

SENIOR

HEEMSKERK



SEPTEMBER 2026

KOM ERBIJ



Bijzonder vormgegeven bankjes door kunstenaars voor de gemeente Heemskerk

Wie zegt dat kunst alleen in musea thuishoort, heeft de Bankjesparade nog niet ontdekt. Dankzij een initiatief van stichting TriArcus, uitgevoerd door de stichting Bankjesparade, is er een bijzondere route ontstaan die kunst letterlijk binnen handbereik brengt. Verspreid door Heemskerk staan 18 unieke bankjes, elk ontworpen door een kunstenaar uit een andere hoek van het land. Samen vormen ze een verrassende openluchtgalerij die je uitnodigt om even stil te staan, te zitten en te kijken.



Naast het Koetshuys van Kasteeltuin Assumburg

De bankjes zijn stuk voor stuk kleine kunstwerken. Sommige zijn speels en fantasierijk, andere juist ingetogen of symbolisch. Elk bankje vertelt een eigen verhaal en geeft een nieuwe blik op de omgeving waarin het staat.

Brochure Bankjesparade Heemskerk

Er is een brochure waarin alle 18 bankjes staan met de plaats in Heemskerk en een uitleg over elk bankje.

W www.bankjesparade.nl/wandelroute-bankjesparade

De brochure (gratis boekje) ligt ook klaar op het gemeentehuis en in het Koetshuys bij de Assumburgtuin.

Audiotour Bankjesparade Heemskerk

Om de ervaring compleet te maken, is er een gratis audiotour (zie download app **izi.TRAVEL** onderaan).

Terwijl je door Heemskerk wandelt of fietst, hoor je de verhalen achter de bankjes. De audiotour geeft verdieping en maakt de route toegankelijk voor iedereen die nieuwsgierig is naar de gedachte achter de kunst.



Naast het Rendorppark aan eind van het pad langs het speelterrein

De route laat zien hoe kunst de openbare ruimte kan verrijken en hoe een simpel zitmeubel kan veranderen in een plek van verbinding, reflectie of verwondering. De Bankjesparade is perfect voor een ontspannen middag in de buitenlucht. Je bepaalt zelf het tempo, maakt onderweg een praatje of neemt plaats op een van de kunstwerken om even te genieten van de omgeving. De route is geschikt voor gezinnen, kunstliefhebbers, wandelaars, fietsers en iedereen die Heemskerk op een nieuwe manier wil beleven.



Tegenover de vijver achter het kerkje

Download de audiotour via de app izi.TRAVEL

(In de app kun je kiezen voor gratis gebruik). Vul in de zoekbalk **Bankjesparade** in, start eronder de tour.

Trek eropuit en ontdek hoe 18 bijzondere bankjes Heemskerk veranderen in een openluchtmuseum. De Bankjesparade nodigt je uit om te kijken, te luisteren en je te laten inspireren door kunst die midden in het dagelijks leven staat. Je bepaalt zelf het tempo en de lengte van de route. Op W

<https://izi.travel/nl/47b6-bankjesparade-totaal-heemskerk/nl> is de hele route van 10,5 kilometer te volgen, maar er zijn ook twee kortere versies.

Weer voorbij

“Het is weer voorbij die mooie zomer”, een zomer waar in van alles is gebeurd en waarin u veel of weinig hebt kunnen genieten van het warme weer. Er werd weer massaal deelgenomen aan de Heemskerkse Fietsvierdaagse met soms tropische temperaturen. Dit soort dagen kwam in het verleden ook wel voor, maar de opwarming van ons continent wordt steeds duidelijker. Ik hoop dat u de afgelopen maanden in goede gezondheid heeft doorgebracht. Zelf heb ik van zeer nabij kunnen ervaren dat de zorg in ons land prima is geregeld. De wegwerkzaamheden rond de Maerelaan zijn gelukkig weer achter de rug met als resultaat rotondes en fietspaden. Verbetering van de verkeersveiligheid waarover de meningen nogal verdeeld zijn. De harddraverij en de kermis staan weer voor de deur. Gelukkig gaat het niet over ons als men het heeft over de problemen rond dit volksfeest, durf ik te stellen. Met ons bedoel ik de lezers van dit blad. Wij ouderen veroorzaken geen overlast toch? De hangouderen blijven keurig in o.a. “De Jansheeren” zitten en veroorzaken geen overlast. Ik zie nog geen ouderen met de rollator volgeladen met bier, flessen cb of bessenjenever en advocaat de koers bezoeken. Laten we hopen dat het een leuke week blijft.



De voorplaat toont dat via moderne techniek het mogelijk is om een vliegtuig boven ons gemeentehuis te laten cirkelen om zo uw aandacht te trekken voor de Seniorenmarkt op zaterdag 19 september in het gemeentehuis. U kunt dan tussen 13.30 en 16.00 uur ruim veertig organisaties zien die zich presenteren. Twijfelt u nog over wat u de komende maanden wilt gaan doen, dan is dit de gelegenheid u nader te informeren. Mocht u deze markt niet kunnen bezoeken dan zijn de agenda-pagina's in dit blad een prima gelegenheid om het totale aanbod nog eens rustig te bekijken.

Wat treft u verder aan in dit nummer:

- Snelle Ezel
- Valpreventie
- Sylta
- Samen maar toch zelfstandig
- Karel
- Bankjesparade



Veel leesplezier
Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

57^e jaargang, nummer 1 september 2026

Verschijningsdatum:

vanaf 1 september 2026

Inleverdatum kopij oktobernummer:

uiterlijk 14 september 2026

Oplage:

5958 exemplaren - 439 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

Jaap Beentjes, Jan Neuvel, 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 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



Hoe stevig staat u?

Een val kan iedereen overkomen. Gelukkig kunt u zelf veel doen om de kans op vallen te verkleinen. Daarom organiseren Team Sportservice met partners twee gratis bijeenkomsten waar u kunt ontdekken hoe stevig u staat.

Op maandag 21 september bent u welkom bij Fit4You2 (Beneluxlaan 205) en op dinsdag 29 september bij Meerstate (Mozartstraat 91). Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over valpreventie. Daarna doet u een valrisicotest, een eenvoudige balanstest en wordt uw bloeddruk gemeten. Na afloop staat een kop koffie of thee voor u klaar.

De bijeenkomst is geschikt voor alle senioren uit Heemskerk, of u nu volop actief bent, graag wandelt of juist helemaal niet stabiel bent. De informatiesessie duurt ongeveer een uur, inclusief koffie of thee. De testen vinden plaats tussen 14.00 en 15.30 uur. U wordt hiervoor ingedeeld op een tijdstip.

Uit de test kan blijken dat u een verhoogd risico heeft om te vallen. In dat geval ontvangt u direct meer informatie over een gratis valpreventietraining bij u in de buurt. Deze trainingen worden gegeven door fysiotherapiepraktijken en sportaanbieders in Heemskerk en helpen u om uw balans, spierkracht en zelfvertrouwen te verbeteren.

Een goede balans en voldoende spierkracht dragen

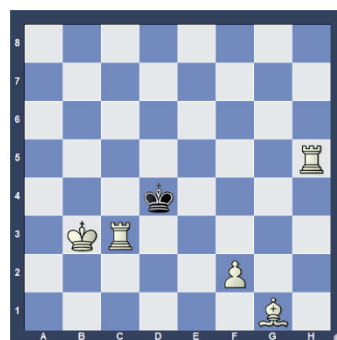


eraan bij dat u zo lang mogelijk veilig en zelfstandig kunt blijven bewegen. Daarom investeren de landelijke overheid en de gemeente Heemskerk de komende jaren extra in valpreventie. Bent u benieuwd hoe stevig u staat? Ga dan naar één van deze gratis bijeenkomsten. Meld u aan:

W www.teamssportservice.nl/kennemerland. Lukt online aanmelden niet? Bel dan naar **T 088 203 73 40** of mail naar **E wassendelft@teamssportservice.nl**.

