

SENIOR

HEEMSKERK

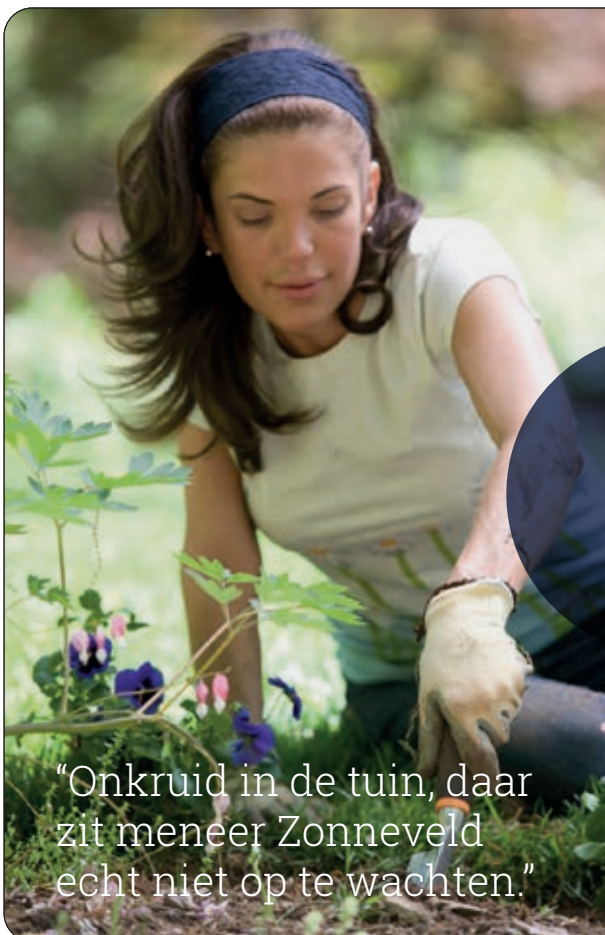


Fotokring Heemskerk

© Esther Bakker van Aalderen

OKTOBER 2025

VAARWEL ZOMER



“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.

Andijviestamppot met appel

Een heerlijke stamppot met andijvie, appel en walnoten.

Bereidingstijd 30 minuten

Recept voor 3 personen

Benodigdheden

- 1 kilo kruimige aardappels
- 200 ml melk
- 50 gr boter
- 300 gr rauwe andijvie
- 2 appels
- 50 gr walnoten
- snufje nootmuskaat
- snufje zout en peper

Bereidingswijze

- Schil de aardappels en snijd ze in stukken.
- Kook de aardappels in een pan met water (zodat ze net onder staan) en een snufje zout in ongeveer 20 minuten gaar. Giet de aardappels af en laat ze kort stomen.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes
- Hak de walnoten grof.

- Stamp de aardappels met de melk en boter tot puree met een aardappelstamper.
- Breng de stamppot op smaak met een snufje nootmuskaat, zout en peper.
- Schep de rauwe andijvie, appelblokjes en walnoten door de stamppot en meng alles goed door elkaar.
- Serveer de andijviestamppot direct. Eventueel kun je nog wat extra walnoten over de stamppot strooien.



Eet smakelijk!

U hoort erbij

Hoort u ook tot degenen die genoten hebben van SAIL? Het is iedere keer weer verbazingwekkend dat er zoveel mensen op af komen om samen te genieten van dit maritieme schouwspel. Wat een prachtige schepen werden er toch gebouwd in de eeuw(en) voor ons. En dat allemaal zonder de machines waarover we nu beschikken.

Tegenwoordig wil men minder ergens bij horen en steeds minder samen iets doen. We zien steeds meer IK prevaleren en dat is jammer te moeten constateren. Maar waar u als "Senior gerechtigde" wel bij hoort, graag of niet, is de groep AOW'ers met 3,7 miljoen leden*. Het overgrote deel van de AOW-gerechtigden, namelijk 70,8%, is jonger dan 80 jaar. Dit zijn toch getallen waarmee de volksvertegenwoordigers in Den Haag, die we 29 oktober mogen kiezen, ernstig rekening moeten houden. We krijgen weer de gelegenheid om te stemmen en het is te hopen dat de uitslag het nu wel mogelijk maakt om tot snelle vorming van een regering te komen. In Heemskerk zijn 9600 inwoners 65 jaar of ouder en dat is 24% van het totaal aantal inwoners van Heemskerk. Overigens is het een leuk weetje: er zijn (juni 2025) 2852* AOW-gerechtigden boven de honderd jaar in Nederland.

Maar goed, de zomer is weer voorbij en al het groen van de bomen en struiken transformeert langzamerhand in camouflagekleuren. De herfst gaat z'n intrede doen en aan het eind van de maand dient ook de klok weer verzet te worden als u tenminste bij de tijd wilt blijven.

Wat staat er deze maand in de Senior:

- Aandacht voor SPA
- Alzheimer trefpunt
- Cultuurhuis
- Ellie (nieuw!)
- Gemeentenieuws
- Karel
- Recept
- Tremenda
- Uit de oude doos
- Uitjezorg
- Viva zorggroep

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,
Jan de Looze



*bron SVB

Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 2, oktober 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 7 oktober 2025

Inleverdatum kopij novembernummer:

uiterlijk 13 oktober 2025

Oplage:

5813 exemplaren – 415 digitale lezers

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Adreswijziging

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

Aanmelding Senior via internet

via: E 65plusbestand@metheemskerk.nl

vermeld naam, adres en e-mailadres

Redactie

Hans Snijder, Harry Wagendorp

Magda Vermeij, Meike Stuur,

Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Illustraties

Harry Wagendorp en Wout de Groot

i.s.m. Fotokring Heemskerk

W <https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

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

Contactpersoon

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

Adverteren?

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

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijsze Ezel

HEEMSKERK



Ouder worden en prettig wonen

Denkt u weleens na over waar u wilt wonen als u wat ouder bent? Bijvoorbeeld in een gelijkvloerse woning, een woning met een lift of in een aanleunwoning?

Dan moet u nu al in actie te komen!

Voor een andere woning moet u zich inschrijven bij Mijn Woonservice www.mijnwoonservice.nl Vanaf de datum dat u zich inschrijft bouwt u "inschrijffaren" op. U komt eerder in aanmerking voor een woning als u langer ingeschreven staat.

Woonopmaat heeft ook een speciale regeling voor senioren: de ouder worden & prettig wonen regeling.

Al uw informatie 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



Ontmoetingscentrum



Maasstraat 3, Heemskerk

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

E contact@destut.nl

W <http://destut.nl>

Mindfulness

een 3 weekse introductietraining

“Thuiskomen bij jezelf”

Wil je kennis maken met mindfulness op een rustige en toegankelijke manier?

In deze korte training van 3 bijeenkomsten ontdek je hoe je meer aanwezig kunt zijn in het moment met jezelf, je lichaam en je omgeving.

We doen eenvoudige meditatie oefeningen zoals adem- en loopmeditatie en staan stil bij thema's als aandacht, thuiskomen in je lichaam en vriendelijkheid voor jezelf.

Ervaring is niet nodig, iedereen is welkom.

Leiding Janneke Al

Dag/tijd vrijdag 13.30-16.00 uur

Periode 17, 24 en 31 oktober 2025

Kosten € 32,00

In januari wordt, bij voldoende belangstelling, een verdiepende vervolgcursus aangeboden.

In september zijn we gestart met een nieuwe cursus.

Haken

Deze cursus is voor zowel beginners als gevorderden. Wilt u hier eens mee kennis maken? Dat kan natuurlijk. Komt u eens langs om te kijken of dit iets voor u is.

Onze docente Nicole Werkhoven kan u iets meer vertellen over de patronen en beschrijvingen die gebruikt worden. En wat zoal gemaakt kan worden. Als u enthousiast bent geworden kunt u altijd aansluiten.

De cursus wordt 1 maal per 14 dagen in de oneven weken op de woensdag van 10.00-12.00 uur.

Graag tot ziens!

Arabisch

Ook kunt u nader kennis maken met Arabisch.

Deze cursus voor beginners duurt 8 lessen.

