SENIOR

Heemskerk



NOVEMBER 2026 **KASTEEL ASSUMBURG**



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

Hulp nodig of vrijwilliger worden?

algemene hulpdienst Heemskerk

Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl
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.

Eeken
uitvaartverzorging

Uw uitvaart goed geregeld, gewoon om de hoek

Persoonlijke begeleiding, heldere kosten en één vertrouwd aanspreekpunt.

Bekijk onze kostenmeter op eekenuitvaart.nl of bel 0251 231 262.





Vraag ons informatie-pakket aan

rococé

Afscheid nemen in grand-cafésfeer

Een stijlvolle plek naast ons uitvaartcentrum, waar afscheid nemen en samenzijn in elkaar overlopen. Met goede horeca, een ontspannen sfeer en de vertrouwde begeleiding van Eeken.

Wat zijn we toch rijk

In 1694 kocht de Amsterdamse koopman Jean Deutz het kasteel Assumburg. Wat zou hij gedacht hebben als



hij een drone boven zijn kasteel en prachtige tuin zou zien vliegen. Waarschijnlijk zou hij denken aan een vogel uit een ver exotisch land die een brommend geluid maakt. Ik denk dat de pijl en boog in gereedheid gebracht zou worden om naderend onheil af te wenden. Gelukkig is er geen sprake van gevaar maar is er met behulp van moderne middelen zoals een drone, deze prachtige opname gemaakt van de mooie tuinen. Deze tuinen waren in de loop der jaren verwaarloosd maar werden gelukkig in de periode 2009 tot 2011 omgetoverd tot de huidige staat en opengesteld voor het publiek. De afbeelding op de voorpagina doet waarschijnlijk niet direct aan de herfstmaand november denken maar nodigt u misschien wel uit om eens een wandeling te maken in deze tuinen. Er is trouwens ruimschoots gelegenheid in ons mooie Heemskerk om een fijne wandeling te maken. Wat dacht u van het duingebied waar wellicht nog genoten kan worden van de laatste herfstkleuren. Ook het strand is in de herfst en winter een fijne plek om heerlijk in of tegen de wind langs de vloedlijn een lekkere wandeling te maken. Met al deze mogelijkheden kunnen we toch gerust stellen dat dit een rijk bezit is. Door de vroeg invallende duisternis blijven we vaker binnenshuis. Maar de maand november betekent ook stamppot, warme trui, lekker koffie drinken terwijl de regen uit de najaarsstormen tegen de ramen klettert. Laten we hopen dat najaarsstormen dit keer verstek laten gaan en we geen omgevallen bomen en dergelijke aantreffen. Gezien de huidige prijzen voor energie hoop ik op een milde winter. En denk aan de spreuk: “Als het regent in november valt de Kerst in december”.
Wat treft u verder aan in dit nummer:

- Gedichten
- Karel
- Wandelen
- Bingo en kienen
- Interview gespreksleiders MET Elkaar
- Lezing over Wassily Kandinsky
- Winterlunch
- Landelijk dag van de Mantelzorg
- Wij gedenken

Veel leesplezier,
Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

57e jaargang, nummer 3 november 2026
Verschijningsdatum:
vanaf 3 november 2026
Inleverdatum kopij decembernummer:
uiterlijk 9 november 2026

Oplage:
5989 exemplaren 449 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

Adverteren?
Jan Zonneveld, T 06 58 86 32 47

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijze Ezel

HEEMSKERK

Pensioenen

Anoniem geplaatst als ingezonden brief/gedicht 130416
W http://www.dalfsennet.nl/nieuws/226359/ingezonden-gedicht-over-pensioenen.html

De oude Drees hield van de mensen
Wilde hen een verzorgde oude dag toewensen
Dus ontwierp hij de AOW
En heel het land riep blij: Hoezee

Zo werd er gezorgd door de Ouden van Dagen
Het was voor alle bevolkingslagen
Al was dat inkomen niet zo heel erg groot
Je hoefde niet meer te werken tot aan je dood

De rijkeren wilden het daar niet mee doen
Zij spaarden verder voor een aanvullend pensioen
De fondsen kregen daardoor veel centen in kas
En uitbetalen hoefde veel later pas

Hé, dachten de fondsen, dit moet ook voor de gewone man
Zodat hij later wat ruimer rondkomen kan
We regelen dat ook voor zijn kleine salaris
Hij zal er blij mee zijn als hij straks klaar is

En zo spaarden de fondsen die centen erbij
Vooruitzichten mooi en iedereen blij
De pensioenfondsen spaarden en bulkten van 't geld
Het beloofde heel wat: iedereen welgesteld

Doch de regering greep ONS geld zonder ONS iets te zeggen
De fondsen begonnen fanatiek te beleggen
Dit alles was helaas nog maar het begin
De plus in de pot werd een droevige min

Directeuren en Commissarissen verzaakten hun plicht
Want op ONS geld hield men geen zicht
De pot raakte leeg, het overschot slinkt
Na alle onderzoeken lijkt het wel dat het stinkt

Niemand krijgt boete, niemand krijgt straf
Van HUN kapitaal gaat geen centje af
Een beloninkje hier, gouden handdrukje daar
Maar de pensioengerechtigde is zwaar de sigaar

Inleveren Baby Boomers, jullie zijn met te veel
Dat ook zo velen betaald hebben is niet essentieel
En ook de AOW leeftijd is veel te laag
Al die vijfenzestigplussers zijn een vervelende plaag

Dus pensioenen verlaagd, pensioenleeftijd verhoogd
Want de spaarpotten zijn bijna opgedroogd
Wat er nog aan geld is verdwijnt naar 'Europa'
Dus pak je rollator en werken maar opa!

Kom op partijen, heb geen harten van steen
Kijk voor de verandering eens om je heen
De oudere arbeiders mankeren wel wat
Hebben soms kwalen door arbeid gehad

Daarbij, wie wil de oudere arbeider nog hebben?
De man die zijn kracht met de jaren zag ebben
Moeten zij nu werkelijk nog solliciteren?
Van de op pluche zittende dames en heren?

Willem Drees kijkt droef op ons neer, het was toch geen spel?
Maar met al dat beleggen leek het dat wel
Zijn menslievende plan het had zomaar gekund
Maar de arbeider op leeftijd is zijn plan niet gegund

(Mensen die banken beroven gaan in de gevangenis.
Banken die mensen beroven krijgen bonus.)

Ode aan de rollator

Bron: Sint Jozef Wervershoof op Facebook

Oh rollator als ik jou niet had,
dan kon ik niet meer alleen op pad
Oh rollator als ik jou niet bezat,
dan lag ik vele malen op mijn gat
Oh Rollator wat fijn dat jij bestaat,
je bent mijn steun en toeverlaat
Je gaat overal met mij naartoe
en ben ik onderweg soms een beetje moe
Dan zet ik mij even op jouw plankje neer,
en na een poosje rusten gaat het weer
Een zware boodschappentas sjouwen is voorbij,
die vervoer jij gemakkelijk voor mij
Je overheerst het beeld op pleinen en straten,
onderweg al rustend even met iemand praten
Wel de rem stevig aangetrokken,
anders komen er zeker brokken
Wil je even uit? Dan hoef je niemand tot last te zijn,
dat gevoel van zelfstandigheid is erg fijn
Je hoeft je er echt niet voor te schamen,
iedere gebruiker kan dat beamen
De uitvinder van de rollator ons aller vriend,
heeft de hoogste onderscheiding verdiend
Als je dus niet meer alleen kunt gaan of staan,
schaf de rollator aan, hij verrijkt je hele bestaan.

Gedichten

Een recept van Sandra Waterschoot

Een lekkere ovenschotel met een Italiaanse twist van groenten, kruiden en makkelijke bechamelsaus.