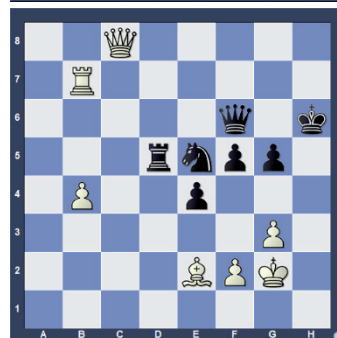
Twée schaakopgaven

Door Bart-Piet Mulder



Makkelijk

Wit geeft mat in 1 zet



Moeilijk

Wit speelt en wint

Oplossingen op pagina 16



**Kom ook
11,12,13 September**

Luttik Cie

1969 MV Heemskerk

T 0251 24 45 44

E info@evelaer.nl

W www.evelaer.nl

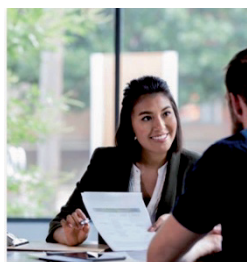
Kienen

Lieve mensen,



de vakantie is voorbij. Wij hopen dat u een fijne zomer heeft gehad. Wij wel, al was het soms wel te warm. Maar we mogen niet klagen. We gaan weer beginnen. We hopen dat u allen weer gezellig komt kienen op maandag 28 september. We gaan open om 13.30 uur en beginnen om 14.00 uur in de Jansheeren op het Maltezerplein bij de Dekamarkt. We spelen 3 rondes voor € 6,00. U heeft er een gezellige middag voor. Groetjes van het Kienteam

Op de Laan van Assumburg 97 ga ik op bezoek bij Brigitte Kleijn, die mij het een en ander zal vertellen over Sylta. Al snel in het begin van ons gesprek geeft zij aan dat het inderdaad de moeite waard is om de naam Sylta te onthouden. Wie is Brigitte Kleijn hoor ik u al vragen? Welnu, zij is een medewerker van Sylta, dat zich bezighoudt met het ondersteunen van mensen die tijdelijk steun nodig hebben. Tot en met 2025, vertelt zij, gebeurde dit nog onder de naam **MEE & de Wering**. Maar na een fusie met een andere partij werd besloten om door te gaan als Sylta, een naam die symbool staat voor 'verbinding' en 'warmte'. Mooi, vinden wij beiden! U wilt waarschijnlijk weten waarbij Brigitte mensen kan ondersteunen. Zij geeft aan dat zij met de mensen meedenkt en helpt, als ze even vastlopen in het leven. Goed luisteren hoort daarbij en dan samen kijken wat er nodig is. Dat kan kortdurend zijn, maar geregeld ook wat langer. Net zo lang als nodig is om mensen weer zelf grip te laten krijgen op hun leven.



Op de vraag of zij wat concrete voorbeelden heeft van de ondersteuning die zij kan geven, laat Brigitte weten dat zij vragen krijgt over o.a. geld, wonen, werken, leven met een beperking en mantelzorg. Op de vraag waar zij zoal werkt geeft Brigitte aan dat haar bureau op de Laan van Assumburg staat, maar dat zij

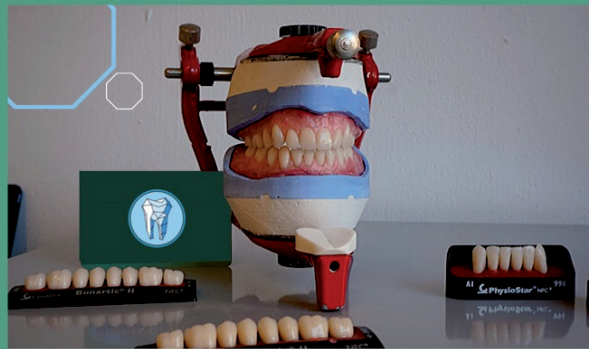
ook op huisbezoek gaat. Tevens kunnen inwoners haar treffen op het Serviceplein in het gemeentehuis. Samen met MET Heemskerk en vaak met medewerkers van de gemeente die zich bezighouden met de uitvoering van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, de WMO in de volksmond. Zij kan dan mensen helpen bij bijvoorbeeld de keukentafelgesprekken. Brigitte benadrukt nog dat er geen verwijzing van een huisarts nodig is en dat haar ondersteuning altijd kosteloos is! Tenslotte vraag ik haar waar zij blij van wordt in haar werk. Het mooie antwoord is dat zij heel blij wordt als zij ziet dat mensen hun leven weer op de rails krijgen en dat zij eraan heeft kunnen bijdragen dat zij zich weer wat beter voelen in het leven.

Het was een fijn gesprek. Dank, Brigitte.

Beste lezer: Onthoud de naam: Sylta

T **088 007 50 00** E <mailto:minfo@sylta.nl>

Jaap Beentjes



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

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



**Samen maar toch
zelfstandig**
door Erik Zevenhuizen uit
Heemskring 39
(Al samenvatting)

Op 20 mei 1958 was het een bijzondere dag. Heemskerk ontving de Commissaris van de Koningin M.I. Prinsen, bestuurders uit de regio en vertegenwoordigers van Hoogovens. Officieel stonden drie feestelijke gebeurtenissen centraal, maar achter de schermen speelde ook een politiek doel. De provincie en het Rijk wilden dat Heemskerk, Beverwijk en Velsen nauwer zouden samenwerken, misschien wel fuseren. De gemeenten wilden juist laten zien dat zij dit ook zonder dwang van bovenaf konden.

De dag begon bij het oude raadhuis met de onthulling van twee beelden. Eén beeld stelde de beschermheilige van Heemskerk, Laurentius voor. Het andere was een beeld ter nagedachtenis aan inwoners die tijdens de Tweede Wereldoorlog en in Nederlands-Indië waren omgekomen.

Daarna bezocht het gezelschap de duizendste naoorlogse woning in Heemskerk, aan de Puccinistraat. Het jonge gezin kreeg bloemen en cadeaus. De woningbouw was belangrijk om de grote woningnood op te lossen. Gemeente, particulieren en Hoogovens werkten daarbij samen.

Het laatste onderdeel was de opening van een nieuw rioolpompstation. Tot die tijd werd rioolwater rechtstreeks op de poldersloten geloosd, wat veel overlast veroorzaakte voor boeren en tuinders. Dankzij het nieuwe systeem werd het afvalwater voortaan naar de waterzuivering in Beverwijk gepompt.

Tijdens de toespraken benadrukte Commissaris Prinsen opnieuw het belang van regionale samenwerking.

De gemeentebesturen vonden echter dat zij hun zelfstandigheid moesten behouden.



Uiteindelijk kwam de voorgestelde IJmond-Raad er niet en ook latere plannen voor een gemeentelijke samenvoeging gingen niet door. Daarover de volgende keer!

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

Nog leuker dus! Lid worden van de HKH!

Kosten zijn € 18,75 per jaar. Meld je aan via

W www.historischekringheemskerk.nl.



EcoHeemskerk

Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Gratis advies bij kiezen van energiecontract

Veel mensen hebben een te duur of een niet geschikt energiecontract. Anderen aarzelen om over te stappen, omdat het ingewikkeld is, of omdat ze niet weten wat ze anders moeten kiezen dan hun huidige contract.

Voordat je overstapt wil je weten wat de voor- en nadelen van verschillende



soorten energiecontracten en van verschillende energie-maatschappijen zijn.

Onze Energiecoaches

hebben een nieuwe aanpak ontwikkeld met een speciale vragenlijst. Zo kunnen ze je in een persoonlijk gesprek van minder dan een uur helpen om een goede keuze te maken. Zo zie je bijv. hoeveel je per maand mogelijk kunt besparen door over te stappen. Het gesprek - dat thuis of op een spreekuur kan plaatsvinden - is gratis! Aanmelden kan via:

W www.ecoheemskerk.nl/hulp-bij-kiezen-geschiedt-energiecontract.

Tip: informatieavond over zonnestroom

Dinsdagavond 6 oktober a.s. organiseert de Bibliotheek samen met EcoHeemskerk een informatieavond onder de titel: "Alles over zonnestroom en thuisbatterijen". Het wordt een leerzame avond voor iedereen die zoveel mogelijk van zijn zelf opgewekte stroom op de voordeligste manier wil gebruik maken! Dit alles vanwege de terugleverkosten en het afschaffen van de salderingsregeling per 1 januari a.s. Aanmelden kan via de website van de Bieb: W obijmond.op-shop.nl.

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.

Als je in een eigen huis woont, ga dan voor meer informatie naar:

W www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2.

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

Tot slot: vrijwilliger worden bij ons?

Zoek je leuk vrijwilligerswerk, kijk dan eens op:

W www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden.



Balans & Beweegcheck

Ontdek hoe u fit, zelfstandig en veilig in beweging blijft in uw eigen vertrouwde omgeving.

Maandag 21 september organiseren Fit4you2, Europa Fysiotherapie en Team Sportservice Heemskerk een bijeenkomst van 14.00-15.00 uur. Tijdens deze bijeenkomst worden er een aantal testen afgenomen en aan de hand hiervan krijgt u advies aan welke training u mee mag gaan doen.

Startdatum trainingen

Inbalans: maandag 28-09-2026, 12 weken elke maandag 13.30-14.30 uur en donderdag 15.30-16.30 uur

Otago: Donderdag 1-10-2026, 12 weken elke dinsdag en donderdag van 13.30-14.30 uur

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

Goed om te weten: deelname is kosteloos.