Onze docent Hanaa Saad geeft u een kijkje in het schrijven en spreken van deze taal.

Lijkt u dit wat? Komt u dan eens nader kennis maken, u bent van harte welkom.

Deze lessen zijn 1 maal per 14 dagen in de oneven weken op donderdag 09.30-11.00 uur.

Ook deze cursus krijgt, bij voldoende belangstelling, een vervolg in januari.

Graag tot ziens!



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.



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**

Online kunstlezing: Erwin Olaf

Maak op woensdagavond 29 oktober kennis met het indrukwekkende werk

van fotograaf Erwin Olaf (1959-2023). Hij werd bekend met spraakmakende fotoseries, waaronder Mature met modellen op leeftijd, en ontwierp onder meer de euromunten met koning Willem-Alexander. Tijdens deze online lezing van 20.00-22.00 uur krijgt u een overzicht van zijn rijke oeuvre – een mooie voorbereiding op de tentoonstelling in het Stedelijk Museum Amsterdam.

Bestel uw kaartje via de Bibliotheek. Kosten: € 5,00. U volgt de lezing eenvoudig via Zoom op uw eigen computer of tablet. Na aanmelding ontvangt u dezelfde dag een link. Heeft u hulp nodig met inloggen, dan kunt u kort voor aanvang bellen naar

T 085 07 85 53



Doe mee met onze **ZingKring**.



Op woensdag van 14.00 tot 15.30 uur. Een gezellige en toegankelijke zanggroep waar muziek en samenzijn centraal staan. Onder leiding van ervaren Zorg-Zangeres Lieke Hoogland en gitarist Martin van Zijl bieden wij om de twee weken een uurtje gezellig samen zingen.

Bij de ZingKring draait het niet om perfect zingen, maar om plezier maken en samen een fijne tijd beleven. Voor mensen met geheugenproblemen kan zingen een bijzonder effect hebben; het roept herinneringen op en helpt even helemaal in het moment te zijn. “Zelfs als u de tekst niet meer precies weet, kunt u toch meedoen en de sfeer en muziek omarmen,” zegt Lieke Hoogland.

Dit tweewekelijkse uurtje samen zingen biedt ook de kans om nieuwe mensen te ontmoeten in een ontspannen en vrolijke sfeer. Aanmelden of meer info? Kijk op

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

Of bel Audrey op **T 0251 20 70 29**

“Vrouwen, Verhalen & Verbinding”

Ontmoetingsmiddag zaterdag 11 oktober
De VVAO – Vereniging van Vrouwen met een Hogere Opleiding – is een netwerk van hoger opgeleide vrouwen met belangstelling voor cultuur, literatuur, en de wereld om ons heen. We delen verhalen, wisselen kennis en ervaringen uit en inspireren elkaar in een open en betrokken sfeer.

Geïnteresseerd?

Wij nodigen je van harte uit voor een informele bijeenkomst om kennis te maken met de VVAO en onze activiteiten.

- Locatie: De Alkenaar, Ritsevoort 36, Alkmaar
- Wanneer: zaterdag 11 oktober 15.00-18.00 uur

Kom langs, laat je inspireren en ontmoet gelijkgestemde vrouwen! Aanmelden kan door een berichtje te sturen naar **E** Noord-Holland-Noord@VVAO.nl of door gratis tickets te bestellen op de website van De Alkenaar via **W** <https://alkenaar.nl/agenda/>.

Buurtkoffie Boven de Baandert

Tweewekelijks zijn bewoners van de buurten in Boven de Baandert van harte welkom bij de Buurtkoffie in Heliomare.



Vrijwillige gastheren/-vrouwen en een enthousiaste klas leerlingen ontvangen u met een verse kop koffie/thee en wat lekkers om even bij te praten. Donderdagochtend 2, 16 en 30 oktober van 10.30-11.30 uur bent u er toch ook bij? U hoeft zich niet aan te melden, schuif gezellig aan.

Met vriendelijke groet, Judith de Ruyter



St. Caecilianus

Het is over het algemeen een rustig muzikaal seizoen. Er wordt echter wel druk gerepeteerd.

Er staan twee concerten op de agenda en een buitenoptreden.

Nova geeft op zondag 2 november om 15.00 uur een concert in de Schuilhoek. De fanfare geeft op zondag 2 november tezamen met het orkest Onderling Genoegen uit Krommenie een middagconcert. Het concert begint om 15.00 uur en vindt plaats in Krommenie. Nova zal Sinterklaas inhalen op zaterdag 22 november van 11.00-13.00 uur op het Europaplein. Het zal zeker weer een mooi feest worden.

Met muzikale groet, Jaap Hilbers

Sintre, Sintre Maarten

In november en december worden kinderen in Nederland traditioneel verwend met snoep en cadeaus dankzij figuren als Sint Maarten, Sint Nicolaas en de Kerstman. Sint Maarten wordt gevierd op 11 november en heeft zijn oorsprong in een oud-Germaans herfstfeest waarbij Wodan werd vereerd met vuren en offers, als dank voor de oogst. In de middeleeuwen gaf de katholieke kerk deze heidense gebruiken een christelijke betekenis door ze te koppelen aan de Romeinse soldaat Martinus, die bekend stond om zijn goedheid. Hij deelde zijn mantel met een verkleumde bedelaar, bekeerde zich tot het christendom en werd later bisschop. Na zijn dood in 397 werd Martinus heilig verklaard en groeide zijn sterfdag uit tot een populair volksfeest, zelfs populairder dan Sinterklaas.

In liedjes uit die tijd komen humor en eenvoud naar voren.

Kinderen trokken eropuit met zelfgemaakte lampionnen, vaak van voederbietten, of stormlampen. In de jaren dertig gingen kinderen in Heemskerk zelfs naar kastelen zoals Marquette en Assumburg om daar te zingen voor een geldbeloning. Pastoor Van der Nouweland deelde jaarlijks een stuiver uit en bij De Roode kregen ze een plakje worst.

Tegenwoordig is de traditie in verval. Minder kinderen lopen nog langs de deuren. De sfeer is veranderd: waar vroeger armoede zichtbaar was, is die nu vaak verborgen. De maatschappelijke context van Sint Maarten is dus verschoven, maar de boodschap van delen en vriendelijkheid blijft relevant.

Geschreven met behulp van ChatGTP en het verhaal van Pierre Janssens uit Heemskring 62 uit 2019.

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

Lid worden van de HKH kan ook? Kosten zijn € 18,00 per jaar.

Meld je aan via W www.historischekringheemskerk.nl



**KOM
ERBIJ!**



EcoHeemskerk
Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Er is meer dan terugverdientijd: Comfort!!

Veel mensen vragen ons "Wat is de terugverdientijd?" als ze hun huis willen verduurzamen door bijv. zonnepanelen of woningisolatie. Natuurlijk is geld belangrijk, maar als u een nieuw bankstel koopt omdat het oude niet zo lekker meer zit, vraagt u toch ook niets over terugverdientijd? Ons advies is dus ook naar de verbetering van het comfort in uw woning te kijken bij energiebesparende maatregelen. De vloer wordt bijv. warmer, of het tocht minder en daarom leeft u prettiger in uw kamer. Dat is ook iets waard!

We hebben infraroodcamera's om koude plekken op te sporen en zelfs een rookmachine om tocht te meten. Iedere Heemskerkse senior kan een afspraak met onze Energiecoach maken voor een gratis energiebespaaradvies. Als u uw woning huurt, ga dan naar:

W www.ecoheemskerk.nl/energiehulp

En als u in een eigen huis woont naar:

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

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

Opladen van de elektrische auto voor de deur

We krijgen regelmatig vragen hoe het zit met het opladen van je elektrische auto, met een oplaadkabel over de stoep vanuit je huis. In Heemskerk mag dit inderdaad, als u niet op eigen terrein kunt parkeren. Er zijn 2 opties voor plekken waar men ook gewoon mag parkeren:

1. Uw auto opladen binnen 0,70 meter vanaf uw eigen perceel mag gewoon door de kabel uit te rollen.
2. Is de stoep breder, tussen 0,70 en 2,5 meter, dan mag u alleen opladen vanaf uw perceel met een **kabelgoot**. U legt dan uw kabel bij iedere laadbeurt in de kabelgoot. Uw kabel zomaar over de stoep leggen mag dan dus niet. Ook heeft u geen alleenrecht om bij uw kabelgoot op straat te parkeren. Lees er meer over op:

W <https://www.heemskerk.nl/aanvragen-en-regelen/oplaadpunt-voor-elektrische-auto>

Word ook vrijwilliger bij EcoHeemskerk

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

W www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/

Het Cultuurcafé in Heemskerk

Elke dinsdagochtend een gezellige plek voor **65-plussers** 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 vanaf 10.00 uur, deelname gratis!

