“Da’s waar”, beaamde ik, “maar toen hadden ze nog



zicht op een betere toekomst. Nu hebben we allerlei politieke kletsmeiers, die veel beloven, maar weinig klaarmaken.”

“Als de vlag op een **modders**chuit van de overheid”, zei Karel.

“Dat **gemodder** levert die slechte opkomst”, zei ik, “wat meer souplesse, soepelheid is verder hard nodig”, zei ik.

“Je bedoelt?” vroeg Karel.

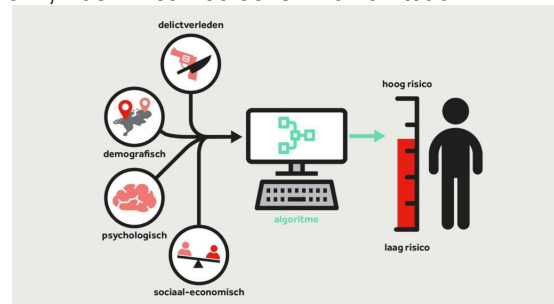
“De **modder** van de één kan nooit de zeep voor de ander zijn”, verkondigde ik.

“Eh?”, zei Karel.

“Je kunt niet iedereen gelijk behandelen. Wat voor de een goed is, is dat nog niet voor de ander”, lichtte ik toe.

“Juist”, stelde Karel. “Minder stijve algoritmes, meer menselijk maatwerk.”

“Krek!”, was ik het mee eens. “Human touch.”



Overheid gebruikt op grote schaal algoritmes (NOS 29-5-2019)

“Een beetje anders aan**modderen**”, lachte Karel, “met wat menselijke rek in de regeltjes.”

“Je slaat de spijker op z’n kop”, vond ik.

“Taal uit onze jeugd”, zei Karel gnuivend.

“Als je om regen bidt, moet je ook de **modder** trotseren”, citeerde ik Denzel Washington.

De druppel vond intussen zijn graf in de voering van mijn broek. Ik trok de kraag van mijn jas wat strakker. Karel danste een vreugdevolle two-step.

“Wat vindt Dinie**) ervan als oud Dolle Mina?”, vroeg ik. Karel stopte de net gestarte foxtrot en liep fluks foetsie. Ik kon nog wel net “Groeten aan Dinie” roepen.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karels vrouw

Harry Wagendorp (**modderscore** 12)



- **Week 11 2026**

> **Een isolatiebedrijf zegt samen te werken met de gemeente.** Hoe kan ik dat controleren?

Wij werken voor de isolatieactie niet direct samen met isolatiebedrijven. Onze partners zijn Klimatroutte, EcoHeemskerk (zij geven maatwerk advies) en Duurzaam Bouwloket (zij zetten voor u de subsidieaanvraag in gang). Adviseurs van Duurzaam Bouwloket kunnen u wel informeren welke regionale bedrijven door hun keurmerktest zijn gekomen.

Wilt u meedoen met de actie, dan werkt het als volgt:

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

Kijk voor meer informatie op W heemskerk.nl/nip.

- **Week 12 2026**

> **Voorlopige uitslagen gemeenteraadsverkiezingen '26**

Op woensdag 18 maart vonden de verkiezingen voor de gemeenteraad plaats. De uitslagen zijn te vinden op: W www.heemskerk.nl/gemeenteraadsverkiezingen2026

- **Week 13 2026**

> **Deelnemers gezocht voor verenigingsmarkt Heemskerk Festival**

In 2025 was er tijdens het Heemskerk Festival voor de eerste keer een verenigingsmarkt. Het doel van deze markt is om de inwoners van Heemskerk kennis te laten maken met de diverse verenigingen. Zowel sport, cultuur, muziek, natuur en maatschappelijke verenigingen zijn welkom!

De verenigingen krijgen op deze dag de mogelijkheid om zichzelf te promoten. Zo kunnen ze ook op zoek gaan naar nieuwe leden en vrijwilligers en/of bestuursleden. Ook is er een mogelijkheid om een demonstratie te geven.

Vorig jaar deden en maar liefst 20 verenigingen mee en dit leverde bij de diverse verenigingen nieuwe leden en naamsbekendheid op. De organisatie zorgt voor een kraam op een goed bereikbaar terrein dat direct grenst aan en onderdeel is van het Heemskerk Festival. Bekijk de aftermovie op W www.heemskerkfestival.nl.

Aanmelden of meer weten? Stuur een e-mail naar:

E info@heemskerkverenigt.nl

(graag voor 30-04-2026).

> **Eerste sleutel uitgereikt in Tolhek**

In Heemskerk heeft de eerste bewoner van de modulaire woningen in Tolhek haar sleutel ontvangen. Wethouder Attiya Gamri en projectleider Richard Scholten van woningcorporatie Woonopmaat ontvingen afgelopen donderdag de 26-jarige Pip en plantten samen met haar de eerste boom van de wijk, het begin van het vele



groen dat nog volgt.