Het kost u alleen uw tijd en energie!

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

Europa Fysiotherapie en Vitaliteitscentrum Fit4you2
Beneluxlaan 205, 1966 WJ Heemskerk

T **0251 23 64 89**

E info@fysiotherapieeuropa.nl



Snel hulp en zorg vinden?

Gebruik **de Snelle Ezel**

Zie de achterpagina

**Kijk, Kies, Klik, Kijk, Kies, Klik, Kontakt
De Snelle Ezel, met 7 x de K van Kaatje**

Da's het motto van deze Snelle Ezel

Waarover wil je wat weten?

Bel, e-mail of ga naar de website



**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL**

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

Volledige gebitsprotheses

Partiële gebitsprotheses

Frame protheses

Implantaat gedragen protheses

Opvullen en repareren van bestaande protheses

Informatie en advies

Gratis controle van de bestaande prothese

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering
van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Gerrit van Assendelftstraat 17 C 1

1961 NH Heemskerk

Telefoon: 0251-27 28 94

Email: info@tppgerardkool.nl



HUISONTRUIMINGIJMOND

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

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

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: **06 13 79 56 28**

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



Ontmoetingscentrum

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

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

van 9.00-16.00 uur

Op **zaterdag 5 september** tussen **13.30 en 15.30 uur** bent u van harte welkom tijdens de jaarlijkse gezellige



OPEN DAG in De Stut. Kom kennis maken met ons volledige cursus- en activiteiten aanbod in 2026/2027 en

neem het programmaboekje dat voor u klaarligt mee naar huis. Onze docenten en vrijwilligers staan klaar om uw eventuele vragen te beantwoorden en er is gelegenheid om in te schrijven voor een of meerdere cursussen of activiteiten van uw keuze.

Bridgelessen in De Stut



De Stut staat bekend om zijn veelzijdig aanbod aan bridgelessen, dus ook in het seizoen 2026/2027.

Twee van onze vijf bridgecursussen zijn:

- **15 lessen Masterclass Bridge**

Heeft u inmiddels de nodige ervaring en speelt u op een gemiddeld niveau, bijv. in verenigingsverband? Dan is deze cursus van 15 lessen **Masterclass Bridge** vanaf **6 oktober 2026 t/m 11 mei 2027** een hele logische en verstandige keuze als u zich verder wilt ontwikkelen. Uw docent heeft meer dan 30 jaar wedstrijdervaring op hoog niveau bridgen en neemt u graag mee op reis. **Uw bridge spel wordt gegarandeerd véél interessanter en verrassender.**

U kunt zich als single inschrijven, maar ook - misschien nog interessanter - samen met uw bridgepartner. De lessen zijn praktijkgericht en snel toepasbaar in uw spel. Er zijn nog plaatsen, maar vol = vol, dus wacht niet te lang.

- **15 lessen 'Opfriscursus Bridge'**

Deze cursus is heel geschikt voor spelers die al geruime tijd niet meer gespeeld hebben en waarbij het kennisniveau een beetje is weggezakt. De **Opfriscursus Bridge** biedt u een unieke gelegenheid om uw kennis weer volledig op peil te brengen. De cursusperiode is vanaf **29 september 2026 t/m 4 mei 2027**. Uw docent is een zeer ervaren bridger die u graag weer op weg helpt en voor u het weet heeft u het spel weer volledig onder de knie. In het 1^e uur wordt de theorie herhaald en in het 2^e uur wordt in spelverband de praktijk geoefend. **Deze opfriscursus is ook erg geschikt voor spelers die wat extra spelervaring willen opdoen.**

Inschrijven en kosten

Beide cursussen zijn 1x per 14 dagen op de dinsdag van 10.30-12.30 uur. Kosten: € 80,00. Inschrijven kan met het digitale inschrijfformulier op W. www.destut.nl/, maar kan ook tijdens de openingsuren bij de balie in De Stut of tijdens de **OPEN DAG** op 5 september.

Wandelen

Heeft u dat nou ook dat je 's avonds, als je lekker op de bank zit, denkt: Hè, ik had vandaag een ommetje willen maken en weer is het er niet van gekomen! Nu dacht ik,



het is misschien een goed idee om dat te organiseren.

Ik ben Lenie Dijkstra en ik woon in Breedweer. Het zou leuk zijn om van daaruit, b.v. van maandag tot vrijdag, een wandelintje te maken. We spreken op een punt af en vandaar lopen

we hooguit een half uur tot drie kwartier. Dan hebben we onze beweging weer voor die dag gehad en mogen we rustig op de bank gaan zitten.

Er zijn natuurlijk altijd dagen waarop je echt niet kan. Geen probleem: het is allemaal vrijblijvend, maar op de afgesproken plaats en tijd gaan we een lekker stukje lopen. We hebben geen verplichtingen. Als we ons rondje gelopen hebben gaan we weer huiswaarts. Als je met elkaar nog wil napraten en koffie drinken is dat natuurlijk prima, maar het moet niet.

Lijkt het je ook leuk om mee te wandelen? Dan komen we een keer bij elkaar om afspraken te maken. Neem contact op met Ingrid Dudink, zij speelt de reacties door:

T [06 48 45 76 32](tel:0648457632) of

E ingrid.dudink@metheemskerk.nl



Prikkels

Wat u ook doet, u krijgt de hele dag informatie uit welke hoek dan ook. Het ochtendblad geeft u een spiegel voor hoe vriend en vijand met elkaar omgaan. Het NOS-journaal drukt u nogmaals op de feiten, los van alle praatprogramma's waar wetenschappers het nog eens dunnetjes overdoen.

De goedbedoelde adviezen van uw kinderen en/of uw vrienden, of de koopadviezen in het wekelijkse reclameblaadje. En dan heb ik het nog niet eens over de invloed van het weer. Allemaal prikkels die u wellicht in verwarring brengen. Natuurlijk, u bent de baas, maar makkelijk is het niet.

Hopelijk heeft u een klankbord in de vorm van een partner of goede vriend(in). Laat u niet beïnvloeden en neem de tijd voordat u een beslissing neemt. Want een goed besluit is het halve werk.

Fred Wijers



Cognitieve fitness is een bewegingsmethode

Wat: op een leuke manier fitter worden
 Wanneer: start **1 september** dinsdagmiddag 13.30 uur
 Waar: **in de duinen of in de Gymzaal Visserstraat**

Wat houdt dat in?

Cognitieve Fitness is een unieke training waarbij je je lichaam én hersenen traint

Het brein is het uitgangspunt, alles start namelijk met je brein. Naar mate we ouder worden, willen we dat brein gezond houden en dan is fysieke inspanning belangrijk. Onderzoek wijst uit dat de combinatie fysieke inspanning met spelvormen die heel bewust de hersenfuncties aanzetten, effect hebben.

We blijven jong en vitaal! Want **use it or lose it**. En natuurlijk zal het ouder worden moeite kosten, voor de één wat meer dan de ander, maar moeite doen, moeten we allemaal.

Deze training zal je ondersteunen om prettig ouder te worden.

Inspanning, Uitdaging, Ontspanning

Stuur een berichtje naar E info@frederiekehols.nl of bel T **06 15 94 10 86** tussen 17.00-18.00 uur het beste bereikbaar



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3e zaterdag van de maand

Spectrum, Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot

31-12-2026

Senioren (75+) € 40,- Medisch € 40,-

Groot Rijbewijs € 55,- Taxipas € 55,-

Medibus € 55,- Medibus-taxi € 80,-

Medibus-Groot € 80,-

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie

T **06 53 16 71 66**

T **06 33 00 95 94**

E keuring@oliveiro.nu

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

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

Puzzelkolom



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

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

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

**CULTUUR
HUIS**
HEEMSKERK



de Bibliotheek
IJmond Noord

• Kom erbij

Elke dinsdagochtend een gezellige plek voor **65-plus-sers** om elkaar te ontmoeten, creatief bezig te zijn en te genieten van kunst en cultuur in het Cultuurhuis



Heemskerk. **Vrije inloop** met koffie en thee, deelname **gratis!**

Van 10.00 tot 12.00 uur bent u welkom voor **allerlei activiteiten:**

Thee en koffie, creatieve workshops of lezingen over muziek, theater, beeldende kunst, dans of erfgoed. Informatie & advies over digitale overheid, belastingaangifte en andere vragen.

• Programma september

- **1 september** - Lezing over de **Heemskerkse feestweek** verzorgd door de **Historische Kring Heemskerk**

- **8 september** - Een **gezamenlijk kunstwerk met Nanneke Snelderwaard**.