• Activiteiten

Iedere dinsdag van 10.00-12.00 uur bent u welkom voor:

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 oktober

- **7 oktober - Verhalen in een Voorwerp**
Neem een voorwerp mee dat voor u belangrijk is en deel het verhaal erbij. Samen met verhalenverteller Pauline van Vliet ontdekken we de bijzondere verhalen achter alledaagse spullen.
- **14 oktober - Nederland, land van water**
Vertel over uw zwemherinneringen uit uw jeugd en luister naar herkenbare verhalen over opgroeien in een land vol water.
- Het programma voor 21 en 28 oktober volgt, maar het beloven gezellige en inspirerende ochtenden te worden!

• Samenwerking

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

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



Agenda Seniorweb IJmond in oktober

Alle activiteiten worden verzorgd door Fred Wijers en/of Dirk Duistermaat, ambassadeurs van Seniorweb Nederland.

U bent van harte welkom.

1. Woensdag 8 oktober van 14.00-15.00 uur:

“In de Cloud werken met MS/Google workspace”

Locatie: De Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk

Steeds meer bedrijven en particulieren werken in de cloud i.p.v. lokaal op hun eigen apparaat. Wat is werken in de cloud en hoe maak je er gebruik van?

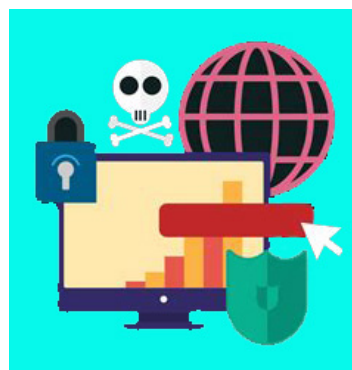
Kosten: € 5,00 aan de zaal. Aanmelding zie onderaan.

2. Donderdag 9 oktober van 10.00-11.00 uur:

“Digitale weerbaarheid/ veilig online”

Dorpshuis de Zwaan, Middelweg 5, Uitgeest.

Digitale weerbaarheid voor senioren betekent het vermogen van oudere mensen om zich veilig, bewust



en vaardig te bewegen in de digitale wereld. Naarmate steeds meer diensten en communicatie online plaatsvinden, is het belangrijk dat ook senioren weten wat de digitale risico's zijn om

zelfstandig gebruik te kunnen maken van digitale technologieën.

Kosten: € 5,00 aan de zaal.

Aanmelding zie onderaan.

3. Dinsdag 14 oktober van 14.00-16.00 uur:

“Workshop vakantie apps”

Locatie: bibliotheek Beverwijk.

Aan de slag met o.a. navigeren, reizen plannen, hotels/ campings zoeken/ boeken, vertaal-apps.

U gaat als voorbereiding digitaal op reis en wat zijn de digitale mogelijkheden?

Kosten: € 10,00 aan de zaal.

Aanmelding zie onderaan.

4. Woensdag 15 oktober van 14.00-16.00 uur:

“Workshop ICT toegankelijkheid”

Locatie: De Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk

Aan de slag met het gebruik in de ICT van o.a. grote letters/ knoppen, voorlezen tekst, vergrootglas, ondertiteling TV, gebruik assistent.

Kosten: € 10,00 aan de zaal.

Aanmelding zie onderaan.

Aanmelding voor 1 en 4 bij voorkeur bij De Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk. **T 0251 24 86 48.**

Aanmelding voor 2 bij:

Dorpshuis de Zwaan, Middelweg 5, Uitgeest.

Op 9 oktober om 10.00 uur.

Opgeven kan ook via:

E info@seniorweb-ijmond.nl

W www.seniorweb-ijmond.nl/contact

Verkiezingen op komst

Op wie gaan we stemmen?

Op 29 oktober is het weer zo ver: dan mogen we met ons allen weer naar de stembus. Inzet: de samenstelling van de Tweede Kamer en daarmee indirect ook de samenstelling van de komende regering. Hoewel we daar regelmatig om gevraagd worden, geeft de **Koepel Gepensioneerden***) nooit een stemadvies. De verschillende tinten van ons politieke landschap zijn in grote lijnen ook vertegenwoordigd in de achterban van de Koepel. En bovendien: de een laat z'n keuze in het stembokje afhangen van wat een partij vindt over 'typische' thema's voor senioren, de ander kijkt daar helemaal niet naar. En weer een ander laat zich leiden door het charisma of de geloofwaardigheid van de partijleider, (door) aan wie hij of zij het premierschap toevertrouwt of wie zich



het beste door de tv-debatten sloeg. Wat de Koepel wel doet, samen met haar collega's in de landelijke Seniorencoalitie, is de verkiezingsprogramma's van de diverse politieke partijen 'tegen de seniorenmeetlat' houden. Wat vinden wij belangrijk voor senioren, en hoe kijkt de politiek daartegenaan? Dat mag u als een soort stemwijzer zien als u wilt. Maar dat hoeft natuurlijk niet. Omdat u zelf wel uitmaakt op wie u stemt. Omdat het na de verkiezingen toch altijd weer anders loopt. Omdat het voor een partij in de oppositie altijd makkelijker is bij het eigen verkiezingsprogramma te blijven dan voor een regeringspartij die water bij de wijn moet doen om te kunnen meebesturen. Of om tien andere redenen. Mocht u er toch in geïnteresseerd zijn: hij verschijnt in de loop van volgende week, houd de website van de Koepel Gepensioneerden in de gaten:

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

Bron: Nieuwsbrief 31, d.d. 250913.

*) De **Koepel Gepensioneerden** is ontstaan uit het in 2020 samengaan van twee belangenverenigingen van gepensioneerden, KNVG en NVOG.

Samen met andere seniorenverenigingen behartigt de Koepel de belangen van ruim drie miljoen pensioengerechtigden bij overheid, politieke partijen en andere relevante instanties. De Koepel werkt intensief samen met ANBO-PCOB, NOOM en SOMNL, KBO Gelderland, KBO Zuid-Holland en KBO Noord-Holland in de Seniorencoalitie.

W <https://deseniorencoalitie.nl>

Trip tip Musea

Minder goed weer? Musea dichtbij:



Beverwijk

Museum Kennemerland

"Tonnen aan traan". Tot 1 maart 2026 neemt het museum je mee terug naar de tijd van zeilschepen en walvisjacht. Maar er is veel meer te zien!

Westerhoutplein 1, 1943 AA Beverwijk,

T [0251 21 45 07](tel:0251214507) (tijdens openstelling)

E mk@museumkennemerland.nl

W <https://museumkennemerland.nl/>

Open woensdag 13.00-16.00 uur

Open weekend 11.00-16.00 uur



Castricum

Huis van Hilde

"Romeinen op de uitkijk" over de opgraving die de Romeinse geschiedenis herschreef. En nog veel ander schoons!

Westerplein 6, 1901 NA Castricum

T [023 514 32 47](tel:0235143247)

E info@huisvanhilde.nl

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

Open dinsdag t/m vrijdag 10.00-17.00 uur

Open weekend 11.00-17.00 uur



IJmuiden

IJmuiden zee- en Havenmuseum

"11 Amsterdamse rederijen vanaf 1876, het jaar van de opening van het Noordzeekanaal" Ook hier heel veel meer te zien.

Havenkade 55, 1973 AK IJmuiden

T [0255 53 80 07](tel:0255538007)

E info@zeehavenmuseum.nl

W <https://www.zeehavenmuseum.nl/contact/>

Open vrijdag, zaterdag en zondag 13.00-17.00 uur.