Na de sleuteloverdracht mocht Pip voor het eerst haar nieuwe woning binnen. Als warm welkom ontving zij een verhuisdoos met een plant, de Heemskerkse vlag en

een badhanddoek.

In Tolhek komen 100 betaalbare en duurzame woningen voor verschillende doelgroepen. Dankzij de intensieve samenwerking tussen de gemeente Heemskerk en Woonopmaat zijn de woningen in slechts 2½ jaar gerealiseerd.

- **Week 14 2026 niets overgenomen**

- **Week 15 2026**

> **Nieuwe serie over verdwenen kastelen**

Vanaf 12 april start bij NH Nieuws de serie 'Verdwenen



Kastelen van Kennemerland'. Ook Heemskerk komt aan bod, met aandacht voor onze bijzondere middeleeuwse kastelenrij en het

indrukwekkende kasteel Oud Haerlem. De afleveringen zijn te zien via NH Nieuws, op de website en het YouTube-kanaal van NH Nieuws.

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.rodin.nl/heemskerk/archive>





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

Mijn zwakke plek

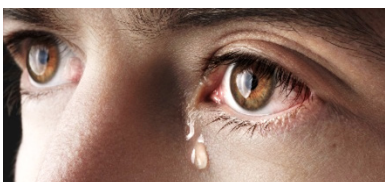
Ik schreef ooit een column over 'de huilende uitvaartverzorgster'. Over de tweede keer dat ik mijn tranen niet kon tegenhouden tijdens een dienst. De eerste keer was bij een afscheidsfilmpje, de tweede bij een afscheidsbrief. Daar bleek mijn zwakke plek te zitten: de woorden van de overledene zelf.

Sindsdien weet ik: als zoiets weer voorbij komt, moet ik het anders doen. Niet meer direct daarna het woord nemen, maar eerst iets ertussen. Een muziekstuk bijvoorbeeld, zodat ik even tijd heb om mijn tranen weg te krijgen. Niet omdat het niet mag, maar omdat ik niet wil dat de aandacht naar mij verschuift.

Bij het afscheid van Els kwam het opnieuw op mijn pad. Els was iemand die altijd aan anderen dacht. Geïnteresseerd, attent en betrokken, zelfs in de laatste week van haar leven. Op haar verzoek nam zij een filmpje op voor haar eigen uitvaart. Een liefdevol en ontroerend filmpje waarin zij afscheid nam en iedereen bedankte. Tijdens de bespreking liet de familie het aan mij zien en daar zat ik weer, met tranen in mijn ogen. Dus ik heb het benoemd, gewoon eerlijk. Dat dit voor mij een lastig punt is, dat ik hier eerder op stuk ben gegaan en wilde voorkomen dat dat opnieuw zou gebeuren. De familie begreep het meteen, dacht mee en samen hebben we het anders ingedeeld. Het filmpje kwam niet vóór mijn afsluiting, maar erna, als allerlaatste. Zo kon ik in mijn afsluitende woorden de mensen voorbereiden op wat er nog kwam: het filmpje van Els. Ik voelde hoe iedereen in de zaal zich schrap zette. Daarna sprak Els en brak het publiek. Tijdens de muziek die volgde, namen de mensen afscheid. En bleef mijn zwakke plek precies daar waar hij hoorde.

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

Het is alweer mei! Niet te geloven zo snel als de tijd gaat. Maart bracht een paar dagen waarop het zo mooi was dat het leek of de zomer al was begonnen. Maar dan word je weer even met je neus op de feiten gedrukt: nee, nee, het is nog maar maart!

En toch, we hebben er zo'n behoefte aan, aan wat warmte, aan wat kleur in het kale landschap.

Als vroeg in het jaar de eerste sneeuwklompjes, de krokusjes en de eerste narcissen boven het gras uit piepen, dan ziet de wereld er ineens een stuk vrolijker uit. Dan krijg ik het gevoel ook ineens uit die wintercocon



tevoorschijn te moeten kruipen en loop ik met een lach van oor tot oor naar buiten het zonnetje in. Ik ben vast niet de enige.

Voor het huis staat een kastanjeboom, waarin al jaren een eksterrechtpaar een vast plekje heeft. Vorig jaar blies een stevige storm hun hele huis de lucht in.

Prachtig om te zien hoe zij samen takje voor takje weer aan de nieuwbouw begonnen. Soms had pa ekster een te breed exemplaar te pakken en dan zat ie te hannesen om tussen de andere takken door bij zijn nest te komen.

"Hé sukkel," gaf ik commentaar van achter het raam, "dat kan zo niet."

Maar ze hadden mijn hulp niet nodig. De nieuwe woning is inmiddels betrokken.

In de kastanje verschenen ineens dikke knoppen en voorzichtig kropen de eerste groene blaadjes tevoorschijn. Inmiddels is het eksterneest veilig geborgen tussen het frisgroene gebladerte.

Ik heb al menig fietstochtje gemaakt in het duingebied. Ook daar kan ik enorm genieten van het wisselen van de seizoenen. Eerst krijgen de struiken kleur.