Benodigdheden:

- 250 gr champignons
- 400 gr Italiaanse roerbak groenten
- 1 uitje
- 1 teen knoflook
- 350 gr tomato frito
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- 600 gr aardappelschijfjes
- 1 courgette
- 2 handjes geraspte kaas
- 250 ml melk (eventueel biologisch)
- 25 gr bloem
- 25 gr boter
- basilicumblaadjes (voor garnering)

Bereiding:

Breng een pan met water aan de kook en kook hierin de aardappelschijfjes 5 minuten voor. Giet ze daarna af en laat ze even uitstomen.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de champignons in plakjes. Verhit een beetje olie in een grote koekenpan of wok en bak hierin de ui, knoflook, champignons en Italiaanse roerbakgroenten in 6 tot 8 minuten gaar.

Voeg de tomato frito en Italiaanse kruiden toe aan de pan. Roer goed door en laat de groentesaus nog een paar minuten pruttelen zodat de smaken kunnen intrekken. Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd ondertussen de courgette in dunne plakjes. Deze bak of kook je niet voor, ze garen straks in de oven.
Maak nu de bechamelsaus. Smelt de boter in een steelpan en voeg de bloem toe. Roer goed door met een garde en laat dit mengsel 1 minuut garen. Voeg daarna beetje bij beetje de melk toe en blijf roeren tot je een gladde saus hebt. Laat op laag vuur nog 2 minuten zachtjes koken tot de saus dikker wordt. Breng op smaak met wat peper en zout.
Ga nu de ovenschotel vullen en begin met een laagje groentesaus. Verdeel daarover een laagje aardappelschijfjes en leg hier dakpansgewijs plakjes courgette op. Lepel er wat bechamelsaus over.
Herhaal deze lagen nog twee keer: groentesaus, aardappelschijfjes, courgette en bechamelsaus. Eindig met de geraspte kaas.
Zet de ovenschotel in de oven en bak deze in ongeveer 40 minuten goudbruin en gaar. Laat een paar minuutjes staan en garneer de schotel met de basilicumblaadjes voordat je hem serveert.

Eet smakelijk!

KBO



Ans Hes **T** 06 20 57 37 44

Verslag dagtrip naar Zandsculpturen in Garderen

Op 7 oktober hadden we weer ons halfjaarlijkse dagtripje. Na een vlotte instap gingen we onderweg naar Putten.
Hier wachtte koffie met gebak op ons. Dit lieten we ons ook heerlijk smaken.
Daarna ging de reis via Paleis het Loo en een prachtige route verder door bossen en open natuur naar Kriebelz, bijgenaamd De Dekselse Pannetjes.
Rond de middag werden hier verschillende stamppotten geserveerd met worst en zelfs gerechten met oma's draadjesvlees in diverse pannetjes.
Eenieder van ons heeft hier ook van genoten.
Hierna was het nog een half uurtje rijden naar de Zandsculpturen. Wat een plezier om naar dit moois te kijken en wat een vakmanschap.



We keerden hierna voldaan weer naar Heemskerk terug waar we om 18.30 uur arriveerden.
Het was weer een zeer geslaagde dagtocht.

Guurtje Ladenius



Lieve kienfans

Wat waren we blij dat u allemaal gekomen bent. De grote opkomst, geweldig. We hopen dat u een fijne middag heeft gehad. De volgende kien is op maandag 30 november. We beginnen om 14.00 uur, de zaal gaat open om 13.30 uur. We hopen dat u allen weer komt. Daar doen we het voor. Contacten met elkaar. We spelen 3 ronden voor € 6,00. In de Jansheeren Maltezerplein bij de Dekamarkt.

Groetjes, het kienteam



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 inschrijfjaren 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

WOON OP MAAT

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

Karel en de nostalgie



Het woei niet. Het was stil en heet. De hemel was strakblauw gestreken. De lucht trilde in kronkels omhoog. Er trilde nog meer, moleculen duwden tegen mijn trommelvlies. Het geluid gleed naar binnen. Een liedje klonk

Je hebt er maandenlang naar uitgekeken
De koude winter wou maar eerst niet om
Traag en langzaam kropen langs de weken
Maar eindelijk, daar was ie toch: de zon



En wat later …

't Is weer voorbij die mooie zomer
Die zomer die begon zowat in mei
Ah, je dacht dat er geen einde aan kon komen
Maar voor je 't weet is heel die zomer
Alweer lang voorbij

Want wie stond daar te zingen, geleund tegen een verweerde wilg? Inderdaad Karel! Hij klikte aan een knopje van zijn EMPR*) en het audiorackje van het apparaat nam de zang over.



Meeluisteren? Klik ook even op het knopje. Rechtstreeks naar NPO Radio 5.

Karel dribbelde harmonisch in de maat om de wilg. Het was een vreemd gezicht. Eigenlijk moet ik hier dan ook een vreemd woord gebruiken. Euforisch. Karel was euforisch aan de gang.
“Hé Karel”, riep ik, “wat ben je weer euforisch bezig.”
“Uh”, keek Karel vreemd op, ”Euforisch? Was dah?”
“Euforisch betekent dat je je extreem blij, opgewekt, uitgelaten of overdreven gelukkig voelt”, citeerde ik mijn woordenboek.
“Dat is geheel en al het geval Harry,” sprak Karel.
“Vertel!” vroeg ik belangstellend.

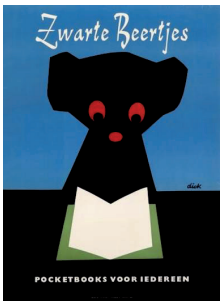


“Tja,” teemde Karel, “weet je, eigenlijk nam ik een duik in mijn jeugd.”
“Lijkt me geweldig”, vond ik, “maar hoe kwam dat zo ineens?”
“Harry,” Karel keek me ernstig aan, “we zijn een stuk ouder, nog niet stok, maar de jaren gaan tellen.”
“Ja, ja,” zei ik ongeduldig, “maar waarom viel je nou terug in je jeugd?”

“Dien**) vond dat we de zolder moesten saneren,” legde Karel uit, “want we konden dat niet allemaal voor de kinderen laten liggen, we moesten onze troep zelf gaan opruimen.”



“Verstandig,” meende ik, “ik hoor dat vaker.”
“En een mens kan veel oude spullen hebben liggen,” ging Karel verder, “van zwarte beertjes tot oude nachtkastjes, schoolschriften en verdroogde boeketten.”
“De resten van vroegere levens,” sprak ik deftig.
“Maar,” zei Karel, “ik vond een pick-up met een koffer oude grammofoonplaten.”



En toen ging je ze zeker afspelen”, veronderstelde ik. De EMPR begon opnieuw:

…de metselaar kon zingend op de steiger staan,
de melkboer lengde fluitend zijn melk een beetje aan.
Hilversum III bestond nog niet,
maar ieder had zijn eigen stem.



Alle venters hadden eigen aria's:
voor sprot en haring, voor begonia's.
Zelfs in fabrieken kwam van overal
toch weer een liedje door de grote hal…

Karel glunderde en zei: “Dien raakte er helemaal van in de ban, dat had ik al jaren bij haar niet meer gezien.”

Hij vergeet nooit die eerste ontmoeting
En hij weet nog precies wat ze zei
Hij vergeet nooit toen zij in z'n armen
Voor 't eerst zei: "de liefste ben jij"



“Het is van toen”, zei Karel, “toen ik Dien voor ‘t eerst ontmoette. Connie Vandenbos zong het.”
Hij was geroerd, die grote Karel. Hij straalde, hij, nu in de 80, was terug in de zeventiger jaren.
“Je nam een pilletje nostalgium”, constateerde ik, “nooit weg. Zullen we Dien ’s vragen naar haar ervaring?”
De glunder gleed gelijk uit Karel’s gezicht.
“Daar heb ik nu even geen tijd voor,” zei Karel zenuwachtig, hij liep weg van de wilg, greep zijn EMPR en vertrok in een hoog tempo.
“Doe Dien de groeten,” riep ik nog net.