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 01 en 15 oktober en 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

Vacature kiengroep

Als u van kienen houdt én van winkelen, hebben we de perfecte vrijwilligersvacature voor u! De Kiengroep zoekt versterking: iemand om 1x in de maand te helpen met het kienen in de Jansheeren (de laatste maandagmiddag van de maand). En om prijsjes te kopen (om de maand). U gaat samen met een andere vrijwilliger op zoek naar leuke en betaalbare prijzen voor het kienen. In de folders, in de Action, Prijzmepper of supermarkten. Interesse? Interesse in deze gezellige activiteit? Neem contact op met Ingrid Dudink: **T.06 48 45 76 32**.



Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

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



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

Dit is uw hoorspecialist Richard Dekker. Hij is van dinsdag t/m vrijdag voor u aanwezig om u te helpen met de optimale hooroplossing voor uw leven:



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

HoorCare Heemskerk aan de Van Coevenhovenstraat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

Bel 0251 - 234 167 of e-mail heemskerk@hoorcare.nl

Puzzelhoek



Alle letters van het alfabet krijgen een cijfer van 1 t/m 26. Getracht moet worden de letters bij de bijbehorende cijfers te vinden met behulp van de reeds ingevulde letters in het diagram. Uiteindelijk zal er een compleet ingevuld kruiswoordraadsel ontstaan.

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

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

Karel en de Val

Het is alweer een tijd geleden, dat het eerste deuntje heeft geklonken en de kermis het centrum bezette. Gelukkig ging alles zonder veel malheur.

Of toch niet?

Ik zag Karel ietwat geknikt achter zijn EMPR*) lopen.

Normaal loopt Karel strak rechtop tussen de armen van de EMPR. Zo moet dat volgens Karel en probeer er niet iets anders van te maken!

"Hé Karel", riep ik, "Hoe is 'ie?"

"Dag Har", sprak Karel timide.

"Had je een eerste dreuntje bij het deuntje?", vroeg ik.

"Natuurlijk niet", bromde Karel chagrijnig.

"Je schuifelt scheef vooruit", sprak ik, "heb je wat met je heup?"

"Nee", gromde Karel, "ik ben gevallen."

"Hoe kwam dat dan?", vroeg ik belangstellend.

"Ik moest zo nodig de roze klimroos snoeien", begon



Karel, "er zaten lange scheuten met uitgebloeide bloemen in."

"Een goeie snoeischaar doet wonderen", zei ik,

hem aanzettend tot de details van het gebeuren.

"Die roos klimt behoorlijk boven de schutting uit", legde Karel uit, "je kan er niet bij met een huis-tuin-en-keuken snoeischaartje."



"Je neemt een telescopische", vulde ik in.

"Nee, die is veel te kort", antwoordde Karel bruusk, "ik

moet een grote afstand overbruggen."

"Oh", antwoordde ik verbaasd, "heb je dan verlengde scharen of zo?"

"Zeer zeker", verklaarde Karel, "de zogenaamde lang-arm presenteerschaar, die heb ik bij een rozenkweker gekocht."



"Interessant", vond ik, "hoe werk 't?"

"Het is een echte ARS uit Japan", zei Karel, "ze zijn in verschillende maten te verkrijgen en je kunt er op een behoorlijke afstand goed mee knippen. De speciale bek houdt de geknipte tak vast, wat beschadiging van de plant minimaliseert. En het knipsel valt niet overal tussen! Ideaal voor ouderen."

"Maar", zeurde ik, "wat heeft dat nou met jouw geknakte houding te maken?"

"Nou", reageerde Karel, "de schaar was net te kort, dus ik stap met een been in de border om dichterbij te komen."

"Snap ik", zei ik, "en toen?"

"Ik knipte een zware zijtak, die de schaar gelijk vastklemde en draaide het hele geval richting de klinkers van de binnenplaats", ging Karel verder.

"Je hield het niet", gokte ik.

"Precies", gaf Karel toe, "in die draai verloor ik mijn evenwicht, ik stond toch al wat wankel."

"Dat was niet handig", merkte ik op, "te haastig."

"Eens", bekende Karel, "een schaafwond op de arm en pijn in mijn rug."

Hierna schoof Karel het gesprek over zijn onhandige actie snel op zij. Hij verplaatste de focus naar een mogelijke fout bij mij. Dat realiseerde ik me later.

"Drink jij eigenlijk nog steeds elke dag een glaasje whisky?", vroeg Karel met een zweem van een glimlach op z'n gezicht.

"Ja", zei ik.

"En lijkt je dat voor een oude man als jij verstandig?" meldde Karel.

"Gedronken met mate, niks aan de hand", vond ik.

"Je kunt er waarschijnlijk ook niets aan doen", oordeelde Karel, "het is je slinks aangereikt."

"Huh?" riep ik uit. Wat had Karel nu weer uitgevogeld?

"Je was indertijd verslaafd aan die strips", zette Karel uiteen, "en dat heeft je behoorlijk beïnvloedt. Na de Tweede Wereldoorlog werden strips verboden op scholen, omdat dit schadelijk zou zijn voor de jeugd. Strips werden massaal in beslag genomen en vernietigd."

"Schadelijk?" vroeg ik me af.

"Jazeker", zei Karel venijnig, "was het whisky-gebruik van Kapitein Haddock uit Kuifje niet overdone? Een totaal verkeerd voorbeeld voor onze jeugd. En jij was, ja nog steeds, een fervent lezer van de Kuifje-strips." (zie "Uit de oude doos" in Senior oktober 2024, blz. 18).



"Dat is je reinste flauwekul", antwoordde ik. "Wat vindt Dien **) daarvan? Even vragen."

Karel vond dat geen goed idee. Ik vermoed dat hij geen zin had in de mening van Dien over zijn zienswijze.

"Dat doen we wel een ander keertje", riep Karel. Hij draaide de EMPR en hinkte geknikt weg.

Ik kon nog net "Groetjes aan Dien" roepen.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

E harrywagendorp@mac.com



- **Week 33 2025 geen nieuws**
- **Week 34 2025 niets overgenomen**
- **Week 35 2025**

> Doe mee aan de Veiligheidsmonitor

Ontvangt u binnenkort een brief van het CBS en onderzoeksbureau Ipsos I&O? Dan bent u uitgenodigd om mee te doen aan de Veiligheidsmonitor: een landelijk onderzoek naar veiligheid, overlast en hoe u de inzet van gemeente en politie ervaart. Uw mening is belangrijk. Voelt u zich veilig in uw buurt? Wat gaat goed en wat kan beter? Uw antwoorden helpen ons om Heemskerk veiliger en prettiger te maken.

Meedoen is eenvoudig en kost maar een paar minuten. Het onderzoek start in augustus en kan online worden ingevuld. De resultaten worden in maart 2026 bekend en gebruiken we om onze aanpak te verbeteren.



De vlag

Er zijn alweer nieuwe besteld. Ophaalmomenten worden later bekendgemaakt.

- **Week 36 2025**

> Postume legpenning voor Joop van Helvert

Op 27 augustus ontving Leny van Helvert uit handen van locoburgemeester Aad Schoorl een gemeentelijke legpenning, postuum toegekend aan haar man Joop van Helvert. Joop zette zich ruim 35 jaar belangeloos in voor Heemskerk, onder andere bij Atletiekvereniging DEM, de Laurentiuskerk en het buurtteam Hart van Heemskerk. Een stille kracht met een groot hart voor de gemeenschap. Met



deze onderscheiding eert de gemeente zijn onvergetelijke inzet.

> Onderzoek naar koopgedrag: doet u mee?

In september start het Koopstromenonderzoek Randstad 2025. Ook gemeente Heemskerk doet mee. Met dit onderzoek wordt in kaart gebracht waar inwoners hun boodschappen en andere aankopen doen en hoe tevreden zij zijn over winkelgebieden. De resultaten helpen om winkelcentra en dorpskernen aantrekkelijk te houden.

Hoe werkt het?