Daarna kan ik niet wachten tot ik een voorzichtig groen waasje tussen de bomen zie. Vervolgens begint het te kriebelen. Nog even wachten: er kan nog nachtvorst komen. Maar dan mogen de potten op het balkon weer gevuld en zomerklaar gemaakt worden. Heerlijk.

Ellie Kertész

Kienen



Lieve kienfans

Wat zijn wij blij met zoveel enthousiasme, die jullie tonen voor de kien. Het is altijd gezellig en daar doen we het voor. Contacten maken is heel belangrijk. Op maandag 18 mei gaan weer kienen. Dat is de laatste keer voor de vakantie. We spelen 3 rondes voor €6,00. In de Jansheeren op het Malthezerplein bij de Dekamarkt. Dus tot 18 mei!

We wensen u allen een fijne zomer

Het Kienteam

Toeval bestaat niet! Of toch wel?

Ik was, vanuit mijn functie bij Hoogovens, de Nederlandse vertegenwoordiger bij de normalisatie, zowel de Europese als de wereldnormalisatie (ISO) voor mijn vakgebied.

Het secretariaat van deze commissie was in Amerika. In principe vonden de vergaderingen daar plaats, tenzij een ander land de vergadering wilde organiseren. In het overgrote deel van de vergaderingen gebeurde dat. Zoals bij die vergadering in Kyoto, in Japan.

Toen ik in de lobby van het hotel zat, liep er iemand langs die me bekend voorkwam.

Ik had ooit een cursus over verf gevolgd, die door deze meneer gegeven werd namens de BvM, een stichting die de materiaalkunde over een breed gebied bevorderde.

Mijn vroegere leidinggevende zat ook in het bestuur van deze stichting.

Ik stelde me dus voor aan de man in de lobby, en vroeg hem of het mogelijk was dat ik ooit een verfcursus van hem gevolgd kon hebben. En dat bleek inderdaad het geval. Het bleek dat zij daar waren voor een congres. Vervolgens vroeg ik hem of ook Cees B. (mijn vroegere leidinggevende) daar was.

"Hij is waarschijnlijk op zijn kamer", zei hij.

Bij de receptie lukte het me met enige moeite om hem aan de telefoon te krijgen.

"Hallo Cees", hoe is het met je?" Stomverbaasd reageerde hij met: "Hallo Jan, wat doe je hier, en waar zit je?"

"Nou in de lobby", antwoordde ik.

"Dan kom ik meteen naar beneden".

Toeval of niet?

Het was uiteraard een hoogst vermakelijke ontmoeting, vooral omdat we elkaar al een paar jaar niet hadden gezien. Hij vertelde, dat hij de dag ervoor met een collega bij een traditioneel Japans restaurant had willen gaan

eten, maar dat was niet gelukt. Dus stelde hij voor dat die avond met z'n drieën te gaan doen en dat het nu wel moest lukken.

Dat lukte inderdaad, en was ook vermakelijk: op de grond zittend op een kussentje met een tafeltje op de grond tussen ons in en bediend door een "geisha". Na ons een drankje geserveerd te hebben kwam ze met rauwe eieren, waarvan ze er één bij elk van ons op het bord leegde. Aangezien er alleen gedekt was met een chopstick vroegen we ons af hoe we daarmee een rauw ei naar binnen moesten werken. Maar ze legde ons uit (ze had waarschijnlijk wel vaker domme buitenlanders te gast gehad) dat we het vlees door het ei moesten halen om het daarna te roosteren.

We hebben verder trouwens heerlijk gegeten bij deze toevallige ontmoeting.

Jan Koer



Bingo in Huize van de Nouweland

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

Hans Aardenburg



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



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)
Elke 3e zaterdag van de maand
In het Spectrum

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk
Actie voor Senioren en Medisch tot

31-12-2026

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

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie

T [06 53 16 71 66](tel:0653167166)

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

E keuring@oliveiro.nu

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



Oplossingen Schaakpuzzel:

Opgave 1: 1.Lc7

Opgave 2: Zwart wint op slag met het fantastische 1...Td1!!

(2.Txd1 Dxc6+ 3.Kg1 Dg2 mat
en op 2.De4 wint zowel 2...Dxc6! 3.Dxc6 Txe1 mat
als meteen 2...Txe1+ 3.Dxe1 Dxc6+
en mat volgt weer)

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



Gezocht Taalliefhebbers!

om anderstaligen te helpen de Nederlandse taal te leren.

Is taal ook 'echt uw ding'? Lijkt het u leuk en hebt u tijd om mensen met een andere moedertaal te helpen de - mooie en best wel ingewikkelde - Nederlandse taal te leren? Dan is SPA op zoek naar u! Stichting Participatie Anderstaligen (SPA) helpt andersstaligen om (beter) Nederlands te leren (spreken en verstaan, lezen en schrijven), door diverse activiteiten en voor verschillende doelgroepen. We bieden deze een-op-een aan en in groepen, op verschillende dagen, tijden en locaties. Aan mensen die zich voorbereiden op hun inburgeringsexamen en aan mensen die al ingeburgerd zijn of niet hoeven in te burgeren en hun taalvaardigheid willen blijven verbeteren. Door het gevarieerde aanbod kunnen we deelnemers én vrijwilligers koppelen aan een geschikte activiteit. Mensen helpen met de Nederlandse taal is leerzaam; natuurlijk voor de anderstaligen, maar ook voor de vrijwilligers. En heel gezellig!