*) Electric Multi-Purpose Rollator
**) Karels vrouw
Harry Wagendorp

Nieuw Kaartje

Het “Netwerk Dementie Midden-Kennemerland” heeft een nieuw kaartje! Dit kaartje is speciaal ontwikkeld voor mensen die bij zichzelf of iemand in hun omgeving veranderingen merken, bijv. in het geheugen of hun gedrag, en zich afvragen waar zij terecht kunnen. Richt de camera van uw smartphone op de QR-code van het kaartje. Tik op de link die verschijnt en u komt direct op onze website::



W www.netwerkdementiemiddenkennemerland.nl
Op die website is informatie te vinden voor verschillende doelgroepen en situaties, waaronder jonge mensen met dementie, mensen met een migratieachtergrond en mensen met een beperking.

hoormij·NVVS

Slechter horen of te maken hebben met een gehoor- en/of evenwichtsaandoening kan een strijd zijn. Met jezelf, voor acceptatie. Met mensen in je omgeving, die niet echt door hebben wat je meemaakt. In het gesprek met artsen bij wie je steeds opnieuw moet uitleggen wat de gevolgen zijn van je aandoening. Het zegt niets over jouw kwaliteiten, maar door bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratieproblemen of overprikkeling is het wel van invloed op je functioneren.

Bij Hoormij·NVVS begrijpen we dat en hebben daarom elke maand in het Heemskerkse gemeentehuis een inloopspreekuur.

Een audicien is dan aanwezig…! U kunt daarom ook meer technische vragen stellen over uw hoorapparaat. De audicien is onafhankelijk. U krijgt een breed advies en geen verkoopgesprek.

U kunt ons bezoeken **ZONDER AFSPRAAK**:
op 9 november en 17 december 10.00-12.00 uur,
Bibliotheek M. van Heemskerckplein 3, Heemskerk.

ViVa! Vitaal

Computercursus. Wij organiseren samen met computerexpert Ruben van XP Computerhulp twee leuke en praktische cursussen:

- **Foto’s en bestanden archiveren**
  17 november 14.00-15.30 uur
- **Online veilig blijven**
  24 november 14.00-15.30 uur.

Plaats: Westerheem, Westerheem 90, Heemskerk.
Kosten per cursus:
- lid van ViVa! Vitaal: € 9,50 per persoon,
- geen lid: € 15,00 per persoon,
- 2 kopjes koffie of thee inbegrepen.

Aanmelden kan direct bij XP Computerhulp:
W xpcomputerhulp.nl/computercursus/
E info@xpcomputerhulp.nl
T [06 23 80 33 42](tel:0623803342)

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 naar keuze, een wandelingetje 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

Ontmoetingscentrum

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T 0251 24 86 48

Lezing over Wassily Kandinsky

Op zaterdagochtend **28 november 2026** organiseert de Stut een lezing over de beroemde Russische kunstschilder Wassily Kandinsky. De lezing wordt verzorgd door Aad Vroonhof (Master of Art).



Kandinsky (1866-1944) realiseerde met zijn werk een ware revolutie in de schilderkunst. Zijn zoeken naar een nieuwe uitdrukkingsvorm in de schilderkunst lijkt nog steeds raadselachtig, grillig en onvoorwaardelijk. In zijn vele geschriften heeft Kandinsky zich over zijn artistieke creativiteit uitgelaten. Hij omschreef deze als een innerlijke roeping, liever nog als een innerlijke noodzaak.

De lezing is op 28-11-2026 **van 10.00 tot 12.00 uur** en is **gratis toegankelijk**. Gelet op de verwachte grote belangstelling voor deze unieke lezing, raden wij u aan om uw plaats(en) in de zaal te reserveren. U kunt vooraf reserveren bij de receptie in de Stut of telefonisch **T** 0251 24 86 48. U bent van harte welkom.



De Masterclass Bridge in de Stut

Voor de 3e keer op rij organiseert de Stut vanaf 17 november een speciale cursus voor geoefende (wedstrijd)bridgers die hun spel naar een fors hoger niveau willen tillen. Er zijn veel praktijkoefeningen.

Natuurlijk beheerst u het spel maar de docent (met meer dan 30 jaar wedstrijdervaring) neemt u mee naar een wereld vol met nieuwe mogelijkheden en bijzondere conventies, **die uw spel** (en dat van uw bridgepartner) gegarandeerd **nog verrassender en interessanter maken.**

Deze cursus **start op dinsdag 17 november** met vijftien intensieve lessen van 2 uur (10.30-12.30 uur). De lessen zijn 1x per 14 dagen. U kunt zich als single inschrijven maar natuurlijk ook samen met uw bridgepartner. Het inschrijven kan bij de receptie in de Stut of digitaal via **W** www.destut.nl waar u het inschrijfformulier op de website kunt vinden.

65+

Vallende bladeren

Ontken het maar niet; ons klimaat is danig van slag. Hete zomers, warme winters en overvloedige regenval. Al deze extremen zijn niet zonder gevolg. We zoeken een persoonlijke oplossing om hier tegen bestand te zijn. Tegen de hete dagen zoeken we verkoeling, zoeken de schaduw op en nemen voldoende vocht om uitdroging te voorkomen. Zeker voor ouderen geldt dit. Gelukkig zijn de winters niet meer zo streng qua temperatuur en stoken we minder. Maar voor velen is de energie haast onbetaalbaar geworden. Vroeger leefden we in de veronderstelling dat leidingwater voldoende aanwezig was. Nu wordt aangeraden zuinig te zijn. De bladzuigers zijn weer van stal gehaald maar moeten nog even paraat blijven. Aanvankelijk lieten de bomen hun blaadjes vallen maar ter verwondering ziet men nu weer groene bladeren en menige boom weer vruchten of knoppen dragen.
Dus nog even wachten met uw boswandeling tot u heerlijk tegen de vallende bladeren kunt schoppen.

Fred Wijers

Kienen voor Lourdes



Even wil ik u meedelen dat er weer een Lourdes kien is en wel op:

- 22 november in de Jansheeren
- begin 13.30 uur, zaal is open vanaf 13.00 uur.

En u weet het inmiddels, het is voor het goede doel om zieke mensen mee te nemen naar Lourdes. En er zijn weer prachtige prijzen te winnen.

Graag tot 22 november.

Groeten, Joke Hoogeland.

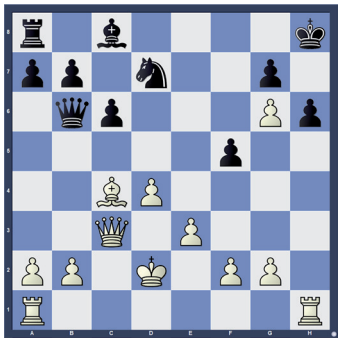
Twee schaakopgaven

Door Bart-Piet Mulder



Makkelijk

Wit aan zet,
geeft mat in 1



Moeilijk

Wit voert de aanval
naar een mooi mat

Oplossingen op pagina 18

Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland

organiseert op 10 november 2026 een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Levend verlies bij dementie"

Een chronische ziekte als dementie gaat gepaard met voortdurende verlieservaringen. Er is verlies van toekomstperspectief, alles valt in duigen, niets is meer als voorheen. Hoe ga je om met deze voortdurende rouw?

Gastspreker op deze avond is geestelijk verzorger Ellen Leijdens van Questio.

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

Locatie: **Ontmoetingscentrum de Stut**
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Inloop vanaf: **19.00 uur**
Aanvang: **19.30 uur**

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

HUISONTRUIMING IJMOND

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.