Een aantal inwoners van Heemskerk ontvangt een brief met een uitnodiging om mee te doen. De vragenlijst kunt u eenvoudig online invullen. Het onderzoek loopt tot eind oktober. Heeft u geen brief gekregen, maar wilt u toch meedoen? Dat kan via

W www.startvragenlijst.nl/koopgedrag.

Waarom meedoen?

Uw mening helpt om winkels en voorzieningen in Heemskerk te verbeteren. Bovendien maakt u kans op één van de 100 cadeaukaarten van € 25,00.

Uw privacy is gewaarborgd. De antwoorden worden anoniem verwerkt en alleen gebruikt voor dit onderzoek. Meer informatie vindt u op

W www.koopstromen.nl/randstad.

- **Week 37 2025**

> Eerste woning geplaatst op Tolhek

Een mijlpaal voor Heemskerk



Op woensdag 3 september werd de eerste woning geplaatst op het Tolhek in Heemskerk. Daarmee werd een belangrijke mijlpaal bereikt in de versnelde bouw van 100 duurzame woningen. Wethouder Ani Zalinyan en Sjoerd Hooman, directeur-bestuurder van Woonopmaat, waren aanwezig om samen

symbolisch de eerste woning op zijn plek te zetten. Het project is een samenwerking tussen de gemeente Heemskerk en Woonopmaat, met als doel om snel betaalbare woningen te realiseren voor jongeren, starters en spoedzoekers. Van de 100 woningen zijn er 15 gereserveerd voor jongeren uit Heemskerk. De woningen zijn grotendeels in een fabriek gebouwd en bestaan voor een groot deel uit hout. Deze snelle en duurzame bouwmethode zorgt voor minder afval en CO₂-uitstoot. Er is gekozen voor permanente bouwkwaliteit met goede isolatie, hoogwaardige installaties en een lange levensduur. Het wooncomfort is vergelijkbaar met traditioneel gebouwde woningen, en ook de uitstraling past goed bij reguliere nieuwbouw. Met andere woorden: het is gewoon ontzettend mooi!

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

Lees meer over de gemeente in de **W** Ezelsoor! Of kijk in de krant bij

W rodi.nl/heemskerk/archive





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

De laatste dans voor opa

Ze stond daar. Een klein meisje, haar haar strak in een knotje, balletschoentjes aan haar voeten en in haar handen de knuffel die ze ooit van opa kreeg. In de aula van het crematorium, voor een zaal vol mensen, begon ze te dansen. Niet zomaar een dans, maar háár dans voor opa.

Opa, die altijd aanwezig was bij de judowedstrijden en schaatswedstrijden van zijn kleinzoon. En die vaak bij de balletlessen en elke voorstelling van zijn kleindochter Ella te vinden was. Soms zelfs zélf op de dansvloer, toen het een meedoe-dag was. Voor Ella was opa niet alleen publiek, hij was haar trouwste fan.

Maar toen kwam dat plotselinge afscheid. En juist nu, vlak voor haar eindvoorstelling, kon opa er niet meer bij zijn. Daarom besloot Ella de dans tóch voor hem te doen. Daar in de aula, met de knuffel stevig vast, in plaats van het theepotje dat eigenlijk bij de choreografie hoorde.

Iedereen keek in stilte naar dit kleine ballerinaatje, dat met een puurheid danste die ieder hart raakte. Ik mocht filmen, al zag ik een deel door een waas van tranen. Na afloop had ze een ovatie verdiend, maar die bleef uit. In plaats daarvan kwamen men-



sen na afloop van de dienst één voor één naar haar toe om haar te complimenteren met haar moed en haar prachtige dans.

Ik weet het zeker: hij had rechtop gezeten, zijn ogen glimmend van trots.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker
 Uitvaartverzorgster
 Wanmaker Uitvaart
 Gerrit van Assendelftstraat 17D
 1961 NH Heemskerk
 T [0251-25 41 35](tel:0251-254135)

Wel en wee

Tja, ik kreeg van Jan de Looze de vraag: "Waarom schrijf jij geen stukje voor ons blad Senior? Nog nooit bij stilgestaan eerlijk gezegd. Qua leeftijd voldoe ik al jaren aan de doelgroep, en ... waarom eigenlijk niet? Dus is hier mijn eerste poging.

Zomer 2025 ligt inmiddels achter ons, het nummer rond de zoals altijd drukbezochte feestweek is verstomd en



de herfst heeft zijn kleurige intrede gedaan. De kastanjeboom voor mijn woning, altijd de eerste die zijn dikke knoppen opent en voorzichtig het

jonge groen tevoorschijn tovert, verliest inmiddels haar oranjebruine bladeren. Wat wel weer zicht geeft op de straat erachter. Dat is het mooie van ons klimaat: elk jaargetijde heeft haar eigen ritme, haar eigen schoonheid. Elk jaar geniet ik er weer van alsof ik alles voor het eerst zie. De eerste sneeuwkllokjes, de eerste krokussen, de eerste warmte op mijn huid van het voorjaarszonnetje. Oké, als donkere wolken maar blijven hangen, de wind niet fris maar gemeen koud is en ik alleen tegenwind lijk te hebben, zing ik zachtjes 'California dreaming' omdat het weer daar altijd alleen maar aangenaam schijnt te zijn. Maar als dat altijd zo zou zijn wordt het gewoon en als hier het zonnetje doorbreekt geniet ik er dubbel zoveel van. Niks is zo fijn als fietsen door het Heemskerkerduin op een mooie herfstdag. Ik kan nu al dromen van het vooruitzicht op een voorzichtig laagje sneeuw op kale wintertakken. Niet te veel graag, want anders kan ik het fietsen wel vergeten en een stevige wandeling zit er voor mij helaas niet meer in. Het Heemskerkerduin heeft mijn hele leven een belangrijke rol gespeeld. Nee, ik ben geen echte Heemskerkse maar een geboren Beverwijkse. Mijn eerste herinneringen aan het duin dateren al van net na de oorlog. Met twee gezinnen en wat vriendjes fietsten we op zondag, bal tussen de snelbinders en een fles ranja mee, naar het Heemskerkerduin. Voetballen, 'Moeders op het doel' riepen we af en toe en onder protest posterden onze moeders zich tussen jasjes die als doel dienst deden. Of zoekertje. Struiken en hoge bomen boden een geweldige schuilplaats. Nooit zal ik vergeten dat één van de enorm stotterende vriendjes van mijn broer zich hoog tussen het gebladerte veilig waande voor zoekende ogen en zonder een enkele hapering de hele uitslag van de Tour de France opsomde. We rolden over de grond van het lachen. Gouden middagen, gouden herinneringen.

Ellie Kertész



Het Volledig Pakket Thuis neemt mantel- zorgtaken uit handen

Drie jaar lang zorgde Jacqueline elke dag voor haar vader met dementie. De constante controle en zorgen putten haar uit. Tot ze hoorde van het Volledig Pakket Thuis (VPT) van ViVal Zorggroep.

"Dankzij het FijnThuis-team hoef ik niet meer alles zelf te doen. Ik kan weer écht tijd met mijn vader doorbrengen, zonder steeds te moeten opletten" vertelt Jacqueline.

Met VPT krijgt haar vader alle benodigde zorg aan huis: hulp bij het opstaan, medicatie, maaltijden en gezelligheid. Jacqueline blijft nauw betrokken via een handige app, maar kan het zorgen nu loslaten. *"Ik slaap weer goed en durf zelfs even weg te gaan. Die rust is zó waardevol."*

Het ViVal FijnThuis-team neemt zorgtaken over, zodat u weer ruimte krijgt om mantelzorger én familielid te zijn.

Meer informatie

Benieuwd naar wat het ViVal FijnThuis-team voor u kan betekenen, neem gerust contact met ons op.

T [088 995 88 50](tel:0889958850)

E vpt_clienten@vivazorggroep.nl

W www.vivazorggroep.nl/volledig-pakket-thuis



Kienen

Beste mensen,
In september zijn we weer begonnen! Iedereen had er weer zin in. De volgende kien is op maandag 27 oktober. De zaal gaat open om 13.30 uur, we beginnen om 14.00 uur: 3 ronden voor € 5,00. We gaan er weer gezellige middagen van maken! In de Jansheeren, Maltezerplein 1 bij de Deka. Kom gezellig kienen, we doen het voor de sociale contacten.