Wij zijn altijd op zoek naar gemotiveerde en enthousiaste vrijwilligers, die de Nederlandse taal goed beheersen en het leuk vinden om anderstaligen te begeleiden bij het (beter) leren van Nederlands. Mensen die belangstelling en respect hebben voor mensen met een andere cultuur. Ouderen die na hun pensionering hun tijd fijn en nuttig willen besteden. Iedereen die wil bijdragen aan de multiculturele samenleving. En natuurlijk alle taalliefhebbers.



Belangstelling of eerst meer weten?

Bezoek onze website [W https://www.spa-ijmond.nl/](https://www.spa-ijmond.nl/)
Of bel, whatsapp of mail onze coördinator Esther Tromp voor meer informatie of om u aan te melden:
T 06 44 30 22 25, **E info@spa-ijmond.nl**.

De Dementiemonitor 2026



alzheimer
nederland
Midden-
Kennemerland

Alzheimer Nederland roept mensen met dementie en hun mantelzorgers op om deel te nemen aan de Dementiemonitor 2026. De Dementiemonitor is het grootste landelijke, tweejaarlijkse onderzoek naar de ervaringen, wensen en behoeften van mensen met dementie en hun mantelzorgers. De uitkomsten worden gebruikt in de belangenbehartiging richting onder meer het ministerie van VWS, gemeenten, zorgaanbieders en zorgverzekeraars. Zo draagt deelname direct bij aan betere zorg en ondersteuning.



netwerk
dementie
MK

Alzheimer Nederland afd. MK en het Netwerk Dementie Midden-Kennemerland hebben dit samen opgepakt.

Resultaten uit Midden-Kennemerland

De regionale resultaten van de Dementiemonitor 2024 laten zien dat in Midden-Kennemerland naar schatting 3.940 mensen met dementie wonen. Mantelzorgers besteden gemiddeld 31 uur per week aan mantelzorg en 24% geeft aan de zorg nog maximaal een jaar vol te kunnen houden. Ook blijkt dat 28% in het afgelopen jaar minder zorg heeft gekregen door personeelstekort. Deze cijfers benadrukken hoe belangrijk het is dat mensen met dementie en hun mantelzorgers ook in 2026 hun ervaringen delen. Ons verzoek is daarom om bij u bekende mensen met dementie en hun mantelzorgers actief op de Dementiemonitor te attenderen en hen te stimuleren om de vragenlijst in te vullen. Het invullen duurt 15 tot 20 minuten.

Links

Wilt u de vragenlijst invullen? Doe dat via de website:
[W https://www.alzheimer-nederland.nl/belangenbehartiging/dementiemonitor](https://www.alzheimer-nederland.nl/belangenbehartiging/dementiemonitor)



Of de Dementiemonitor 2024 Midden-Kennemerland lezen?

Ga naar:

[W https://netwerkdementiemiddenkennemerland.nl/netwerk/dementiemonitor](https://netwerkdementiemiddenkennemerland.nl/netwerk/dementiemonitor)

Er zijn ook papieren vragenlijsten beschikbaar. Deze zijn aan te vragen via

[E \[dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl\]\(mailto:dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl\)](mailto:dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl)

T 033 303 25 02.

Oud worden in veiligheid:

Kijk niet weg, praat erover!

Ouder worden betekent vaak vertrouwen op anderen. Op familie, mantelzorgers, burens of professionele hulp. Meestal gaat dat goed. Maar soms niet. In Nederland krijgt ongeveer 1 op de 20 ouderen te maken met Ouderenmishandeling. Dat kan iedereen raken, ook dicht bij huis.

Daarom starten de gemeenten Beverwijk, Heemskerk en Velsen, samen met zorgorganisatie Zorgbalans en andere gemeenten in de regio, de campagne **Verborgten Leed**. Het doel is Ouderenmishandeling eerder herkennen en bespreekbaar maken, zodat mensen op tijd hulp krijgen.

- **Wat is Ouderenmishandeling?**

Ouderenmishandeling zie je niet altijd. En het gaat niet alleen om lichamelijk geweld. Ook schelden, kleineren,



onvoldoende voor iemand zorgen, of financiële uitbuiting horen hier bij. Denk bijvoorbeeld aan iemand die plotseling geldproblemen krijgt, angstig wordt of zich steeds meer terugtrekt. Vaak gebeurt de mishandeling door iemand uit de

eigen kring: een partner, kind, mantelzorger of hulpverlener. Dan is praten erover moeilijk. Schaamte, trouw en afhankelijkheid spelen een grote rol.