Puzzelhoek



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

3 Letters
AAK
ARK
KOG

4 Letters
BARK
BOOT
GIEK
KAAG
PONT
VLOT

5 Letters
GALEI
JACHT
KOGGE
SCHIP
SKIFF
SLOEP
TJALK

6 Letters
BOTTER
DOGGER
KOTTER
LOGGER
PONTON
PUNTER
SCHOUW
SCHUIT
STOMER
ZUIGER

7 Letters
WOONARK

8 Letters
BOKSCHIP
DUIKBOOT
KOLENAAK
RACEBOOT
SCHOENER
VISSLOEP

9 Letters
LOODSBOOT
SLEEPBOOT
STOOMBOOT
ZEILJACHT

10 Letters
DRIEMASTER
HOVERCRAFT
LICHTSCHIP
MOTORJACHT
ONDERZEEER
TREKSCHUIT
VRACHTBOOT
WOONSCHUIT

11 Letters
PLEZIERBOOT
RUIMTESCHIP
SLAGKRUISER

12 Letters
REDDINGSBOOT

13 Letters
OVERZETSCHUIT

De overgebleven letters vormen de oplossing:

Wel en wee

Het is alweer ruim een jaar geleden dat Gerard Cox overleed. Fijne stem had die man. Ik bewonderde hem vanwege zijn mooie gebruik van de Nederlandse taal. Elk woord, elke letter was duidelijk verstaanbaar. Zelf maakte hij ook prachtige vertalingen van buitenlandse songs, zoals van “Een broekje in de branding” met die heerlijk vileine zin: “Wat zat erin voordat het aangedreven kwam”. Hilarisch.

En samen met Joke Bruijs uit “We liepen samen op de Charloise Lagedijk" de zin “Niets van het geluk van later was daaraan gelijk”. Prachtig.

Maar de bekendste vertaling was wel: “Het is weer voorbij die mooie zomer”, zijn bewerking van het Franse: ”Salut les amoureux" van Joe Dassin. De kassa rinkelde, zijn vertaling was dan ook een voltreffer.

Tja, die mooie zomer 2026 is inmiddels ook voorbij. Hoewel, die bloedhete dagen konden mij gestolen worden. De nazomer tot en met begin oktober daarentegen, dat was een cadeautje. Ik heb er volop van genoten. Nog heerlijke fietstochtjes gemaakt: de polder in, langs de Vuurlijn, de forten. Of naar Duin en Kruidberg, de Ruïne van Brederode, de Heerenduinen



en natuurlijk door de Heemskerkse duinen naar Bakkum en Egmond. Wat zijn we toch rijk met onze prachtige omgeving.
De zee in wordt lastiger door het brede mulle zand. Maar tussen twee stoere dochters in heb ik toch een paar keer heerlijk kunnen pootje baden!

Maar nu dus: op naar de winter. Niet gelijk denken aan de prut van wegsmeltende sneeuw en de ellende van gladde glibberwegen.

Ach, elk jaargetijde heeft haar eigen schoonheid. Soms moet je even een roze bril opzetten.

Ellie Kertész

Hang ons niet op aan de fusiestrop! (dl. 2)
door P.A. de Boer uit Heemskring 28 (2002) (Al samenvatting)

Het artikel beschrijft de succesvolle acties van Heemskerk tegen de voorgenomen fusie met Beverwijk en Velsen tot een nieuwe gemeente IJmuiden in 1972. Heemskerk wilde zelfstandig blijven en verzette zich fel tegen wat werd gezien als een bedreiging van de eigen gemeenschap. Wethouder en locoburgemeester H.J.M. Roozen speelde daarin een centrale rol. Hij lobbyde intensief in Den Haag, sprak met Kamerleden en benadrukte dat Heemskerk zelf over zijn toekomst wilde beslissen. Samenwerking met buurgemeenten vond men mogelijk, maar niet via gedwongen samenvoeging.

De acties kregen een breed maatschappelijk karakter. Tijdens een grote bijeenkomst in de Dr. Prinsenhal kwamen 1500 tot 2000 mensen bijeen, waaronder veel jongeren. Spandoeken, toespraken en optredens onderstreepten het verzet.

Een van de bekendste acties was de stropdassenactie met de slogan “Hang ons niet op aan de fusiestrop”,



waarbij duizenden stropdassen werden ingezameld. De actie kreeg landelijke aandacht via radio en televisie, onder meer door optredens bij Ted de Braak en Willem Duys met de Heemskerkse ezel Raiffy.

Ook richting minister Geertsema werd actie gevoerd; hij ontving de actievoerders vriendelijk, maar sprak zich aanvankelijk niet duidelijk uit. In de laatste dagen probeerden ook voorstanders uit Velsen nog steun te mobiliseren, maar te laat. Op 9 en 10 februari behandelde de Tweede Kamer het wetsvoorstel. Uiteindelijk werd het voorstel met 75 tegen 55 stemmen verworpen. Daarmee bleef Heemskerk zelfstandig. In Heemskerk werd dit uitbundig gevierd met kerkklokken, bijeenkomsten en een groot feest. Dit artikel laat zien hoe lokale saamhorigheid, creatieve acties en politieke lobby samen een doorslaggevende rol speelden.

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

Nog leuker dus! Lid worden van de HKH!

Kosten zijn € 19,50 per jaar.

Meld je aan via **W** www.historischekringheemskerk.nl

Gemeentenieuws gemeente Heemskerk

Onaangekondigde controles in garageboxen en bergingen

Op dinsdag 8 september 2026 hebben de gemeenten Beverwijk en Heemskerk samen met politie, een gespecialiseerd hondenzoekteam en de woningbouwcorporaties controles uitgevoerd bij een aantal bergingen en garageboxen in de wijk Waterakkers in Heemskerk en in het centrum in Beverwijk.

Op basis van verschillende aanwijzingen en meldingen en de reacties van de speurhonden controleerde het team enkele bergingen en garageboxen. Voordat het team een box binnenging, belden zij de eigenaar of huurder zodat die zelf de box kon openmaken.



De controles vinden bewust onaangekondigd plaats. Tijdens deze controle heeft het team geen bijzonderheden of verboden goederen gevonden.

Aandacht voor de gevaren van ondermijning

De controles maken deel uit van de bredere aanpak van de gemeenten en hun veiligheidspartners om illegale activiteiten tegen te gaan. En zo ook de bewustwording te vergroten onder inwoners over de risico's van ondermijnende criminaliteit. Het gebruik van garageboxen en bergingen voor illegale activiteiten kan leiden tot gevaarlijke situaties. Tijdens de controle heeft het team dan ook inwoners informatie gegeven over ondermijnende criminaliteit. Ook konden zij ter plaatse vragen stellen en hun zorgen of signalen bespreken.

Melden

Ondermijnende criminaliteit kan overal voorkomen en dus ook in uw eigen woonomgeving. Heeft u het gevoel dat er iets niet in de haak is? Deel uw signalen dan met uw wijkagent.

Bij spoed belt u **T** 112. Is het geen spoed, dan kunt u bellen met **T** 0900 88 44.
Wilt u liever anoniem melden? Dat kan via **Meld Misdaad Anoniem** op **T** 0800 70 00 of digitaal via **W** www.meldmisdaadanoniem.nl.

Drukke en gezellige Nationale Ouderendag in Westerheem

Op Nationale Ouderendag, 2 oktober, organiseerde ViVa! Zorggroep in Westerheem een feestelijke middag voor ouderen uit Heemskerk en omgeving. De bijeenkomst werd geopend door Melanie van ViVa! Zorggroep en wethouder Kees van Montfort.

Bezoekers genoten van hapjes, muziek en een quiz met foto's van bekende artiesten uit vroeger tijden. De sfeer zat er al vroeg goed in en er werd volop gedanst. Het hoogtepunt van de middag was het optreden van Imca Marina.