Met elkaar gaan we aan de slag met het maken van een kunstwerk, dit is te bewonderen tijdens de open dag van het Cultuurhuis en tijdens de Kunstroute

• Samenwerking

Cultuurhuis Heemskerk | Bibliotheek IJmond Noord | ViVa! Zorggroep | diverse partners

Kom langs en beleef een ochtend vol **kunst, cultuur en gezelligheid**.



BijzonderPlekje

Een sfeer van rust,
Zo dicht aan de kust,
Het duingebied is kaal,
De blaadjes van de bomen zijn gevallen, allemaal.
Een serene stilte heerst er alom,
Kijk dan ook niet achterom.
Ook zonder sneeuw en ijs,
Al is de lucht nogal grijs,
Een beetje wind om je hoofd,
Maar het blijft droog is beloofd.
Je hoofd wordt leeggemaakt
Van alles wat jou heeft geraakt.
Niemand kan dat in zo korte tijd,
Daarom dat ik de natuur zo benijd.
Een paar uurtjes dolen,
Uit de drukte van deze strijd verscholen,
Dat is goed voor een mens.
Moet u ook eens doen, dat is mijn wens!

Uitwaaien: W bijzonderplekje.nl/uitwaaien

Karel en Tante Ko (2*)

Het was warm. Heet, drukkend, broeierig, tropisch



Afbeelding van Magnific

weer. Dat had het oude Schupildhem (naast bij de Scheepenberg in 860) of Hemezen Kyrice (klooster ~ 1063) never nooit zo iets mee gemaakt. Het mo-

derne Heemskerk kende die warmte wel, maar 't was nu wel heel erg heftig. En het zou nog veel vaker gaan gebeuren. De kleding van de inwoners werd gelijk aangepast. Een verheugende fleurigheid dwaalde door onze straten. Er waren ook vreemd uitgedoste types bij. Zo kwam een zeer kort gebroekte persoon mij tegemoet achter de nieuwste EMPR**).

"Hi, die Har", riep de persoon, "mooi weertje."

Trouwe lezer, u begrijpt, het was Karel.

"Dag Karel", antwoordde ik, "wat voor 'n flutshort heb jij aan. Effe uit de bocht?"

"Ho, ho", reageerde Karel, "we hebben het hier wel over een klassiek species van sportieve kleding."

"Je meent 't?", daagde ik uit.

"Jazeker", stelde Karel, "het is een originele derksje."

"Derksje?" vroeg ik.

"Inderdaad", bevestigde Karel, "genoemd naar de roemruchte scheidsrechter Frans Derks."



(Frans Derks, 1-11-1930 – 25-09-2020, W <https://nl.wikipedia.org/wiki/FransDerks>).

"Geen reden voor jou om een derksje te dragen", meende ik, "daar ben jij het type niet voor."

"Dat zie je goed Har", zei Karel, "er zit een heel andere bedoeling achter. Overigens kun je het derksje en veel andere Frans Derks regalia vinden in het NAC museum in Breda."

(W <https://www.nacmuseum.nl>).

"Maar ... waarom dan heb jij dan dat minibroekje aan?", hield ik vol.

"Har, door het bovenste deel van je dijen lopen de stevige beenslagaderen en die worden bij mij gekoeld door de loopwind tussen mijn benen. Daarmee wordt het bloed gekoeld en heb ik een natuurlijke airco voor mijn body."

"Zo zo", vond ik wat laatdunkend.

"Derksje is een koelmiddel!" triomfeerde Karel, "Frans was de rust zelve in de voetbalstrijd. Cool boy, vat je?"

"Nou, nou", downgrade ik Karel.

"Tuurlijk wel", hield nu Karel vol, "olifanten koelen zichzelf via hun grote oren. Het is een bekende truc in de natuur."



(W rangers.wwf.nl/tips/koel-blijven)

"Ok, Ok", gaf ik mee, "maar nu even wat anders. Ga jij met Tante Ko naar de Seniorenmarkt? Het is een wonderwereld barstens vol met mogelijkheden om je eenzaamheid te verdrijven. En gezellig natuurlijk."

**KOM
ERBIJ!**



Tante Ko is wat eenzaam na het overlijden van haar man Harold, zie Senior december 2025. Karel en/of ik gingen daarom elke week met tante Ko naar het een of ander in de omgeving.

"Heb je 't 'r gevraagd?" vroeg ik.

"Ja", zei Karel, "maar ik kende het antwoord al. Ze heeft een man ontmoet bij ons laatste uitje, hij heet Harald en is een al lang hier wonende Engelsman."

"Interessante ontwikkeling", gaf ik als mening, "en nu is hij de galante heer die haar begeleidt langs de vele evenementen in de IJmond en omstreken."

"Ja", zei Karel wat bedrukt.

"Toch prima?", meende ik.

"Ja en nee", verklaarde Karel, weet je, Dinie***) maakt er zich zorgen over."

"Waar is ze bang voor?", wilde ik weten.

"Ze vraagt zich af of er naast de loverboys misschien ook loverseniors bestaan, snap je", zei Karel.

"Nou ja", mompelde ik verbaasd.

"Ja, die schijnen jacht te maken op je erfenis", ging Karel verder.

"Moeten we Dinie dat niet uit haar hoofd praten, dit is typisch weer rondkruipend nepnieuws",



suggereerde ik.

"Right", beaamde Karel, hij stond op van zijn EMPR en ging naast me staan. En vervolgens liepen we gebroederlijk naar Dinie.

Er keken wel mensen om als we passeerden.

Wisten zij veel van het geheime koelmiddel van Karel?



Omroep Brabant

*) Tante Ko verscheen in Senior December 2025

**) Electric Multi-Purpose Rollator

***) Karels vrouw



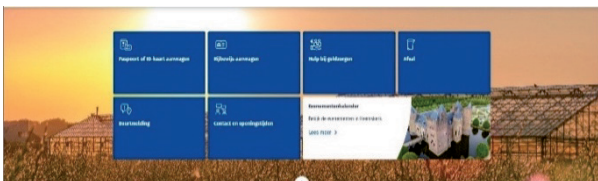
Harry Wagendorp

- **Vanaf nu worden de weeknummers in het Gemeentenieuws niet meer vermeld!**
Het levert ruimte voor meer nieuws op.

> Werkzaamheden voor duidelijkere en veiligere verkeerssituaties

Vanaf maandag 3 augustus hebben we in verschillende straten in Heemskerk al werkzaamheden uitgevoerd. Aansluitingen van 30 km/uur-straten op 50 km/uur-wegen worden aangepast. Daarmee wordt duidelijker welke snelheid geldt en wie voorrang heeft. Met deze aanpassingen maken we de verkeerssituatie veiliger en beter herkenbaar voor automobilisten, fietsers en voetgangers. Deze werkzaamheden duren tot vrijdag 25 september. Meer informatie en een overzicht van alle straten die afgezet zullen worden vindt u op [W www.heemskerk.nl/werkzaamheden](http://www.heemskerk.nl/werkzaamheden).

> Vernieuwde website heemskerk.nl is live!



De vernieuwde website heemskerk.nl ging op 28 juli live. De afgelopen maanden werkten we aan deze website. De inhoud is hetzelfde gebleven, maar de vormgeving én navigatie zijn anders. We zijn benieuwd naar uw reactie op de vernieuwde website. We kunnen ons voorstellen dat het even wennen is. Sommige onderdelen staan op een andere plek dan voorheen. Kunt u iets niet vinden? Of werkt iets niet goed? Stuur een e-mail naar **E communicatie@heemskerk.nl**.

U kon meedenken over de vormgeving

In mei kon u via Facebook en Instagram meedenken over welke versie van de vormgeving u het meest aansprak: mét of zonder foto. We kregen 287 reacties en 65% van de stemmers koos voor de versie met foto. Dat is uiteindelijk de nieuwe vormgeving geworden.

> Gemeentegrenzen staan aanpak overlast in IJmond niet meer in de weg

De gemeenten Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest en Velsen gaan nauwer samenwerken om overlast en andere problematiek die niet binnen de grenzen van één gemeente blijft, aan te pakken. Hiervoor hebben de gemeenten een samenwerkingsovereenkomst opgesteld. Dankzij deze afspraken kunnen de boa's

(buitengewoon opsporingsambtenaren) elkaar in bepaalde situaties ook ondersteunen buiten hun eigen gemeente. In de praktijk blijft problematiek, zoals overlastgevende jeugdgroepen, niet binnen



één gemeente. Vooral in gebieden waar gemeenten aan elkaar grenzen, kan dit zorgen voor vertraging in de handhaving. Met deze samenwerking kunnen boa's sneller handelen en elkaar direct ondersteunen wanneer dat nodig is.