Het Kienteam, Truus, Anita, Bets en Marga



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

Boerenland Wandeltocht



Op zondag 19 oktober organiseert IJclub Kees Jongert alweer voor de 5^e keer een Boerenland Wandeltocht. Hierbij brengen we ook een bezoek aan een boerderij waar we naast uitleg ook even door de stal kunnen lopen. De afstanden zijn 6 of 13 of 22 km, de routes voor 13 en 22 km zijn geheel vernieuwd dit jaar. Voor opa's en oma's die met hun kleinkinderen de afstand te vinden en alleen een bezoek willen brengen aan de boerderij is een afstand mogelijk van ruim 3 km. Stevige stappers worden aangeraden. De start is bij het clubhuis van de IJclub, Adelaertlaan 5 in Heemskerk. De kosten voor deelname bedragen € 4,00 p.p. Informatie is te verkrijgen op T [06 10 81 85 58](tel:0610818558).

Starttijden: 22 km tussen 09.00-10.00 uur.

13 km tussen 09.00-11.00 uur.

6 km tussen 10.00-12.00 uur.

Het is een uitgepeilde route, maar u ontvangt ook een route beschrijving. Het clubhuis sluit om 14.00 uur.



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

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

Actie voor Senioren en Medisch tot
31-12-2025

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

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie

T 06 53 16 71 66

T 06 33 00 95 94

E keuring@oliveiro.nu

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



Kienen voor Lourdes



Zoals u gewend bent gaan we weer kienen voor Lourdes. Er zijn weer prachtige prijzen opgehaald waar we o.a. middenstanders, bedrijven en particulieren, heel hartelijk voor willen bedanken. En u weet inmiddels dat het geld goed wordt besteed. De datum is zondag 23 november in de Jansheeren. De zaal is open om 12.30 uur en het begint om 13.00 uur.

Graag tot ziens,
Joke Hoogeland

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

Tel 0251 23 24 77

Heemskerk



Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

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

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

Neem dan contact op met:
Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
telefoon: 0251-231018.
Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

Dag van de Mantelzorg op maandag 10 november

Op 10 november is de dag van de mantelzorg. De dag van de mantelzorg is het moment om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. Op de Dag van de Mantelzorg laat heel Nederland dat weten. MantelZ heeft een aantal mooie activiteiten voor de mantelzorgers in Heemskerk. Kijk op de website van MantelZ voor het programma van 10 november: **W** www.mantelzorg.nl/activiteiten.

Mantelzorgwaardering gemeente Heemskerk

Ben u mantelzorger voor iemand die in Heemskerk woont? Dan kan u de mantelzorgwaardering aanvragen. Dit kan bij de gemeente Heemskerk:

W www.heemskerk.nl/mantelzorgwaardering. Heeft u hulp nodig hierbij? Bel met het telefonisch spreekuur voor de mantelzorgwaardering van MantelZ:

T [06 20 83 16 70](tel:0620831670) op de volgende dagen:

- dinsdag van 14.00-18.00 uur
- donderdag van 14.00-18.00 uur

Mantelzorg en dan?

Wat is mantelzorg? Mantelzorg is zorg en ondersteuning geven aan een naaste die chronisch ziek is en/of een beperking heeft, zoals een partner, ouder, kind, vriend, buur of kennis. De mantelzorger biedt langdurig, intensief en onbetaalde zorg en ondersteuning. Voor mantelzorg kies je niet; het overkomt je. En het is moeilijk om er mee te stoppen, omdat je een persoonlijke band hebt met degene voor wie je zorgt.

Mantelzorg wordt vaak geleidelijk intensiever. Soms merk je dat het lastiger wordt om de zorg voor je naaste te blijven combineren met de zorg voor jezelf. Je activiteiten, je sociale leven en misschien zelfs je eigen gezondheid kunnen in het gedrang komen.

U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust Hanna Blankevoort, **T** [06 12 27 95 94](tel:0612279594) of Sandy Louws, **T** [06 23 31 85 95](tel:0623318595).

Op **W** www.mantelzorg.nl vindt u meer informatie over mantelzorg en onze activiteiten.



Gezocht

Koffieschenkers/-sters voor de dinsdagmiddag. U werkt met zijn tweetjes samen, éénmaal in de 3 weken, in de Jansheeren. Lijkt het u leuk om de bezoekers te voorzien van een kopje thee of koffie?



U krijgt uitleg over het zetten van de thee en koffie en u wordt ingewerkt door de coördinator Elly Gertenbach.

U kunt haar bereiken op **T** [06 23 68 27 15](tel:0623682715).

Koor Tremenda

Het koor geeft zondag 9 november om 15.00 uur een concert in de Morgensterkerk, Vrijburglaan 2. Heemskerk. De zaal gaat open om 14.30 uur en voor de jeugd tot en met 18 jaar is de toegang gratis.



Het thema van het concert is 'Sanctus'. Het koor zingt de Deutsche Messe van Franz Schubert, de Missa Brevis van Jakob de Haan en 2 liederen van Morten Lauridsen.

Het koor wordt begeleid door blazers van Muziekvereniging Emergo uit Castricum en door Elise

Keep op de piano. Het geheel staat onder leiding van dirigent Paul Waerts.

Kaarten:

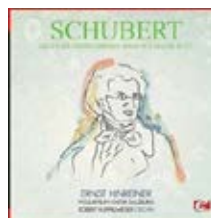
Aan de zaal € 17,00

Voorverkoop € 14,50

Donateurs € 12,00

Verkoop in de webwinkel op **W** www.tremenda.nl of stuur een email aan **E** kaartverkoop@tremenda.nl of bij mevr. C. van der Zon, Zevenhoeven 7c, Heemskerk, **T** [0251 23 73 44](tel:0251237344).

Kijk voor meer informatie op **W** www.tremenda.nl of neem contact op met de secretaris via **T** [0251 23 94 77](tel:0251239477).



uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Het nieuwe seizoen van Uitjezorg; IJmond gaat van start met verdrietig nieuws. Onze voorzitter Ad Kemper is op 29 augustus overleden. Ad heeft veel gedaan en betekend voor Uitjezorg; In de geest van Ad gaan we door met het samen organiseren van activiteiten die een verschil kunnen maken in het leven met dementie.

65+

Opgelet

De kranten, de TV of welke andere media dan ook, zij waarschuwen u voor oplichters via internet. Toch trappen we erin. Hoe komt dat? Zijn we naïef en denken: daar loop ik niet in? Als dat je overkomt dan schaam je je misschien. Bij de gedachte niet de enige te zijn is dan een pleister op de wonde. Op het internet zitten veel kwade rakkers die uw geld van uw bankrekening willen plukken. Erger nog, u onder druk zetten een handeling (te laten uitvoeren) uit te voeren waar u later spijt van heeft. Denk aan het valse Whatsapp bericht van uw kind, de opgelegde verkeersboete of de openstaande vordering van de belastingdienst. Aangeboden diensten voor het verzorgen van uw ziekte- of huurtoeslag zijn niet gratis terwijl dezelfde handeling via de Belastingdienst gratis is. Marktplaats is een bron van vraag en aanbod waar veel misgaat. Wees verstandig en denk goed na. Laat u niet verleiden. Hoe men via het internet bij u binnen kan komen hoeft niet te betekenen dat u gehackt bent. Op onbekende en ongewenste berichten niet reageren (en) maar verwijderen. Niet even kijken en klikken op een icon/app. Wilt u toch meer inlichtingen, neem dan contact op met uw bank, bibliotheek,

de aanbieder of vraag uw kinderen naar hun mening. Omdat het gebruik van uw telefoon of laptop u geen angst mag aanjagen moet u alert blijven en genieten van wat u er wel mee kunt doen.

Fred Wijers



Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland
organiseert op 14 oktober weer een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Gedragsverandering bij dementie." Iemand met dementie gaat vaak ook ander gedrag vertonen. Hoe kan je daar het beste mee omgaan? Hoe moet je bijvoorbeeld reageren als iemand steeds hetzelfde vraagt.