- **Blijf niet alleen met uw zorgen**

Bent u zelf slachtoffer? Of heeft u het gevoel dat er iets niet klopt? Blijf er niet alleen mee rondlopen. Erover praten kan veel helpen. Met iemand die u vertrouwt, maar ook met een professional.

Ook als omstander kunt u iets doen. Misschien herkent u signalen bij iemand in uw omgeving. Vertrouw dan op uw gevoel. U hoeft het niet zeker te weten om iets te doen. Een vriendelijke vraag of een luisterend oor kan al helpen.

- **Belangrijk: signalen serieus nemen.**

Wethouders uit de IJmond benadrukken dat "Het gaat om de veiligheid en waardigheid van ouderen," klinkt het eensgezind. "Juist door op tijd te praten en hulp te zoeken, kunnen we samen erger voorkomen."



Twijfelt u wat u kunt doen? Dan is het mogelijk om anoniem advies te vragen bij Veilig Thuis Kennemerland. De directeur van Veilig Thuis benadrukt: "Door zorgen te delen, kan erger worden voorkomen."

Hoe eerder signalen worden herkend, hoe sneller onveilige situaties kunnen worden gestopt."

- **Samen maken we het verschil!**

Veilig ouder worden doen we samen. Door niet weg te kijken, maar het gesprek aan te gaan. Door op elkaar te letten en hulp te bieden waar dat nodig is. Soms is één vraag al genoeg om het verschil te maken.

Verborgten Leed hoeft niet verborgen te blijven.

- **Waar kunt u terecht?**

- Kijk voor informatie, signalen en tips op **W www.verborgten-leed.nl**
- Maak u zich zorgen? Bel Veilig Thuis Kennemerland: **T 0800 20 00** (gratis en anoniem)
- Neem contact op met uw huisarts
- Bij direct gevaar: bel **T 112**
- Of kom langs op het Serviceplein, Gemeentehuis, Maerten van Heemskerckplein 1 in Heemskerk. Maandag t/m donderdag tussen 9.00-14.00 uur en op vrijdag tussen 9.00-12.30 uur.



Word ambassadeur bij Seniorweb-IJmond

Gevraagd: nieuwe ambassadeurs voor Seniorweb-IJmond

Heb je kennis van IT en vind je het leuk om je kennis over te dragen in lezingen en workshops in Uitgeest, Beverwijk en/of Heemskerk?

We geven maandelijks lezingen en workshops van 1 of 2 uur over verschillende IT onderwerpen. Zie ook voor informatie **W www.seniorweb-ijmond.nl**.

Heb je belangstelling? Graag aanmelden via **W www.seniorweb-ijmond.nl/contact**, of meld je aan bij Dirk Duistermaat, onze voorzitter **E dirk@duistermaat.info**.

Zelf hulp nodig? Zie website. Thuis? Ga naar **W <https://seniorweb-ijmond.nl/prive-les/>**

€ 10,- per les, excl. lesmateriaal. Les duurt 1 tot 1½ uur



uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Walking Football Uitjezorg; bij ADO'20.

Iedere dinsdagmiddag van 14.00-16.00 uur. Na afloop is er natuurlijk ook ruimte voor de 'derde helft'



Iedere dinsdagmiddag verandert het boardingveld van ADO'20 in een plek waar plezier, beweging en ontmoeting centraal staan. Walking Football Uitjezorg is een initiatief van Stichting Uitjezorg; en voetbalvereniging ADO'20. Bij Walking Football draait

het niet om winnen, maar om samen actief zijn. Rennen mag niet, fysiek contact wordt vermeden, en het spel wordt in een rustig tempo gespeeld. Iedereen doet mee op zijn of haar eigen tempo.

Iedereen is welkom

Voor iedereen die actief wil blijven. Ook als bewegen of het geheugen soms wat minder vanzelfsprekend is. Kom samen met uw partner, familielid, vriend(in), buur of buddy.

**KOM
ERBIJ!**

Praktische informatie

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

Kleding: Sportkleding met voetbalschoenen of gym schoenen

Interesse?

Kom gerust eerst een keer kijken of doe mee aan een proefwedstrijd. Aanmelden kan via: **T [0251 207 029](tel:0251207029)**
E info@uitjezorgijmond.nl



Samen de lente in In het Cultuurcafé

Het Cultuurcafé vindt wekelijks plaats op dinsdagochtend en is een samenwerking tussen Cultuurhuis Heemskerk, Bibliotheek IJmond Noord, ViVa! Zorggroep en diverse externe partners, zoals kunstenaars, muzikanten en culturele organisaties. Iedere week biedt het café een gevarieerd programma met activiteiten op het gebied van muziek, dans, beeldende kunst, literatuur en erfgoed.

Activiteiten en Werkwijze

Elke dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur bent u welkom voor:

- Gezellige inloop met koffie, thee & leestafel
- Wekelijkse creatieve workshop of lezing
- Informatie & adviespunt met hulp bij digitale overheid, belastingaangifte en andere vragen

12 & 19 mei • De Vrijheidsslinger

Monique Zuyderduin. Samen, creatief en vrolijk. Wat



betekent vrijheid voor u? Tijdens deze gezellige workshop gaat u op een creatieve manier aan de slag met uw eigen idee van vrijheid. Alle kunstwerken samen vormen we tot een vrolijke slinger!