De samenwerking maakt het onder meer mogelijk om:

- Elkaar extra te ondersteunen tijdens evenementen;
- Snel assistentie te verlenen bij urgente of onveilige situaties;
- Beter samen te werken met de politie;
- Effectiever te handhaven in grensgebieden tussen gemeenten.

Dat kan alleen in vooraf afgesproken situaties en binnen duidelijke afspraken. Het gaat dus niet om een algemene uitbreiding van hun bevoegdheden. De komende maanden werken de gemeenten de samenwerking verder uit in praktische afspraken voor de uitvoering. Zo werken de gemeenten samen aan een veilige regio.

> Sport en cultuur voor de jeugd



Heb je geen geld? Maar wil je (klein)kind graag sporten? Of op dansles, muziekles of iets anders? Wij betalen de club! We helpen ook als er spullen nodig zijn zoals sportkleding of dansschoenen.

Ga naar **W <https://jeugdfondssportencultuur.nl>**.

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

Totdat de dood ons scheidt

“Totdat de dood ons scheidt.”

Het zijn woorden die bijna ieder bruidspaar ooit uitsprekt. Maar pas aan het einde van een leven ontdek je hoeveel betekenis die woorden werkelijk hebben.

In april mocht ik de uitvaart van Ina verzorgen. Tijdens de voorbereidingen zat ik met haar gezin aan tafel. Ondanks de moeilijke periode werd er opvallend veel gelachen. Het is een gezin met humor. Veel humor. Soms droog, soms sarcastisch en af en toe zelfs een vleugje zwarte humor. Niet om het verdriet kleiner te maken, maar juist om het samen te kunnen dragen. Juist daarvoor voel je hoeveel liefde er in dit gezin zit.

Haar man vertelde met zichtbaar trots over hun trouwdag. Over hoe mooi Ina was in haar bruidsjurk. Eigenlijk had hij haar graag *nóg één keer* in haar bruidsjurk gezien. Maar na al die jaren paste de jurk haar niet meer. Daarom vonden we na haar overlijden een manier om die herinnering een plek te geven. De trouwjurk werd zorgvuldig gestreken, opgevouwen en met een wit lint samengebonden. Zo ging haar trouwjurk met haar mee. Ook haar bruidsboekje werd aan de hand van een oude trouwfoto zo nauwkeurig mogelijk nagemaakt als rouwbloemstuk.



Toen ik de jurk en het boekje naast haar zag, was de cirkel rond. Alles wat ooit het begin van hun huwelijk symboliseerde, kreeg ook een plek bij het einde. Misschien is dat wel de mooiste manier waarop

een liefde haar belofte kan houden.

Met hartelijke groet,
 Mandy Wanmaker, Uitvaartverzorgster

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

Wel en wee

Toen ik mijn schooldiploma op zak had en als jongste bediende een baan vond op het kantoor van een Beverwijkse machinefabriek, vond mijn moeder het tijd dat ik op naailes ging, want: “Kind, dat is zo handig voor later.”

Misschien vond iemand anders dat fijn, maar voor mij was het een regelrechte straf.

De lesjuf sprak, gebogen over mijn schouder, met spetterend spreekwater en ook daar werd ik niet vrolijk van. Ik probeerde er onderuit te komen en voerde weinig tot niets uit. Ik was niet de enige. Met drie andere lotgenoten zat ik samen aan tafel, mijn tas op de grond en die bleef daar tot de les voorbij was. Maar wij hadden het heel gezellig samen.

De naaijuf ergerde zich waarschijnlijk groen en geel aan ons, maar zolang ik de zes gulden per maand netjes betaalde, zal ze gedacht hebben: “Zoek het even lekker uit!”

Dat kon natuurlijk niet goed gaan. Toen mijn moeder vroeg: “En, wat heb je vanavond gedaan?”, viel ik door de mand en moest ik naar een andere naaischool, want dit was geld weggooien.

Ik kan niet ontkennen dat ik *dáár* wel degelijk wat geleerd heb, maar naaien is nooit mijn liefhebberij geworden. Ik heb wat afgeploeterd achter mijn naaimachine voor mijn beide dochters en voor mezelf. Als ik weer iets in elkaar geflanst had, kon ik er tevreden op terug zien. Dat wel, maar pas na het slaken van een paar heel diepe zuchten.

De eerste grote investering voor de toekomst was dan ook een heel mooie naaimachine. Ook ‘heel handig voor later’. Hij kostte me menig maandloon, maar gelukkig staat daar tegenover dat hij nog steeds dienstdoet. Alleen voor naaiklusjes, want zelf maken heb ik lang geleden afgezworen.

De handelsavondschool in IJmuiden, waar ik later heenging voor het diploma Correspondentie, beviel me stukken beter. Vooral genoot ik van de lessen van de leraar Nederlands. Van hem had ik nog vele lessen willen volgen.

Ellie Kertész



Photo by Ilya Ix on Unsplash



7 oktober Dagtocht > zandsculpturen Garderen

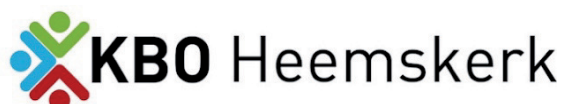
Programma

- 08.00 uur Vertrek
- 10.00 uur Koffie met gebak in Putten
- 12.00 uur Terwolde Stampotten
- 13.30 uur Vertrek
- 14.30 uur Bezoek Zandsculpturen Garderen
- 16.45 uur Vertrek
- 18.30 uur Terug in Heemskerk

Kosten: € 73,00; KBO-leden € 10,00 korting.

Inschrijven in de Jansheeren:

- KBO-leden **24 september** van 14.00 tot 15.00 uur;
- Iedereen **29 september** van 14.00 tot 14.30 uur.



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

Help jij onze KBO seniorenvereniging vooruit?

Per november 2026 stopt KBO voorzitter en secretaris Hans Timmer definitief. Hierbij een laatste dringende oproep voor nieuwe bestuursleden: Wil je iets betekenen voor anderen en kun je goed samenwerken? Meld je dan aan als bestuurslid bij onze vereniging. Voor meer informatie E kboheemskerk@gmail.com



St. Caecilianieuws

In augustus zijn de eerste activiteiten begonnen. Vanwege code rood kon onze laatste repetitie voor de zomervakantie zelfs niet door gaan. Op 30 juni heeft Nova het seizoen afgesloten met het tuinconcert. Voorafgaand aan dit concert waren de jeugdige leden van Nova en uit het leerorkest gezellig samen met een spel levend bingo en een broodje knakworst. Op 8 augustus is onze hoornist Jochem Klingeler getrouwd met zijn Sarah Wilcox. Een delegatie heeft een serenade gebracht. We wensen Jochem en Sarah heel veel geluk samen! Op 14 augustus was de eerste repetitie voor het Fanfareorkest Heemskerk. En op 21 augustus zijn er opnames geweest van "De harmonie van Krommenie" voor de firma Motorencro.

Namens St. Caecilia, Linda Ooijevaar.



Biljarten

Buurtcentrum De Schuilhoek
Van Bronckhorststraat 1
1962 TV Heemskerk

Elke ochtend en middag is er een onderlinge competitie in een ontspannen sfeer. Iedereen speelt dan twee partijen van minimaal 25 beurten. Heeft u interesse om weer eens te biljarten of te leren biljarten (beginner), kom dan gerust eens langs. U kunt altijd een paar weken gratis meedoen om te kijken of het u bevalt.

Voor meer informatie, bel Nico: T [06 41 73 48 16](tel:0641734816)

Tijden staan in de agenda van deze Senior.



Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland

Wereld Alzheimerdag 22 september

Thema: "Ik blijf meedoen: wat betekent dementie en hoe hiermee om te gaan"

Het doel is om zoveel mogelijk mensen met Alzheimer en hun mantelzorgers in staat te stellen actief deel te nemen aan deze dag. Hiervoor wordt niet alleen een informatiemarkt georganiseerd, maar zijn er ook laagdrempelige en interactieve activiteiten waar u aan kunt deelnemen, zoals oudhollandse spellen (bijvoorbeeld blikgooien). Ook worden gedurende de dag diverse actieve workshops aangeboden in het theater, waarbij wij u willen stimuleren om mee te doen en op een positieve en toegankelijke manier betrokken te blijven.

Belangrijke thema's hierbij zijn:

- Muziek, ontmoeting en bewustwording
- Cultuur
- Vitaliteit en zingeving (fysiek en mentaal)
- Technologie en hulpmiddelen

Wanneer: 22 september vanaf 11.30 uur.

Locatie: Kennemertheater, Beverwijk.