Gast spreker is casemanager Mart Schijf. Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Datum: dinsdag 14 oktober

Inloop vanaf 19.00 uur; aanvang: 19.30 uur

Locatie: Ontmoetingscentrum de Stut
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Fidesta
Piet Blomhuis

"Zorg met een goud randje"

Word vrijwilliger bij Fidesta Piet Blomhuis in Heemskerk

Geef een glimlach, een praatje en wat van je tijd

Jouw aandacht maakt echt het verschil

Bij Fidesta Piet Blomhuis zorgen we elke dag voor een huiselijke en gemoedelijke sfeer, waar persoonlijke aandacht centraal staat. Als vrijwilliger help je mee om onze bewoners een dag met een goud randje te geven.

Een kopje koffie drinken, een wandeling maken of samen een spelletje doen – jouw tijd betekent veel. Je komt terecht in een warm en betrokken team waar je je snel thuis zult voelen.

We stemmen graag met je af wat bij jou past. Interesse? Neem gerust contact met ons op voor een kennismaking!

Meer informatie:

www.fidesta-pietblomhuis.nl

Contact:

info@fidesta-pietblomhuis.nl of bel: 06 81 93 29 71



Uit de oude doos Highlight: Marsupilami

Vorige keren aandacht voor de menselijke stripfiguren, nu eerst strips

met dieren als middelpunt, interessant voor zowel de dames als de heren.

De **Marsupilami** (Marsupilamus Fantasi of Marsupilami



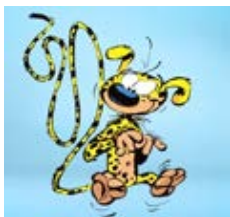
franquini) is een fictief dier. De Marsupilami is een zoogdier, een goede meter groot en voorzien van een zeer behendige staart van om en nabij de acht meter... Het is een eierlegend zoogdier en zijn peervormige eitjes komen terecht in een zeer ingenieus gevlochten nest vol veren.

Marsupilami's komen in verschillende kleuren voor. De bekend-

ste kleurenvariant is geel met zwarte vlekken en volledig geel op de buik

De **Marsupilami** komt uit de gelijknamige stripreeks en een origineel uit de reeks Robbedoes en Kwabbernoot van André Franquin. Daarnaast speelde het personage mee in meerdere animatieseries. Het dier heeft geen eigen naam, hij wordt aangesproken met Marsupilami. De strips over het personage zijn in meerdere talen vertaald, waaronder Nederlands, Duits, Engels en Spaans.

De Marsupilami verscheen voor het eerst in 1952 in Robbedoes en de erfgenamen, een verhaal uit de Robbedoes en Kwabbernoot-reeks. Robbedoes en Kwabbernoot vinden het dier tijdens hun reis in Palombië (een fictief land in Zuid-Amerika) en nemen het vervolgens mee naar Europa. Het idee voor de



lange, behendige staart van de Marsupilami kwam uit Franquins herinnering. Het personage bleek een succes, en zodoende werd Marsupilami een vast personage binnen de stripreeks. Toen Franquin stopte met

Robbedoes en Kwabbernoot, behield hij de auteursrechten op de Marsupilami. In het eerste album van zijn opvolger Fournier, De goudmaker, tekende Franquin het dier nog, maar daarna verdween het uit de reeks.

In de jaren 80 wilde uitgeverij Dupuis – geïnspireerd door het tekenfilmsucces van De Smurven – proberen ook andere figuren van hun auteurs in tekenfilmvorm te gieten, met het oog op de Amerikaanse markt. Franquin werd pas ingelicht nadat al besloten was om dit te gaan doen met de Marsupilami. Een pilotaflevering van

studio Marvel was volgens Delporte rampzalig. Van dit eerste tekenfilmproject kwam uiteindelijk niets terecht, een opluchting voor Franquin

In 1987 verscheen uiteindelijk het eerste album van een aparte Marsupilami-reeks, die tot stand kwam na het onderbrengen van de rechten op het dier bij een nieuwe

uitgeverij: Marsu

Productions. In de

reeks staat een

Marsupilamigezin

centraal: een koppel

met drie kindjes. Het

gaat volgens het album

Sterrenhart om de

broer van de

Marsupilami uit de

Robbedoes en

Kwabbernoot-reeks.

Franquin werkte mee

aan de eerste albums,

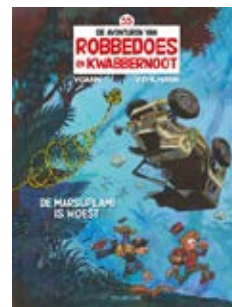
maar liet het tekenwerk



Stripmuur Blondie en Blinky

meer en meer over aan tekenaar Batem. Na Franquins dood zette die de reeks voort. Voor de scenario's stonden onder meer Greg, Yann, Dugomier en Stephan Colman in.

Tussen 2011 en 2013 liep er een spin-off van de Marsupilami: Marsu Kids. Deze stripreeks werd



getekend door Didier Conrad en geschreven door Conrad en zijn vrouw Sophie Commenge (Wilbur). In de reeks spelen

kleine Marsupilami's de hoofdrol,

maar het zijn andere dan in de

gewone stripreeks. Na de

overname in 2013 van uitgeverij

Marsu Productions door Dupuis

werd besloten de reeks niet voort

te zetten. In 2016 maakte de Marsupilami een eenmalig wederoptreden in Robbedoes en Kwabbernoot: in album 55, De Marsupilami is woest, van Yoann Chivard (Yoann) en Fabien Vehlmann (met een teaser in album 54). De auteurs wilden het personage eerder in twee albums laten meespelen, maar eigenaar Marsu Productions hield dat toen tegen. Sinds 2021 wordt de reeks uitgegeven door uitgeverij Dupuis.

Bronnen o.a.:

W <https://nl.wikipedia.org/wiki/Marsupilami>

W www.dupuis.com/univers/FR/marsupilami.html

Wilt u uw lievelingsstripfiguur uitgelicht zien in de oude doos? Vraag het de redactie:

E seniorheemskerk@metheemskerk.nl



Kom op! Oktober 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
d'Evelaer in beweging.	ma	d'Evelaer	10.30 -11.30
Walking handball	ma v.a. 20 okt	De Waterakkers	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer	ma	De Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	De Stut	14.15-15.15
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Gym op de stoel	di	De Stut	12.30-13.15
Fifty Fit	di	De Stut	13.30-14.30
Dansen	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Keep Fit	di	De Stut	14.30-15.30
Yoga 1, 2 en 3	wo	De Stut	09.00-10.00/10.15-11.15 /11.30-12.30
Body Shape 55+	wo	Spectrum	09.00-10.00
Dansen voor single senioren (info in Spectrum)	wo 29	Spectrum	14.00-15.30
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
50 Fit sport	do	Spectrum	11.00/12.00
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Wandelen voor mantelzorgers	do 16	Zie website MantelZ	13.30-15.00
Wereld fit en fun	do	De Stut	14.30-15.30
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Yoga 4 en 5	vr	De Stut	09.00-10.00 / 10.30-11.30
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
La Blast	vr	De Stut	13.30-14.30
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	ma 3 ^e vd maand	De Stut	13.30-15.30
Mandala 1 ^e , 2 ^e en 3 ^e jaars	ma 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di	Spectrum	20.00-22.00
Haken	wo oneven weken	De Stut	10.00-12.00
Tekenen naar waarneming	wo oneven weken	De Stut	13.30-15.30
Cultuur en muziek			
Leesgroep boekensteun	di	De Stut	09.15-10.45
Divermento (met contributie)	wo	Cultuurhuis	9.45-11.45
Salon El Amal	wo	Spectrum	13.30-15.30
Zing-Kring-Middag iedere 2 weken	wo 1+15+29	d'Evelaer	14.00-15.30
Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Popkoor Mi Canto (met contributie)	vr	Cultuurhuis	10.00-11.30
Cursussen			
Duitse conversatie	di oneven weken	De Stut	13.30-15.00
Samen schilderen	di	d'Evelaer	20.15
Engelse conversatie	wo even weken	De Stut	13.30-15.30
Arabisch voor beginners	do oneven weken	De Stut	09.30-11.00
Beter fotograferen, vervolgcursus	do oneven weken	De Stut	13.30-15.30
Fotograferen met je telefoon	do even weken	De Stut	13.30-15.30
Mindfulness, 3 wkse introductie training, start 17-10	vr	De Stut	13.30-16.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtkoffie	ma ltste vd maand	Spectrum	10.00-11.30
Inloop soos	ma, di, wo, do	Jansheeren	13.00-16.00
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Dag van de Mantelzorg	ma 10 nov.	Zie website MantelZ	Hele dag