Inwonersavond Schrijversbuurt druk bezocht

Op maandag 5 oktober vond in De Vrijburcht een informatieavond plaats over de ontwikkelingen in de Schrijversbuurt. Bewoners en omwonenden werden bijgepraat over de stand van zaken en de vervolgstappen in het proces.

De avond werd geopend door wethouder Corné Borst en bestuurder Sjoerd Hooftman van Woonopmaat. Vervolgens gaf Huub Juurlink van stedenbouwkundig adviesbureau Juurlink+Geluk een presentatie over de plannen voor de Schrijversbuurt. Aansluitend gingen bezoekers in gesprek met het projectteam aan thematafels over stedenbouw, het woningbouwprogramma, de openbare ruimte en verkeer en parkeren.
De bijeenkomst bood ruimte voor het stellen van vragen, het delen van aandachtspunten en het voeren van gesprekken met vertegenwoordigers van de gemeente, Woonopmaat en de klankbordgroep. De grote betrokkenheid en de constructieve gesprekken benadrukten het belang van een goede samenwerking bij de verdere ontwikkeling van de Schrijversbuurt.
Na de commissie- en raadsvergaderingen van oktober (8 en 29 oktober 2026) wordt de vergunning (officieel Buitenplanse Omgevingsplan Activiteit, BOPA) aangevraagd. De procedure hiervoor kunt u volgen op **W** www.heemskerk.nl/schrijversbuurt. De presentatie die maandag is gegeven komt hier ook op te staan, evenals meer achtergrondinformatie over het project en het proces.

Lees meer over de gemeente op
W www.heemskerk.nl/ezelsoor.
Of kijk in de krant bij
W https://www.rodi.nl/heemskerk/archive





Meer dan een thuiscontrole

Ik ben Shari, 21 jaar oud en uitvaartverzorgster in opleiding bij Wanmaker Uitvaart. Sinds 1½ jaar ben ik hier werkzaam, maar daarvoor liep ik stage en mocht ik met Mandy meelopen om het vak eerst te leren kennen.

Na een aantal weken meelopen vond ze dat ik klaar was voor mijn eerste thuiscontrole. Hoewel ik dit toen nog spannend vond, voelde ik dat ik er klaar voor was. Dit was bij meneer Porsch in Zandvoort. Hij lag thuis op zijn eigen bed en ik kwam langs om te controleren of de koeling goed werkte. Ik had daar afgesproken met zijn dochter Thea.

Na de controle raakte ik met Thea in gesprek in de woonkamer. We praatten over haar vader. Terwijl zij vertelde, bekeken we foto's en kwamen er verhalen en herinneringen voorbij. Omringd door zijn persoonlijke spullen in zijn woonkamer, besefte ik weer hoe bijzonder dit vak is en waarom dit werk mij zo aantrekt. We komen bij mensen thuis op een moment waarop ze kwetsbaar zijn. We stappen niet zomaar een huis binnen. We worden toegelaten in iemands leven, in de herinneringen, het verdriet en de liefde die daar aanwezig zijn.

We begeleiden niet alleen een afscheid. We mogen, al is het soms maar voor even, onderdeel zijn van een leven. ♡

Met hartelijke groet,



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

EcoHeemskerk
Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Informatieavond over zonnestroom, 5 nov.

Wilt u meer weten over zonnepanelen met een thuisbatterij, of met een warmtepomp? In het kader van de Klimaatweek organiseert EcoHeemskerk een informatieavond op donderdag 5 nov. om 19.30 uur. U hoort hoe u zoveel mogelijk van uw eigen zonnestroom kunt gebruiken en daarmee kunt besparen op uw energierekening. Dit is extra belangrijk door de kosten voor het terugleveren van stroom en het stoppen van de salderingsregeling per 1 januari a.s.
Meer informatie en aanmelden op onze website:
W www.ecoheemskerk.nl/2026/09/29/informatieavond-slim-omgaan-met-je-zonnestroom/

Nieuwe cv-ketel of toch een warmtepomp?

Zeker nu het kabinet vanaf 2029 een warmtepomp verplicht gaat stellen, twijfelen veel mensen wat te doen als het einde van de levensduur van hun cv-ketel nadert (na ongeveer 15 jaar). Vraag onze Energiecoaches dan om raad! In een gratis spreekuur met drie andere Heemskerkers die met vergelijkbare vragen zitten, ontvangt u goede tips, o.a. op basis van uw huidige gasverbruik. Wat kan er, welke voor- en nadelen zijn er aan een nieuwe cv-ketel of een (hybride) warmtepomp en wat is goedkoper? Meer info en aanmelden via:
W www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/cvscan

Gratis hulp bij het kiezen energiecontract

Weet u niet welk energiecontract voor u het beste is? Onze Energiecoaches kunnen u daarbij helpen. In een persoonlijk gesprek van ongeveer een uur bekijkt u samen welk contract bij u past. Ook kunt u zien hoeveel u mogelijk kunt besparen door over te stappen. Het gesprek is gratis. Aanmelden kan via:
W www.ecoheemskerk.nl/hulp-bij-kiezen-geschikt-energiecontract/

Voor de agenda…

In de Klimaatweek (2-9 nov.) organiseert de gemeente samen met anderen diverse positieve activiteiten. Kijk op:
W duurzaam.heemskerk.nl/duurzaam-nieuws/klimaatweek-in-heemskerk-doe-ook-mee
En iets later is er op 16 nov. ook een speciale info-avond over het verduurzamen van VvE's. Kijk op:
W duurzaam.heemskerk.nl/energie/vereniging-van-eigenaren

Zorghulpmiddelen voor in huis

Langer zelfstandig en veilig thuis wonen? Het kan soms al met enkele aanpassingen. Ook bestaan er verschillende handige hulpmiddelen die het leven thuis prettiger maken. Wat zijn de mogelijkheden?

- ***Seniorenbed***

In en uit bed stappen gaat lastiger bij een laag bed. Er zijn tegenwoordig bedden te koop met een hoge(re) instap. Daarvan bestaan basisuitvoeringen maar ook bijvoorbeeld luxere versies waarbij het tweepersoonsbed als twee losse bedden uit elkaar te schuiven of te rollen is. Hierdoor wordt het opmaken en het schoonhouden onder het bed makkelijker. Ook bestaan er seniorenbedden die in hoogte te verstellen zijn.

- ***Drempels weg***

Verminderde mobiliteit zorgt er vaak voor dat mensen een kleiner deel van hun huis gebruiken. De aanschaf van een rollator kan dan uitkomst bieden. Dit zorgt voor stabiliteit.

- ***Antislip***

In de badkamer bestaat door nattigheid een grotere kans op glijpartijen. Leg bijvoorbeeld een antislipmat neer of schaf een douchestoel aan zodat het douchen minder vermoeiend is of installeer een wandbeugel bij de douche. Zorg voor een wandrekje waarop shampoo en zeep kunnen staan. Dit voorkomt onnodig bukken en reiken wat helpt om de balans te bewaren.

- ***Seniorenalarm***

Dit kan handig zijn om in geval van nood naasten of een hulpverlenende instantie te alarmeren. Deze zijn er in de vorm van een armband, ketting of kledingclip.

- ***De trap op***

Dit kost veel senioren op een gegeven moment veel energie. Het kan helpen om een tweede leuning te (laten) plaatsen in verband met het evenwicht.
Is traplopen niet meer mogelijk dan vergroot een traplift de mobiliteit aanzienlijk.

Wie niet wil verdwalen in het woud van mogelijkheden doet er goed aan eerst **W** www.hulpmiddelenwijzer.nl te bekijken. Hierop staan alle zorghulpmiddelen voor in huis netjes gerangschikt. Bekijk verder de site van de Rijksoverheid **W** www.regelhulp.nl (zoekterm 'benodigde hulpmiddelen') "hoe regelt u benodigde hulpmiddelen." Deze geeft aan hoe hulpmiddelen te regelen zijn en of een vergoeding mogelijk is. Soms vergoeden gemeentes via de Wmo hulpmiddelen of aanpassingen om zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Bron: *Blijtijds Magazine, een uitgave van Bindinc.*
Tekst: Corine Koolstra

Inloopochtend - dinsdag van 10.00-11.00 uur
Kom gezellig langs tijdens onze inloopochtend! Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u samen een spelletje doen, handwerken, een boek of tijdschrift lezen of gewoon gezellig een praatje maken. Niets hoeft, gezellig samen zijn staat centraal. U bent van harte welkom!