Aanmelden: niet nodig, kom gewoon langs.

Jaarlijkse Boottocht Zaanse Schans

uitjezorg; (Samen met Uitjezorg georganiseerd.)

Wanneer: 23 september, 11.30 tot 16.00 uur

Locatie: 't Hoorntje, Kerklaan 20,
1921 BL, Akersloot

Kosten: € 12,50

Aanmelden: W <https://www.uitjezorgijmond.nl/activiteit/bootreis-zaanse-schans-2/?datum=6927#aanmelden>



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

Zelf een datum reserveren kan via website:
W www.goedkopekeuringen.nl/

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW):

75+ B/E en medisch € 50,00,

C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 65,00.

Leden van CNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties krijgen € 2,00 korting op bovengenoemde prijzen (geldt uitsluitend voor 75+ B/E en medisch).

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

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op **W mijn.cbr.nl** (inloggen met DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van het CBR (per post of via de mail).

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.



Oplossingen Schaakpuzzel:

Opgave 1: 1. f3 mat

Opgave 2 1. Tb6! Dxb6 (1...Td6 helpt niet: 2.Txd6)
2. Dh8+ Kg6 3.Lh5 mat



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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

Tandprothetische praktijk R. Lameris Lid O.N.T.

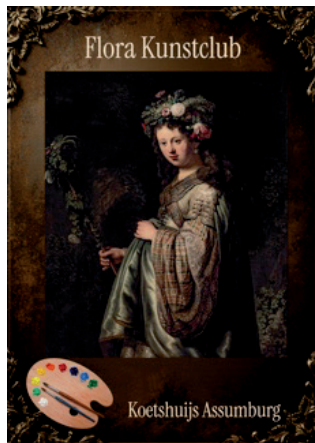
- Prothese op implantaten
- Nieuwe prothese
- Reparatie
- Rebasing
- Vrijblijvend advies
- 's Avonds tot 21.00 u
- Ook in de weekends
- Vergoeding via ziektekostenverzekering

Nellie van Kolstraat 6

**T [0251 23 24 77](tel:0251232477)
Heemskerk**

Kunstclub Flora Assumburg

Een nieuwe kunstclub voor ouderen. Het prachtige Kasteel Assumburg en de omliggende historische kasteeltuin vormen dit najaar het decor voor een serie boeiende kunstlessen, waarin erfgoed, natuur en creativiteit samenkomen. Kunstclub Flora Assumburg biedt ouderen de mogelijkheid om zich artistiek te ontwikkelen in diverse beeldende disciplines. Tegelijkertijd maken de deelnemers tijdens een gezellig



samenzijn kennis met de rijke geschiedenis van het kasteel, en de bijzondere flora van de kasteeltuin. Er wordt gestart met 6 lessen die gericht zijn op verschillende vormen van beeldende kunst, zoals tekenen, schilderen, mozaïek, keramiek en viltkunst. Er zijn drie verschillende kunstdocenten: Anja Jonker, Annelies Vessies en Marije Samuels. Wat de locatie uniek maakt, is de directe verbinding tussen kunst maken en de groene omgeving. De deelnemers laten zich inspireren door de bloemen, planten, groenten en kruiden uit de kasteeltuin, maar ook door de verhalen, architectuur en het roemrijke verleden van het kasteel. Door een subsidie van het Fonds Sluyterman van Loo kan de eigen bijdrage bescheiden blijven. Deelnemers melden zich aan voor alle lessen en betalen € 30,- in totaal. Er kunnen maximaal 12 personen meedoen.

Praktische informatie: De lessen worden gegeven in het Koetshuys van Kasteeltuin Assumburg aan de Tolweg in Heemskerk, op **zes dondertagen van 13.30-15.30 uur, van donderdag 1 oktober t/m 5 november.**

Aanmelden: bij kunstdocent en projectcoördinator Annelies Vessies

E info@deblauwedeur.nl
T [06 22 06 27 95](tel:0622062795)

Het programma is te vinden op

W www.kasteeltuinassumburg.nl/activiteiten/kunstclub-flora-assumburg.

W www.kasteeltuinassumburg.nl



**MET Elkaar
aanwezig
tijdens Seniorenmarkt**

Inloopgelegenheid MET Elkaar biedt een veilige omgeving waar mensen die kanker hebben, of hebben gehad, elkaar kunnen ontmoeten en steunen. Maar ook naasten en nabestaanden kunnen elkaar hier ontmoeten. Voor velen betekent lotgenotencontact niet alleen het delen van ervaringen maar ook het vinden van begrip en hoop bij anderen die hetzelfde meemaken. Bent u nieuwsgierig geworden naar wat de Lotgenoteninloop voor u kan betekenen? Bezoek dan onze informatiekraam tijdens de Seniorenmarkt op 19 september. Wij bieden een luisterend oor en informeren u graag over ons gevarieerde activiteiten aanbod zoals yoga, walk and talk, Lotgenoten gespreksgroep en speciale acties. Of kom een keer vrijblijvend binnenlopen. De inloop is iedere woensdag van 10.00 tot 12.30 uur in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk.

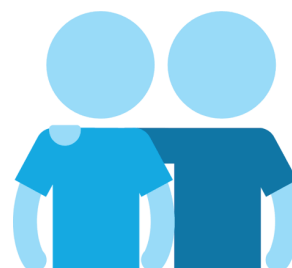
E sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl
T [06 24 51 98 39](tel:0624519839)



Wanneer u ergens anoniem over wilt praten, luisteren wij. We denken met u mee, staan even naast u. Met tijd en aandacht voor uw verhaal. We geven geen professioneel advies, maar bieden een luisterend oor en oprechte aandacht. Als getrainde luisteraars zijn we er voor jou, volledig anoniem en zonder oordeel. Dag en nacht zijn wij bereikbaar voor een gesprek van mens tot mens.

E ehulp@deluisterlijn.nl
W www.deluisterlijn.nl/
T [088 076 70 00](tel:0880767000)
T [023 547 14 71](tel:0235471471)

De Luisterlijn
vroeger
Sensoor genoemd



Dag en nacht

voor iedereen die behoefte heeft
aan **anoniem contact**

Agenda Seniorweb IJmond Heemskerk Cultuurhuis

Cursus Windows 11 (4 ochtenden).

Start: woensdag 30 sept. van 10.00 -12.00 uur.

Microsoft is definitief gestopt met de ondersteuning van



Windows 10. Een overstap naar Windows 11 ligt dan voor de hand. Veel dingen zijn hetzelfde gebleven, maar ook veel zaken zijn veranderd (leuker

en makkelijker gemaakt). Wat komt er in de cursus Windows 11 aan de orde? Denk aan bijvoorbeeld het nieuwe startscherm, de sneltoetsen, de verkenner, foto's in mappen en bestanden, scherm splitsingen, knipprogramma. Te veel om op te noemen. U betaalt € 40,- aan de zaal voor vier ochtenden. Data: woensdag 30 sept., 07 okt, 14 okt en 21 okt.

Beverwijk Bibliotheek

Workshop ICT toegankelijkheid.

Dinsdag 13 okt. van 14.00–16.00 uur.

Seniorweb IJmond organiseert een workshop in de bibliotheek Beverwijk over ICT-toegankelijkheid. Denk hierbij aan lettergrootte, de kleur van een tekst, het kleine scherm van de uw mobiel, voorlees en/of insprekoptyes. Aan de hand van voorbeelden gaan we aan de slag. Heeft u een smartphone of tablet, dan is het handig om die mee te nemen. Dit geldt voor alle typen, dus zowel Android-phones als iPhones. U betaalt € 10,- aan de zaal.

Uitgeest Dorpshuis de Zwaan

Cursus Windows 11 (4 ochtenden):

Start dinsdag 06 okt. 09.30–11.30 uur.

Daarna op 20 okt., 3 nov. en 17 nov.

Verdere info hierboven bij Heemskerk Cultuurhuis

Donderdag 08 okt. van 09.30–11.30 uur is er een lezing over "Senioren en Technologie". Senioren gebruiken steeds vaker slimme apparaten, zoals smart-tv's, smartwatches, slimme thermostaat, etc. Betaal aan de zaal € 40,- voor hele cursus; € 5,- voor de lezing.

U bent overal van harte welkom.

Opgave: via **W** www.seniorweb-ijmond.nl/contact

Of **E** info@seniorweb-ijmond.nl.