12 & 19 mei • Theater, spel en improvisatie

Colinda Welboren. Vertellen kan met woorden, maar ook door een manier van bewegen, kijken, reageren, handelen en samenspel. Tijdens 3 workshops gaan we hier stap voor stap mee aan de slag. Dit keer over THUIS. Wanneer en bij wie voel je thuis? Heb je een thuis? Samenwerken en spelplezier staat voorop!

26 mei • Wereldmuziek

Gabriëlla Munier. Maak kennis met de klanken van wereldmuziek in een ontspannen en toegankelijke setting. We werken met onder andere ukeleles, darbuca's (handtrommels), slagwerk en diverse percussie-instrumenten. Samen verkennen we ritmes, klanken en samenspel, waarbij plezier en nieuwsgierigheid voorop staan.

26 mei • Sportservice

Winnie Assendelft. Na een eerdere, geslaagde bijeenkomst over valpreventie komt Winnie van Sportservice opnieuw langs. Het belooft weer een interessante en leerzame bijeenkomst.

Kom op! Mei 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 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
Sportuurtje voor Mantelzorgers i.s.m. Odensehuis	ma 18	Odensehuis	14.30-15.45
Fietsgroep	di	het Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Dansen	di	de Schuilhoek	13.45-15.45
Walking Football St. Uitjezorg	di	Ado '20	14.00-16.00
Cultuurcafé, sportservice, zie blz. 19	di 27	Bibliotheek	10.00-12.00
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	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	het Spectrum	09.00-10.30
50 Fit	do	het Spectrum	10.30-11.30
Wandelen voor mantelzorgers NH Duinreservaat	do 21	t.o. Patatoloog	13.30-15.00
Walk en talk MET Elkaar (W 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
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
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
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
Samen schilderen	di	d'Evelaer	20.15
Cultuur en muziek			
Historische kring met filmpjes uit de jaren 80 H'kerkerduin	di	d'Evelaer	13.30-16.00
Cultuurcafé, workshop of lezing, zie blz. 19	di 12+19+27	Bibliotheek	10.00-12.00
Zing-Kring-middag Stichting Uitjezorg	di 13+27	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Omgaan met Dementie	di 19+26	Tr. Kemphaanstr 37	13.30-16.30
Ontmoeten			
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 4+11+18	Wijkp. BeneluxIn 95	13.30-14.30
Taalcarrousel	wo	de Stut	09.00-10.30
Lotgenoteninloop MET Elkaar. Leven met en na kanker	wo	het Spectrum	10.00-12.30
Gespreksgroep MET Elkaar (opgeven T 06 24 51 98 39)	wo 20	het Spectrum	10.00-11.30
Lentepicknick	wo 13	zie regionale media	10.30-13.30
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	wo 6+13+20+27	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Buurtkoffie Heliomare	do 21	Heliomare	10.30-11.30
Lunch&Zo thema Engeland: "Fish and Chips" en muziek	do 21	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	de Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel Nederlands oefenen	vr 8+22+29	het Spectrum	13.00-14.30
Dansfuij aan zee	vr 8 mei	Café de Zon WaZee	14.00-17.00
Stutlunch	zo 31	de Stut	12.30-15.30



**KOM
ERBIJ!**



Kom op! Mei 2026

wat	dag	waar	tijd
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 18	de Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Sjoelen met elkaar	di	het Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 13	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	de Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 13+27	de Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 27	de Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 6+20	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 1+15	de Stut	13.30-16.00
Diversen			
Alzheimer Trefpunt	di 12	de Stut	19.00-22.00
NVVS inlooppreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 21	Bibliotheek Heemskerk	10.00-12.00
Rommelmart	vr	de Jansheeren	10.00-15.30
Testament en Erfrecht	vr 8+22	de Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 6 juni	de Schuilhoek	10.00-14.00
Modeshow dameskleding Hofmans Mode	za 30	de Stut	14.00-16.00
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Ado '20 /Sportpark De Vlotter	Oosterweg 4c Heemskerk		
Bibliotheek Heemskerk	Mrt. van Heemskerckplein 3	0251 24 54 14	www.bibliotheekijmondnoord.nl/
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
Handen Ineen/Arti-ambachten	Joh. Vermeerstraat 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
Socius (mantelzorg)	Mrt. van Heemskerckplein 1	088 887 68 88	mantelzorgheemskerk@socius-md.nl
Uitjezorg IJmond	Oosterweg 5B	0251 20 70 29	www.uitjezorgijmond.nl/
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl

Laatste Nieuws

Ontmoetingscentrum
de Stut



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



Nieuwe collectie damesmode in De Stut

Op 30 mei showt Hofmans Mode hun nieuwe collectie dameskleding in Ontmoetingscentrum De Stut (Maasstraat 3, Heemskerk). Er is ook gelegenheid om te kopen tegen interessante prijzen. Hofmans Mode staat bekend om zijn moderne kwaliteitskleding voor dames. U bent van harte welkom op zaterdagmiddag 30 mei van 14.00-16.00 uur.