Winterlunch
Van oktober t/m mei organiseren we acht keer een gezellige themalunch. De eerste lunch organiseren wij op **vrijdag 20 november** met het thema 'Terug naar de jaren 60'.
Op **donderdag 10 december** staat de winterlunch in het teken van Kersthits & Winterklanken. Een sfeervolle middag vol gezelligheid, lekker eten en herkenbare kerstmuziek.
Tijd: 12.45-15.00 uur
Kosten: € 15,- per persoon
Wilt u erbij zijn? Meld u dan op tijd aan, want het aantal plaatsen is beperkt.

Gezellig prijsklaverjassen bij d'Evelaer
Houdt u van klaverjassen en een gezellige avond? Dan bent u van harte welkom bij het prijsklaverjassen in d'Evelaer. Iedere derde vrijdagavond van de maand worden de kaarten geschud en spelen we samen om leuke prijzen.
De inloop is vanaf 20.00 uur en deelname kost € 3,50 per avond. U hoeft niet iedere maand aanwezig te zijn en kunt dus ook gerust af en toe een avond meespelen. Voor de trouwe deelnemers wordt aan het einde van het seizoen een seizoensprijs uitgereikt.
Tijdens de avond is er ook een loterij. De lootjes kosten € 0,50 per stuk en er zijn leuke prijzen te winnen.

Speeldagen seizoen 2026-2027
20 november 2026
18 december 2026
15 januari 2027
19 februari 2027
16 april 2027

Kom gezellig langs en kaart een avondje mee!



Agenda Seniorweb IJmond

Heemskerk Cultuurhuis

Woensdag 2 dec. van 10.00-12.00 uur:
lezing over Langer thuisblijven senioren. Senioren maken steeds meer gebruik van slimme apparaten. Wat is nuttig en wat kunt u gebruiken?
Woensdag 16 dec. van 10.00-12.00 uur:
lezing over "Cloud services, Google Workspace en alternatieven. Wat is werken in de Cloud en hoe maak je er gebruik van. Wil je ook foto's opslaan in de Cloud?

Beverwijk Bibliotheek

Dinsdag 10 nov. van 14.00-16.00 uur:
workshop WhatsApp en beeldbellen. WhatsApp is een gratis app waarmee je kan chatten en (video)bellen. Wat is er leuker dan met je (klein)kinderen te beeldbellen? Je hoort en ziet elkaar en je kunt meteen reageren.
Woensdag 11 nov. van 10.30-12.30 uur:
Dag van de Veiligheid in het Kennemer Theater. Seniorweb IJmond besteedt op deze dag aandacht aan de veiligheid op internet. Hoe veilig is internetten? We lopen alle begrippen en risico's door.
Dinsdag 8 dec. van 14.00-16.00 uur:
lezing over sociale media. Welke sociale media zijn er zoal en welke kun je nog vertrouwen? Hoe kun je de waarheid nog te weten komen en zijn er ook alternatieven?

Uitgeest Dorpshuis de Zwaan

Donderdag 5 nov. van 09.30-11.30 uur:
lezing over "Cloud services (Office 365), Google Workspace en alternatieven. Steeds meer mensen werken in de Cloud i.p.v. op hun eigen apparaat. Wat is werken in de Cloud?
Donderdag 3 dec. van 09.30-11.30 uur:
lezing over digitale weerbaarheid. Digitaal betalen is vandaag de dag niet meer weg te denken. In Nederland betalen we bijna uitsluitend digitaal. In het buitenland met de creditkaart. De vele mogelijkheden komen aan bod.

Opgave: **W** www.seniorweb-ijmond.nl/contact of
E info@seniorweb-ijmond.nl.

U bent van harte welkom.

Gespreksgroep kanker

Interview gespreksleiders Lotgenotencontact MET Elkaar

Aan het woord zijn Anneke en Marianne. Zij hebben de gespreksgroep begeleid voor Lotgenoten die te maken hebben (gehad) met kanker.

Een keer per maand is er een bijeenkomst van 1½ uur in het Spectrum. Nadat iedereen zich heeft voorgesteld vragen we of er iets belangrijks speelt dat men wil delen. Daarover gaan we dan in gesprek. We bereiden ook een thema voor, dat we gebruiken om ervaringen van de deelnemers uit te wisselen. We sluiten de bijeenkomst af met een gedicht dat aansluit op het thema.

Als begeleiders is onze rol om het gesprek in goede banen te leiden en iedereen aan bod te laten komen. Belangrijk is dat de deelnemers met elkaar in gesprek blijven. We bieden hiervoor een veilige omgeving. Vanuit ons werk waren we gewend om te gaan met uiteenlopende, soms heftige verhalen van mensen met ziektes. Dat zet je aan het denken over de invloed van kanker op het leven van deelnemers. Na afloop van de bijeenkomst spreken we die daarom ook nog even met elkaar door.

Deelnemers hebben allemaal hun eigen verhaal. Hun leeftijden verschillen, evenals de soorten kanker. Ook het stadium van het behandeltraject is divers. Het is mooi om te merken dat deelnemers heel open zijn en veel kunnen betekenen voor elkaar. Als lotgenoten herkennen ze vaak situaties of emoties. Hierdoor kunnen ze elkaar tot steun zijn en waardevolle tips of adviezen geven. Er ontstaat een gevoel van verbondenheid.

Het is heel bijzonder deze groep te mogen begeleiden. Ondanks de soms trieste verhalen wordt er ook gelachen en zijn de deelnemers zeer tevreden als ze naar huis gaan. Hieruit blijkt hoe waardevol gespreksgroepen voor lotgenoten kunnen zijn.

De eerstkomende bijeenkomst is **woensdag 18 nov., 10.00-11.30 uur in buurtcentrum het Spectrum**, Lauraplein 1 Heemskerk.
Aanmelding: vooraf gewenst, tot een dag van tevoren.
Informatie: neem contact op of stuur een berichtje naar
E sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl
T 06 24 51 98 39.

Uit Seniorenjournaal 261014
W seniorenjournaal.nl/

Hoe ouder worden als zorg niet meer vanzelfsprekend is?

Senioren Goirle, 13 oktober 2026

Aan de vooravond van de Week tegen Eenzaamheid waren Marie-Jeanne Boltong en Juan Seleky van de Raad voor Ouderen te gast bij Senioren Goirle. In de kapel van het Jan van Besouwhuis presenteerde Senioren Goirle de resultaten van een bijzonder tweejarig huisbezoekproject. Ruim 1.400 senioren werden benaderd en thuis bezocht. Niet met de vraag: wat heeft u nodig? Maar vooral: hoe kijkt u naar uw toekomst, welke kwaliteiten wilt u inzetten en wat kan Senioren Goirle daarin voor u betekenen?

De gesprekken leveren interessante inzichten op. Ouderen bestaan niet als één groep. De verschillen in wensen, mogelijkheden, achtergrond en behoeften zijn groot. Juist daarom vraagt een samenleving die vergrijst om maatwerk én ruimte voor eigen initiatief. Een andere duidelijke boodschap: mensen willen meer contact met anderen in hun buurt. Soms kan dat de vorm krijgen van een voorzorgcirkel. Maar vaak begint het veel eenvoudiger: elkaar kennen, elkaar ontmoeten en samen iets ondernemen. Want als er eenmaal contact is, wordt het ook gemakkelijker om elkaar om hulp te vragen. Dat is misschien wel de belangrijkste opbrengst van dit project.