Een driewielfiets is ideaal voor mensen die graag fietsen, maar niet meer op een tweewieler durven. Bijvoorbeeld omdat op- en afstappen lastig is of je evenwicht niet zo goed meer is. Dankzij een driewielfiets fiets je stabiel en kun je beter je evenwicht bewaren. Wil je wel eens weten hoe het is om op zo'n fiets te fietsen? Kom dan naar de gratis ontdekdag op:

woensdag 7 oktober van 13.00-16.00 uur bij Sporthal de Waterakkers, Kerkweg 217 Heemskerk.

Tijdens de ontdekdag vertellen ervaren fietsdocenten van de Fietzersbond je alles wat je moet weten over driewielfietsen. De docenten zijn er ook om al je vragen over die fietsen te beantwoorden. Er zijn verschillende driewielfietsen, zodat je onder begeleiding een proefrit kan maken. Aanmelden is niet nodig. Er is geen aankoopverplichting.



Vrijheid door een driewielfiets

Jeanne Vink (84 jaar) fietst sinds enkele jaren vol enthousiasme op een driewielfiets. Jeanne: "Ik kon niet meer gemakkelijk van mijn tweewieler afstappen en na een valpartij durfde ik nergens meer naartoe te fietsen. De driewielfiets zorgt ervoor dat ik weer de vrijheid heb om leuke dingen te doen en niet meer afhankelijk ben van anderen."

Deze dag wordt georganiseerd door de buurtsport-

doortrappen

coaches van
Beverwijk Fit &
Actief en Team
Sportservice.

Het is onderdeel van het programma Doortrappen in Noord-Holland. Met dit programma zet de Provincie Noord-Holland zich in om senioren zo lang mogelijk veilig te laten fietsen. Fietsen is namelijk goed voor de gezondheid, sociale contacten en mobiliteit.

Heeft u op voorhand vragen?

Neem contact op met buurtsportcoach Winnie:

T [088 203 73 40](tel:0882037340) of

E wassendelft@teamsportservice.nl

Mantelzorgwaardering

Je bent mantelzorger als je langdurig, onbetaald voor een naaste zorgt

Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten aan iemand met een chronische ziekte of beperking. Als mantelzorger geef je meer zorg dan de normale dagelijkse zorg voor familie, vriend of kennis.



Mantelzorgers hebben recht op de mantelzorgwaardering

Zorg je voor iemand die woont in de gemeente Heemskerk of Beverwijk? Vraag dan bij voorkeur vóór 1 november a.s. de mantelzorgwaardering 2026 aan.

De mantelzorgwaardering is een VVV-cadeaukaart van € 30,-.

Tip: denk bij besteding van de cadeaukaart eens aan lokale ondernemers bij jou in de buurt!

Wat zijn hierbij de voorwaarden?

- Je zorgt voor iemand die in de gemeente Heemskerk of Beverwijk woont.
- Je geeft langer dan 3 maanden en meer dan 4 uur per week hulp of ondersteuning aan een naaste of goede bekende met een ziekte of beperking en krijgt hier geen geld voor.
- De mantelzorg wordt niet beroepsmatig of als vrijwilliger verleend.
- Wij geven maximaal 2 cadeaukaarten per zorgvraag. Per mantelzorger wordt maximaal 1 cadeaukaart verstrekt.

Digitale aanvraag mantelzorgwaardering

1. Ga naar **W** www.heemskerk.nl/mantelzorg
2. Vul het aanvraagformulier volledig in.
3. Druk op 'verzenden'.
4. Je krijgt ontvangstbevestiging per e-mail.
5. Aan de voorwaarden voldaan: de cadeaukaart per post. Socius neemt contact met je op.

Heb je het aangevraagd vóór 1 november 2026 dan ontvang je de cadeaukaart per eind december. Later aangevraagd dan ontvang je deze in het nieuwe jaar.

Lukt het aanvragen niet of heb je vragen over de mantelzorgwaardering?

Neem dan contact op met een mantelzorgconsulent van Socius. Deze hulp is gratis. Zie hiernaast >>>>>>>>>

SOCIUS

Waar we deze maand écht de nadruk op willen leggen wat betreft de **mantelzorgondersteuning** is dat we vanaf 1 september 2026 elke dinsdagmiddag van **14.00-15.00 uur bij het Wijkpunt, Beneluxlaan 95** te vinden zullen zijn. Voor mantelzorgvragen in het algemeen, maar specifiek om mensen die moeite hebben met het aanvragen van de mantelzorgwaardering voor 2026 te kunnen helpen.

Kom naar ons toe, we staan klaar voor hulp!



Verder verwijzen we nog maar eens naar onze activiteiten die in de agenda achter in deze Senior staan, maar die ook altijd terug te vinden zijn in de digitale agenda **W** www.socius-md.nl/agenda. Daar zijn ook andere activiteiten te vinden zoals cursussen en lotgenotengroepen. Die agenda loopt door naar de komende maanden zodat daar meer informatie te vinden is over onze activiteiten. Waar we alvast de aandacht op willen vestigen:

- 5 oktober 's middags de **workshop Bordje Vol** in het Spectrum in Heemskerk
- 13 en 20 oktober 's middags opnieuw de tweede-
ligende **cursus 'Omgaan met dementie'**
in de Schuilhoek in Heemskerk.

Neem vooral alvast een kijkje op de website voor meer informatie over de inhoud en manier van aanmelden. Weet ook dat ons **Sportuurtje** (14.30-15.30 uur) in het Odensehuis op de Marquettelaan 2 van start is gegaan. Nieuwe sporters die het fijn vinden achteraf nog andere mantelzorgers te ontmoeten voor een bakje en praatje zijn altijd welkom!

E mantelzorgheemskerk@socius-md.nl

T [06 34 33 01 84](tel:0634330184) - Maaike de Wit

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

Of ga naar het Serviceplein

Gemeentehuis, Maarten van Heemskerckplein 1

Dinsdag, woensdag en donderdag: 09.00-11.30 uur.

Kom op! September 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 v.a. 14	d'Evelaer	10.30-11.30
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer	ma	de Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Biljarten (competitie) na 6 september	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.30
Biljarten (onderlinge competitie)	ma, wo	de Schuilhoek	12.30-16.00
Jeu de boules	ma en do	de Stut	13.30-15.30
Sportuurtje voor Mantelzorgers ism Odensehuis	ma	Odensehuis	14.30-15.45
Walking Football voor mensen met (beginnende) dementie en verzorgers	di 1+8	Ado '20 De Vlotter, Oosterweg	14.00-16.00
Fietsgroep	di	Bibliotheek Heemskerk	Mrt. van Heemskerckplein 3
Sportief lopen met oefeningen	di v.a. 15	d'Evelaer	09.00-10.00
Gymnastiek op de stoel	di	de Stut	12.30-13.15
Fifty Fit	di	de Stut	13.30-14.30
Biljarten (onderlinge competitie)	di	de Schuilhoek	08.45-12.00 12.45-16.00
Fietsen voor mantelzorgers	di 22	duiningang Patatoloog	13.30
Dansen	di 8+15+22+29	de Schuilhoek	13.45-15.45
Keep Fit 55+	di	de Stut	14.30-15.30
Yoga 1, 2 en 3	wo	de Stut	1 uur vanaf 09.00, 10.15 en 11.30
Biljarten dames (onderlinge competitie)	wo	de Schuilhoek	09.30-12.00
Vrij biljarten na 6 september	wo, do	de Jansheeren	09.00-11.30
Yoga MET Elkaar	wo	het Spectrum	10.30-11.30
Biljarten (onderlinge competitie)	do	de Schuilhoek	08.45-12.00 12.45-16.00
Yoga	do v.a. 17	d'Evelaer	9.00-10.00
Wandelen voor mantelzorgers NH Duinreservaat	do 17	t.o. Patatoloog	13.30-15.00
Walk en talk MET Elkaar (W lisette@oncotraining.nl)	vr	het Spectrum	09.00-10.00
Yoga 4 en 5	vr	de Stut	09.00-10.00, 10.00-11.00
Rekken en strekken	vr v.a. 18	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in beweging	vr v.a. 18	d'Evelaer	10.15-11.15
Power walking	zo v.a. 20	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Draadjes en draadjes (haken en breien)	ma	het Spectrum	10.00-11.30
Quiltbee	ma 21	de Stut	13.30-15.30
Kantklossen	di	het Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di 8+15+22+29	de Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di	het Spectrum	20.00-22.00
Toveren met textiel	wo 2+16+30	de Stut	10.30-12.00
Tekenen naar waarneming	wo	de Stut	13.30-15.30
Crea groep	do 3+17	de Stut	13.30-15.30
Cultuur en muziek			
Samen met een boek	ma 14	de Stut	10.00-11.30
Leesgroep Boekensteun	di 29	de Stut	9.15-10.45
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	de Stut	10.30-11.45
Kunstgeschiedenis	do 10+24	de Stut	13.30-15.30
Cursussen			
Bridge 2 ^e jaars (o), Bridge 3 ^e jaars (m)	ma	de Stut	10.30-12.30 13.00-15.00
Bridge masterclass	di 9+23	de Stut	10.30-12.30
Bridge opfriscursus	di 1+15+29	de Stut	10.30-12.30
Bridge 1 ^e jaars	di	de Stut	13.00-15.00
Duitse conversatie	di 8+22	de Stut	13.30-15.00
Schildersatelier	di	d'Evelaer	20.00
Engelse conversatie	wo 2+16+30	de Stut	13.00-14.30
Engels (opstap conversatie)	wo 2+16+30	de Stut	14.30-16.00
Seniorweb Windows 11	wo 30 en 7+13+21 okt	Cultuurhuis	10.00-12.00
Arabisch	do 3+17	de Stut	09.30-11.00
Tekenen en schilderen	do	de Stut	09.30-11.30
Qigong en Tai Chi	do	de Stut	12.15-13.15
Beter fotograferen	do 3+17	de Stut	13.30-15.30
Franse conversatie	vr	de Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vr	de Stut	09.30-11.00