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>



Uit de oude doos

Robbedoes & Kwabbernoot

Meer dan tachtig jaar speelt Robbedoes een belangrijke rol in de Europese stripwereld. De rood geklede hoteljongen, in het Frans bekend als *Spirou*, maakte zijn



debuut in 1938 en groeide sindsdien uit tot een van de bekendste stripfiguren uit België. Generaties lezers zijn opgegroeid met zijn avonturen, die humor, actie en fantasie op een unieke manier combineren.

Robbedoes begon als liftjongen in een hotel, maar er bleek al snel dat hij voor-

bestemd was voor een leven vol avontuur. Samen met zijn trouwe vriend Kwabbernoot, een briljante maar chaotische uitvinder, reist hij de wereld rond en belandt hij in de meest uiteenlopende situaties. Van exotische jungles tot futuristische laboratoria: geen plek is te gevaarlijk of te vreemd voor dit onverschrokken duo.



Ook bijfiguren zoals de cynische journalist J. Rommelgem en de altijd opgewekte Marsupilami dragen bij aan de rijke wereld van de strip.

Wat Robbedoes bijzonder maakt, is dat de reeks door de jaren heen door verschillende tekenaars en scenaristen is gemaakt. Grote namen als Jijé, Franquin en later Tome & Janry drukten elk hun eigen stempel op het personage.



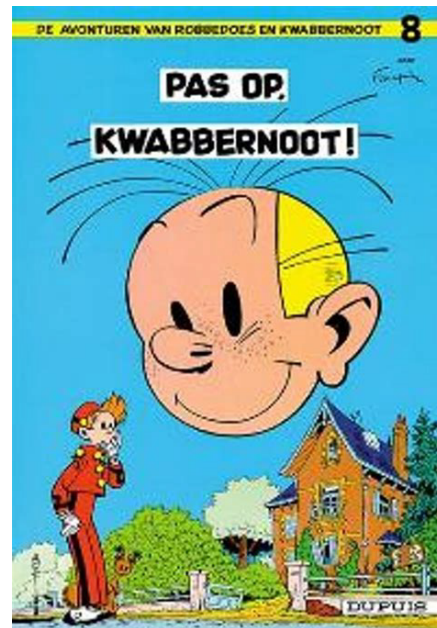
Kwabbernoot, in het Frans **Fantasio**, is een van de belangrijkste personages uit de stripreeks Robbedoes.

Kwabbernoot is van beroep journalist en fungeert vaak als tegenpool van Robbedoes zie ook:

W [http://nl.wikipedia.org/wiki/Robbedoes en Kwabbernoot](http://nl.wikipedia.org/wiki/Robbedoes_en_Kwabbernoot)

Waar Robbedoes moedig, netjes en bedachtzaam is, is Kwabbernoot impulsief, chaotisch en snel geïrriteerd. Hij heeft een kort lontje, is gevoelig voor autoriteit en belandt regelmatig in problemen door zijn eigen ongeduld.

Juist deze karaktersverschillen zorgen voor veel humor en spanning in de verhalen.



Hoewel Kwabbernoot vaak klungelig overkomt, is hij zeker niet dom. In veel albums toont hij lef en houdt hij vol en op cruciale momenten staat hij zijn vriend altijd bij. Onder de humor schuilt een trouwe kameraad die bereid is

risico's te nemen voor rechtvaardigheid en vriendschap. Zijn rol als journalist brengt het duo bovendien vaak op het spoor van mysterieuze complotten, wetenschappelijke experimenten of internationale intriges.

Het personage kreeg zijn definitieve vorm vooral onder tekenaar **André Franquin**, die Kwabbernoot meer diepgang gaf en hem ontwikkelde tot een complex en menselijk figuur.