Senioren Goirle kijkt niet alleen naar de zorg van vandaag, maar ook naar de samenleving van morgen. Want als professionele ouderenzorg in de toekomst minder vanzelfsprekend wordt, zullen sociale netwerken en samenredzaamheid belangrijker worden. De vraag is dan niet alleen: hoe organiseren we meer zorg? Maar ook: hoe zorgen we ervoor dat mensen elkaar weten te vinden, vóórdat zorg nodig is? Een vraag die veel verder reikt dan Goirle.

Juan Seleky, Raad van Ouderen

De Raad van Ouderen heeft geen eigen website maar informatie, leden en adviezen zijn te vinden via de pagina van BeterOud en Platform Pouwer of in het Senioren journaal

W https://www.beteroud.nl

W www.platformpouwer.nl/

Herinnering Filmclub



Bel Audrey of Evelien
T 0251 20 70 29

Filmclub

Donderdag
12 november
14.00-16.00 uur
Theater en Filmhuis
De Cirkel
Anthonie
Verherentstraat 1

Ceacilianieuws

De herfst is begonnen, dus het is tijd voor een najaarsconcert. Het duoconcert met ZFC Zaandijk staat gepland op zaterdag 7 november van 20.00 - 22.00 uur in het Saenredam College, op de Elvis Presleystraat 1 in Zaandijk. Het concert heeft de mooie naam Nevel & Vuur gekregen. De beide orkesten staan onder leiding van dirigent Ruud Pletting. Kaarten zijn te bestellen via de website van ZFC Zaandijk (W https://www.zfc-zaandijk.nl of ter plekke te koop. De kosten zijn € 10,00 per stuk, tot en met 17 jaar is de prijs € 7,50.
Ons Nova Orkest Heemskerk onder leiding van Lindy Karreman heeft op zondagmiddag 25 oktober het herfstconcert gegeven in de Morgensterkerk. Het volgende optreden is op 12 december a.s. Ook dit concert is in de Morgensterkerk aan de Vrijburglaan 2 te Heemskerk. Op deze dag is de afsluiting van het scholenproject met aansluitend een Kerstconcert door Nova en het leerlingenorkest.
Tenslotte kunnen wij u melden dat er op zaterdag 21 november tussen 11.00 en 13.00 uur een leuke Pietenband te bekijken en te beluisteren is op het Europaplein in Heemskerk.

Hartelijke groet,
Namens St. Caecilia,
Linda Ooijevaar

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 4 en 18 november 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.Kg2
Opgave 2 1.Txh6+! gh6
2.d5+ Kg8
3.d6+ Kf8
4.Df8 mat

Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

Behandelprogramma "Otago" (bij vaker vallen) en Valpreventiecursus "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 valpreventiecursus "In Balans" komen deze aandachtsgebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

Wil 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
Heemskerk

de Bibliotheek IJmond Noord

Heel Nederland Leest *Het diner* van Herman Koch



In november 2026 leest heel Nederland samen *Het diner* van Herman Koch.
In het kader van Heel Nederland Leest kunt u *Het diner* **gratis ophalen**. Zo kunt u het zelf lezen én met anderen in gesprek gaan over het verhaal.
Wacht niet te lang, want de boeken zijn beschikbaar zolang de voorraad strekt. Op = op!
Ophalen: Bibliotheek Beverwijk en Heemskerk.
Wanneer: November.

Lunch met lokale schrijvers in Beverwijk

Bent u benieuwd naar de verhalen achter boeken van schrijvers uit de regio? Schuif dan op zaterdag 14 november aan voor een gezellige lunch met twee lokale auteurs: Yu Lin Stoll en Evelien Groen.
Yu Lin Stoll uit Beverwijk is een jonge schrijver, geboren in 2008. Met *De Circuscrew* laat zij zien hoeveel talent er schuilt in de nieuwe generatie schrijvers.
Evelien Groen, geboren in Heemskerk, schreef het persoonlijke boek *Ik dacht dat ik gelukkig was*. Daarin beschrijft zij haar ervaringen rondom haar pleegdochter. Beide schrijvers hebben het afgelopen jaar hun boek aan de Bibliotheek gedoneerd en vertellen tijdens de lunch graag meer over hun werk, ervaringen en inspiratie. Een mooie gelegenheid om kennis te maken met lokaal schrijftalent en tegelijkertijd te genieten van een lekkere lunch.
Waar: Bibliotheek Beverwijk.
Wanneer: Zaterdag 14 nov., aanvang: 12.30 uur.
Kosten: bibliotheekleden € 5,00; niet-leden € 7,50.
U kunt rekenen op een smakelijke lunch en op een gezellig en inspirerend gesprek met de schrijvers.
Reserveer uw plek op tijd om er bij te kunnen zijn:
W https://obijmond.op-shop.nl/lunch.

Bingo in Huize van de Nouweland



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

SOCIUS

Landelijke Dag van de Mantelzorg.

Zorg jij voor een ouder, partner, familielid, vriend of buur? Dan weet je als geen ander hoeveel er op je schouders kan liggen. Mantelzorg is waardevol, maar vraagt ook tijd, energie en aandacht. Daarom verdien jij het om zelf ook even in het zonnetje te staan.
Speciaal voor jou organiseren wij een moment om de zorg even los te laten, nieuwe mensen te ontmoeten en vooral: tijd te maken voor jezelf. Want wie voor een ander zorgt, mag soms ook gewoon even goed voor zichzelf zorgen.



Heemskerk en Beverwijk dinsdag 10 november

Deze dag is voor mantelzorgers die wonen in de gemeente Beverwijk of Heemskerk. Je mag kiezen welke activiteit het beste bij je past. Ga je voor een verwenmomentje met een high tea bij Brafoer in Beverwijk of test je graag je kennis met een pubquiz in Heemskerk? Het is jouw dag!

- High tea bij Brafoer 11.30-14.00 uur.
- De pubquiz bij Jansheeren 18.45-21.30 uur.

Aanmelden is verplicht: ga naar de website van Socius, www.socius-md.nl/agenda en doorklikken naar Dag van de mantelzorg. Of klik op de link: Dag van de mantelzorg in Beverwijk en Heemskerk :: Socius Maatschappelijk Dienstverleners

Je mag samen met iemand naar de Dag van de mantelzorg komen. Ook voor hem/haar is aanmelden verplicht. De aanmeldingen worden verwerkt op volgorde van binnenkomst. Vol = vol.
In de 1e week van november ontvang je per email een bevestiging van je aanmelding.

Online aanmelden te moeilijk? Elke maandag is er een mantelzorgconsulent bij het Serviceplein in het Gemeentehuis Heemskerk én op dinsdagmiddag van 14.00-15.00 uur bij het Wijkpunt op Beneluxlaan 95. Wij kunnen je daar helpen. Of als je je liever telefonisch wilt aanmelden, bel dan met:
T 088 887 68 88, Algemeen, 09.00-17.00 uur;
T 06 34 33 01 84, Maaike de Wit;
T 06 38 22 34 01, Sandy Louws.

Ook als je behoefte hebt aan andere mantelzorg-ondersteuning staan wij in de wijk voor je klaar.