Kom op! September 2026

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
De Boekbinderij: open werkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Koffie Plus	ma t/m vr	de Stut	09.30-16.00
Mantelzorgconsulent aanwezig Serviceplein	ma	Gemeentehuis	10.00-14.00
Inloop soos	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.00
Taalcarrousel, Nederlands (helpen) oefenen	ma	Wijkp. BeneluxIn 95	13.30-14.30
Wereld Alzheimer Dag	di 22	Kennemer Theater	12.00-17.00
Inloopsprekuren Mantelzorgondersteuning	di	Wijkp. BeneluxIn 95	14.00-15.00
Taalcarrousel	wo	de Stut	0900-10.30
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 16	het Spectrum	10.00-11.30
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	wo 2+9+16+23	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	de Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel Nederlands oefenen	vr 11+18+25	het Spectrum	13.00-14.30
Kennemer bloemendagen: Lunch met muziek	vr 11	d'Evelaer	13.00-15.30
Seniorenmarkt	za 19	Gemeentehuis	13.30-16.00
Stutlunch	zo 27	de Stut	12.30-15.30
Alleen is ook maar alleen: zelf matches maken	zo	de Schuilhoek	14.00-16.00
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 28	de Jansheeren	14.00-16.30
Klaverjassen en 1x in de maand prijzenklaverjas	di v.a. 15	d'Evelaer	13.30-16.30
Sjoelen met elkaar	di	het Spectrum	14.00-15.30
Scrabble	wo 9+16+23+30	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	de Stut	12.30-15.30
Keezen	wo 16+30	de Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 30	de Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 9+23	de Jansheeren	13.30-16.30
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	het Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	het Spectrum	19.00-23.00
Diversen			
Parkinsoncafé Omgaan met emoties (2 RKZ psychologen)	ma 14	Wijkcentrum Prinsenhof B'wk	14.00-16.00
Trandelen (troep opruimen en wandelen)	wo	v.a. het Spectrum	10.00-12.00
NVVS inloop voor hoor- en evenwichtsproblemen	do 17	Bibliotheek Heemskerk	10.00-12.00
Rommelmart	vr 11+18+25	de Jansheeren	10.00-15.00
Testament en Erfrecht	vr 11+25	de Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 5	de Schuilhoek	10.00-14.00

Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
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 / Socius	Lauraplein 1	088 887 68 10 / 088 887 68 88	www.metheemskerk.nl/ mantelzorgheemskerk@socius-md.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl

😊 Heel veel gebeurtenissen, we hebben een kleinere letter gebruikt 😊



"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.

Mac cheese bloemkool

Benodigheden

0,5 bloemkool (in roosjes)
1 ui
1 teen knoflook
500 ml bouillon (Maggi)
100 ml melk
150 gr geraspte mozzarella
300 gr volkorenpasta
olie of boter om in te bakken
snuf paprikapoeder
peper en zout

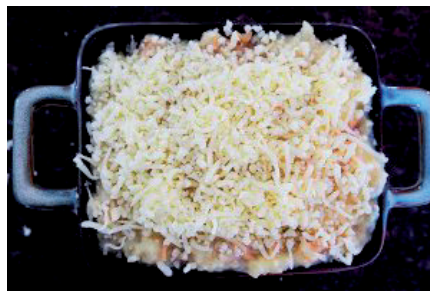
Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°. Maak de bloemkool schoon, snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit wat olie of boter in een pan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg daarna de bloemkool en paprikapoeder toe, bak nog even mee en voeg daarna de bouillon toe. Laat dit koken totdat de bloemkool gaar is. Kook ondertussen de pasta gaar.

Wanneer de bloemkool gaar is, pureer deze tot een glad mengsel. Voeg de melk en 100 gram kaas toe, roer dit goed door tot een gladde saus.

Breng op smaak met peper en zout en voeg dan de gekookte pasta toe aan de saus. Roer dit nog een keer goed door en doe daarna het mengsel in een ovenschaal. Bestrooi de pasta met de overige kaas en zet ongeveer voor 10 minuten in de oven, zodat de kaas smelt en wat bruin wordt.

Serveer de pasta ovenschotel met een frisse salade of voeg er ook eens doperwtten aan toe.



Eet smakelijk

Wij gedenken

15-04-26	Mw. A.A. Blommaert-Joosten	68	07-05-26	Hr. D. ten Berge	91
15-04-26	Hr. P. v.d. Bijl	74	07-05-26	Mw. J.M. Koelma-Bloemendaal	93
15-04-26	Hr. A. Beentjes	91	07-05-26	Mw. G.J. Bierman-Groen	89
16-04-26	Hr. R.W. van 't Veer	79	08-05-26	Mw. A. Goedhart-Sinke	90
20-04-26	Mw. T.G. van Lieshout-Stuiver	75	09-05-26	Mw. M.J. Dwarswaard-Kollaard	89
23-04-26	Hr. J. Clabou	81	09-05-26	Mw. A.J.C. Beers-Schoonenberg	80
23-04-26	Hr. A. Nijholt	93	10-05-26	Hr. C.S. Heilig	91
24-04-26	Mw. M.P.M. van Rijn-de Wit	86	11-05-26	Mw. J.M.C. van Heel-Olivier	88
24-04-26	Hr. C. Brakenhoff	89	11-05-26	Mw. J. Sluiter-Schot	91
25-04-26	Hr. J.M. Jordens	71	14-05-26	Hr. C.E.J. Smit	77
26-04-26	Hr. H.J.P. Visser	92	15-05-26	Hr. S. Romero Carpe	75
28-04-26	Hr. C.M.L. de Ruijter	86	15-05-26	Hr. J.A. Beerepoot	96
30-04-26	Mw. W.H.P. Dijkstra-Verhoeven	70	16-05-26	Hr. J. Put	87
30-04-26	Mw. L.A. Roersma-Koeleman	78	16-05-26	Hr. J.A. de Zwaan	82
01-05-26	Hr. A. v.d. Steen	89	17-05-26	Mw. P. Blaauwbroek	75
02-05-26	Hr. P. Veenstra	82	17-05-26	Mw. G. Veddes-Spanjaardt	85
02-05-26	Mw. L. Andreas	69	18-05-26	Mw. G.E. van Dok	89
04-05-26	Mw. A.M. de Kort-Griemink	90	20-05-26	Mw. M.C. van Roon-v.d. Elzen	70
07-05-26	Hr. J.C.W. Roozen	80			



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 nieuwe Snelle Ezel:

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

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen: segr.sgeh@icloud.com



De Snelle Ezel via QR ->>
met ie smartohone camera



<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 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 www.heemskerk.nl	14 0251	ma t/m do vr	09.00-17.00 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/ • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 35 11 34 35 06 15 46 06 45		09.00-12.00 09.00-12.00
Mantelzorg, Socius Maatschappelijk Dienstverleners E mantelzorgheemskerk@socius-md.nl W socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg	088 887 68 88	ma t/m vr	09.00-17.00
Sylta (was Mee & de Wering) – onafhankelijke clientondersteuning. E info@sylta.nl L: Laan v Assumburg 97 W www.sylta.nl/themas/?article_regio=heemskerk	088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-17.00
MET Heemskerk - E info@metheemskerk.nl W 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 ma t/m do vr vr	T & E: Balie T & E: Balie	09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale huurwoning , inschrijven via W mijnwoonservice.mijndak.nl	Informatie ook bij Woonopmaat zie hieronder of Pré Wonen W 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 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 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. Informatie bij Yvon Spoelder	06 19966266		

Update 260817 © Senior Heemskerk