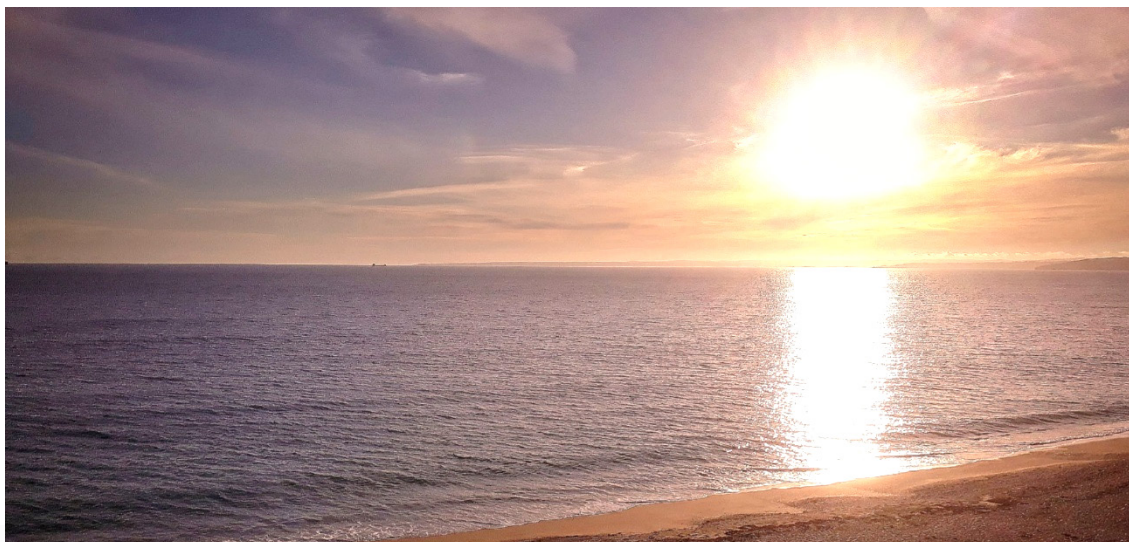
Nieuwe albums verschijnen nog steeds en klassiekers worden heruitgegeven. De avontuurlijke hoteljongen is daarmee niet alleen een stukje nostalgie, maar ook een levend icoon van de Europese stripcultuur.



Bronnen: voor een deel met AI, verder
W nl.wikipedia.org/wiki/Robbedoes
W nl.wikipedia.org/wiki/Kwabbernoot

Wij gedenken

23-02-26	Mw.	L.J.M. de Jong	78	15-03-26	Mw.	J.M.M. Pirovano	67
26-02-26	Mw.	J.F. Zaalblok	82	16-03-26	Mw.	H. de Boer-Hoek	92
28-02-26	Hr.	J.P. Zuiderwijk	94	17-03-26	Hr.	B. Meines	73
28-02-26	Hr.	G.C. v.d. Spek	79	17-03-26	Hr.	F. Dieguez Arean	90
01-03-26	Mw.	M.M.C. van Tunen-Leek	87	17-03-26	Hr.	C.H. Holleman	85
02-03-26	Mw.	B.H. v.d. Bos-Brown	91	18-03-26	Mw.	G.J. Docter-Bruijns	91
03-03-26	Hr.	A.N. Glorie	82	19-03-26	Mw.	E. te Boekhorst-van West	90
03-03-26	Mw.	A.A. Struik-Arkenbout	86	19-03-26	Hr.	B. Geleijnse	78
03-03-26	Hr.	F.H. Swertz	82	19-03-26	Hr.	P.W. Broeders	85
03-03-26	Hr.	A.J. Koortens	81	23-03-26	Hr.	J. Zweeris	92
04-03-26	Mw.	M.A.J. van Kalmthout-Gielen	86	27-03-26	Mw.	J.M. Martina-Koning	73
04-03-26	Mw.	R. de Ruiter-Kuiper	91	27-03-26	Hr.	R.G. Martina	77
08-03-26	Mw.	A. Kamstra	72	27-03-26	Hr.	M.H. Prud'homme-de Lodder	92
13-03-26	Hr.	W.N.M. Out	76	30-03-26	Hr.	L.C. Duin	75
14-03-26	Mw.	M.A.E. Duineveld-Ravelli	88	30-03-26	Mw.	M.J. de Vlucht-Rijk	82
14-03-26	Mw.	J.M. Scager-de Vries	92	31-03-26	Mw.	P.C. Rutten-de Wit	89
15-03-26	Mw.	C.P. Waagemans-Hartog	93	31-03-26	Mw.	P.A. v.d. Wijst-Beentjes	94



Vraag
online ons
informatie-
pakket
aan

Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

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

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

Belangrijke informatie



Snel veel meer informatie? Kijk op de Seniorwijzer:
<https://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0>
 Klik op E, W, of T voor contact
 Opmerkingen: 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>
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	14 0251	ma t/m do	09.00-17.00
		vr	09.00-12.30
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/ <ul style="list-style-type: none"> • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid 	06 35 11 34 35		09.00-12.00
	06 15 46 06 45		09.00-12.00
Mantelzorg, Socius Maatschappelijk Dienstverleners E mantelzorgheemskerk@socius-md.nl W https://socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg	088 887 68 88	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering – onafhankelijke clientondersteuning. E info@meewering.nl L: Laan v 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 <ul style="list-style-type: none"> • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior) 	088 887 68 00	ma t/m vr	09.00-17.00
	06 48 45 76 32	ma t/m vr	09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E martinenelsa@casema.nl	0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerkplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E info@servicepleinheemskerk.nl W www.servicepleinheemskerk.nl		ma t/m do T & E:	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
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.svvijmond.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		ma-vr	09.00-17.00
Voor informatie zorggebonden woningen zie: Woonopmaat en Serviceplein :			
Woonopmaat W https://www.woonopmaat.nl	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
De Zonnebloem : Bezoeken hulpbehoevenden, organiseren diverse activiteiten.	06 42 15 94 63		

Update 260317 © Senior Heemskerk