Kom op! Oktober 2025

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Biljarten (competitie)	ma, di, wo, do	Jansheeren	13.00-16.30
Taalcarrousel	wo	De Stut	09.00-10.30
Vrij biljarten	wo, do	Jansheeren	09.00-11.30
MET ELKAAR (lotgenotengroep met/na kanker)	wo	Spectrum	10.00-12.00
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	wo 1+8+15+29	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Scootmobielclub	do 2	Spectrum	10.00-12.00
Lunch & Zo thema Duitsland 'guten appetit' en bingo	do 16	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	vr 3+10+24+31	Spectrum	13.00-14.30
Stutlunch	zo 26	De Stut	12.30-15.30
Spellen / Recreatie			
Bridge 1 ^e jaars	ma	De Stut	10.30-12.30
Bridge 2 ^e jaars	ma	De Stut	13.00-15.00
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 27	Jansheeren	14.00-16.00
Bridge masterclass	di	De Stut	10.30-12.30
Bridge 3 ^e jaars	di	De Stut	13.00-15.00
Soos50+ schaken	di	Sportcentrum Kerkweg	13.30
Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Samen Sjoelen	di	Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 2 ^e van de maand	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 15+29	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 29	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 8+22	Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Spectrum	19.00-23.00
Recreatie bridge	vr	De Stut	13.00-16.00
Spelletjesmiddag incl. Keezbord	vr 1 ^e en 3 ^e vd maand	De Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag	vr 17	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 31	d'Evelaer	20.00
Kienen	zo 12	Schuilhoek	14.00-16.00
Diversen			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
Workshop ketting maken	di 14	De Stut	13.30-15.30
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 16	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmkt	vr	Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 10+24	De Stut	12.00-16.00
Rommelmkt (tafel huren € 5,-. Reserv. 9 okt 9.00 uur)	za 11	Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 1 november	Schuilhoek	10.00-14.00
Organisaties, ga heen, bel of kijk op de website voor meer gegevens			
Locatie	Adres	Telefoon	Website
Arti-Ambachten	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.arti-ambachten.weebly.com
Cultuurhuis	M. van Heemskerckplein 5	0251 83 60 03	https://cultuurhuisheemskerk.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
Fit4you2 (Vitale huiskamer)	Beneluxlaan 205	0251 23 37 83	https://fit4you2.nl/vitale-huiskamer/
Handen Ineen (H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
Huize van de Nouweland	Europaplein 224 H'kerk		
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 77 88	www.mantelz.nl/activiteiten
Petanque Bonne Chance	Adelaertlaan 1	06 52 49 49 52	https://bonnechancepetanque.nl
Reigershoeve	Oosterweg 5B	0251 20 70 27	https://reigershoeve.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl

In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen, organisaties enz. in Heemskerk en omstreken. Deze keer gaat het over de Stichting Participatie Anderstaligen (SPA).

SPA **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 zoekt SPA u!



Nederlands is een officiële taal in 6 landen. Er zijn 196 landen op de wereld. Dat betekent dat voor heel veel mensen die uit het buitenland naar Nederland komen – voor de liefde, voor werk, op zoek naar een veilige plek – Nederlands een vreemde taal is. Om die te leren, kunnen zij wel wat hulp gebruiken!

Natuurlijk gaan de meeste 'anderstaligen' (mensen voor wie Nederlands niet de moedertaal is) naar school om Nederlands te leren. Maar een taal leer je het beste in de praktijk. Van mensen voor wie Nederlands wél de moedertaal is.

Wie zijn wij?

Stichting Participatie Anderstaligen (SPA) helpt anderstaligen 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!

Wie zoeken wij?

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.

Wat bieden wij?

- Een waardevolle (vrije) tijdsbesteding waarmee u iets betekent voor een ander;
- Nieuwe, mooie en kleurrijke (taal)contacten;
- Goede ondersteuning, individueel en tijdens bijeenkomsten met andere taalbegeleiders
- Gratis bijscholingen: van o.a. Het Begint met Taal en de Stichting Lezen en Schrijven
- Een keuze uit een gevarieerd activiteitenaanbod (waarover wij u natuurlijk adviseren):
 - Taalbegeleiding geven aan een individuele anderstalige
 - Taalbegeleiding geven aan een groepje anderstalige ouders op een school in het primair onderwijs
 - Taalbegeleiding geven bij een Taalcarroussel. Dit is een inloopactiviteit waar wordt geoefend in kleine groepjes. U kunt gerust een keer komen kijken of het iets voor u is! U hoeft zich hiervoor niet aan te melden. (Plaatsen en tijden staan op onze website).

Belangstelling of eerst meer weten?

Bezoek onze website **W** <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](tel:0644302225). **E** info@spa-ijmond.nl

Oh ja, Nederlands is, behalve in Nederland, een officiële taal in België, Suriname, Aruba, Curaçao en Sint Maarten.



Wij Gedenken

17-07-25	Mw.	C.A.T. Cornelisse	76	07-08-25	Mw.	C.C.T. Eggink-Baij	95
17-07-25	Mw.	G. Kagenaar-Valk	81	07-08-25	Mw.	T. Timmer-Veenstra	73
18-07-25	Hr.	L.A.B. Groenland	75	09-08-25	Hr.	D.H. Eggink	68
18-07-25	Mw.	M.M.G. Roos-Bosch	92	10-08-25	Mw.	A.M. Spreeuw	77
21-07-25	Hr.	F. Derksema	77	10-08-25	Mw.	E.A.C. Boukens	84
23-07-25	Hr.	P.J. Versteeg	92	11-08-25	Hr.	F.J. Bouquet	83
23-07-25	Hr.	I. Simsek	77	14-08-25	Mw.	C.M. Vonk-Verwoerd	87
30-07-25	Hr.	B.E. van Dijk	85	14-08-25	Mw.	A.M. Pirovano-Limmen	91
30-07-25	Mw.	E. Tuijtjens-Pino	84	15-08-25	Mw.	J. Rasterhoff-V.D.Munnik	86
31-07-25	Mw.	C.F.M. van Aalst-de Ruig	83	15-08-25	Hr.	J.M. Sprengers	93
01-08-25	Hr.	G.N.M. van Gelderen	73	19-08-25	Hr.	J.J. Rens	68
06-08-25	Hr.	P.C. de Ruijter	81	20-08-25	Mw.	V.M. Hof-Koopman	92



Eeken
uitvaartverzorging



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

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

Belangrijke informatie

Meer? → Seniorwijzer: <https://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0> of QR

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen/verbeteringen: seccr.sgeh@icloud.com



<i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>	<i>Telefoon (T)</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
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond E: wsteenpoorte@hetnet.nl	0251 23 36 26		
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
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Informatie Woonopmaat en Serviceplein : W: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen			
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		09.00-12.00
	06 53 35 99 13		09.00-12.00
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	088 995 77 88 06 51 88 81 15	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Ondersteuning van u en uw netwerk. W: https://www.meevering.nl/heemskerk/	088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E: info@metheemskerk.nl W: https://www.metheemskerk.nl • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Mw. 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. Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E: info@servicepleinheemskerk.nl W: www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do T & E: ma t/m do Balie vr T & E: vr Balie		09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk)	14 0251	ma t/m vr	09.00-10.00
	Bezoek		09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00
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@svijijmond.nl W: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: info@dezorgspecialist.nl	023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem – Mw. Helma Gerrits Jans bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen en organiseert diverse activiteiten.	06 21 45 37 28		