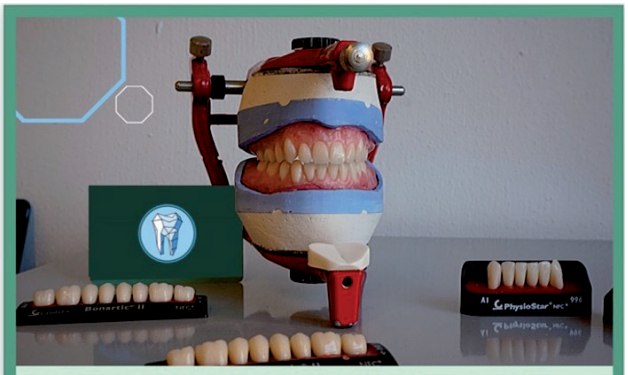
Kom op! November 2026

Wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	de Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	het Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein, Hoflaan	10.00-11.00 / 16.00-17.00
d'Evelaer in beweging	ma	d'Evelaer	10.30-11.30
Walking handball	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer	ma	de Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Biljarten (competitie)	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.30
Biljarten (onderlinge competitie)	di, do ocht. ma t/m do mi	de Schuilhoek	08.45-12.00 12.30-16.00
Jeu de boules	ma en do	de Stut	13.30-15.30
Sportuurtje voor Mantelzorgers i.s.m. Odensehuis	ma	Odensehuis	14.30-15.30
Fietsgroep	di	het Spectrum	09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	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
Dansen	di	de Schuilhoek	13.45-15.45
Keep Fit 55+	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
Bodyshape 55+	wo	het Spectrum	09.00-10.30
Vrij biljarten	wo, do	de Jansheeren	09.00-11.30
Biljarten dames (onderlinge competitie)	wo	de Schuilhoek	09.30-12.00
Yoga MET Elkaar	wo	het Spectrum	10.30-11.30
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	het Spectrum	09.00-10.15
Sport 50 fit	do	het Spectrum	10.30-11.30
Qigong en Tai Chi	do	de Stut	12.15-13.15
Wandelen voor mantelzorgers NH Duinreservaat	do 19	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, 10.30-11.30
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Dans je fit	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
Draadjes en praatjes (haken en breien)	ma	het Spectrum	10.00-11.30
Quiltbee	ma 16	de Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / fusing / graveren)	di	Arti-ambachten	09.15-12.00
Kantklossen	di	het Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	de Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di	het Spectrum	20.00-22.00
Toveren met textiel	wo 11+25	de Stut	10.30-12.00
Crea groep	do 12+26	de Stut	13.30-15.30
Landschap in soft pastel	za 14	de Stut	10.00-12.00
Cultuur en muziek			
Samen met een boek	ma 9	de Stut	10.00-11.30
Leesgroep Boekensteun	di 24	de Stut	09.15-10.45
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	de Stut	10.30-11.45
Kunstgeschiedenis	do 5+19	de Stut	13.30-15.30
Lezing over kunstschilder Wassily Kandinsky	za 28	de Stut	10.00-12.00
Cursussen			
Bridge 2e jaars (o), Bridge 3e jaars (m)	ma	de Stut	10.30-12.30 13.00-15.00
Bridge masterclass	di 17	de Stut	10.30-12.30
Bridge opfriscursus	di 10+24	de Stut	10.30-12.30
Bridge 1e jaars	di	de Stut	13.00-15.00
Duitse conversatie	di 3+17	de Stut	13.30-15.00
Schildersatelier	di	d'Evelaer	20.00
Engelse conversatie	wo 11+25	de Stut	13.30-15.00
Tekenen naar waarneming	wo 4+18	de Stut	13.30-15.30
Tekenen en schilderen	do	de Stut	09.30-11.30
Beter fotograferen	do 5+19	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! November 2026

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
De Boekbinderij: open werkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Koffie Plus	ma t/m vr	de Stut	09.30-15.30
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 2+9+16+23+30	Wijkp. Beneluxln 95	13.00-14.15
Inloopochtend	di	d'Evelaer	10.00-11.00
Inloopspreekuur Mantelzorgondersteuning	di	Wijkp. Beneluxln 95	14.00-15.00
Alzheimer Trefpunt	di 10	De Stut	19.30-21.00
Taalcarrousel, Nederlands (helpen) oefenen	wo 4+11+18+25	de Stut	09.00-10.30
Lotgenoteninloop MET Elkaar. Leven met en na kanker	wo	het Spectrum	10.00-12.30
Gespreksgroep MET Elkaar (opgeven **T** 06 24 51 98 39)	wo 18	het Spectrum	10.00-11.30
Taalcarrousel, Nederlands (helpen) oefenen	wo 4+11+18+25	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Winterlunch, thema: Terug naar de jaren 60	do 12	d'Evelaer	13.00-15.30
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	de Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel, Nederlands oefenen	vr 6+13+20+27	het Spectrum	13.00-14.30
Stutlunch	zo 29	de Stut	12.30-15.30
Alleen is ook maar alleen € 1,- entree	zo 29	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 30	de Jansheeren	14.00-16.30
Klaverjas	ma 2+16+30	het Spectrum	19.00-22.00
Klaverjassen en 1x in de maand prijzenklaverjas	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Samen Sjoelen	di	het Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 10	Huize van de Nouweland	14.00
Scrabble	wo	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen en andere spellen	wo	de Stut	12.30-15.30
Keezen	wo 11+25	de Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 25	de Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 4+18	de Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	de Jansheeren	19.00-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	het Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	het Spectrum	19.00-23.00
Prijsklaverjassen	vr 20	d'Evelaer	20.00
Lourdes Kienen zaal open 13.30 uur	zo 22	de Jansheeren	14.00
Diversen			
Parkinsoncafé	ma 9	Wijkcentrum Prinsenhof B'wk	14.00-16.00
Dag van de Mantelzorg High Tea	di 10	Brafoer Beverwijk	11.30-14.00
Dag van de Mantelzorg Pubquiz	di 10	de Jansheeren	18.45-21.30
Gespreksgroep MET Elkaar aanmelden T 06 24 51 98 39	Wo 18	het Spectrum	10.00-11.30
Trandelen (troep opruimen en wandelen)	wo	v.a. het Spectrum	10.00-12.00
NVVS inloop voor hoor- en evenwichtsproblemen	do 19	Bibliotheek Heemskerk	10.00-12.00
Voorlichting over oplichting Info:T 06 48 45 76 32	vr 6	de Schuilhoek	10.00-11.30
Rommelmarkt	vr	de Jansheeren	10.00-15.00
Testament en Erfrecht inloopspreekuur	vr 13+27	de Stut	12.00-16.00
Rommelmarkt	za 14	de Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 7	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	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
Huize van de Nouweland	Europaplein Heemskerk		
Lotgenoten MET Elkaar	Lauraplein 1	06 24 51 98 39	sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl
Socius Mantelzorg	Mrt. van Heemskerckplein 1	088 887 68 88	mantelzorgheemskerk@socius-md.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl

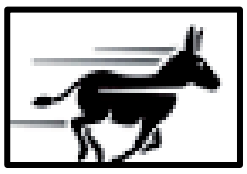


GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

- 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



Snelle hulp en zorg?
Gebruik **de Snelle Ezel**
Zie de achterpagina



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

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)

(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)

GEMAKKELIJK BIJ U THUIS

KAPSTER
makkelijk bij u thuis
Brigitte Peeters 06 25 5718 38



Knippen
Knippen kind
Knippen & drogen
Knippen & watergolf
Watergolf
Model fohnen
Verf kleur
Coupe soleil
Permanent
Combinaties

Met: meermensenkorting



Wij gedenken

26-08-26	Mw.	C. Beentjes-v.d. Molen	88	26-09-26	Hr.	J.W. Das	71
26-08-26	Mw.	H.M.E. Veenboer-Admiraal	92	27-09-26	Hr.	M. Sücker	85
28-08-26	Hr.	N.E.J. Bakker	82	27-09-26	Hr.	J. v.d. Outenaar	87
30-08-26	Mw.	M.E.K. Zwaneveld-Klemann	70	28-09-26	Mw.	H.R. Cairo	82
31-08-26	Hr.	J.J.C. de Meester	79	29-09-26	Hr.	M.C. Kuil	77
01-09-26	Hr.	T.J. Lindsen	88	30-09-26	Hr.	J.A. den Hollander	76
02-09-26	Hr.	T. Willems	93	03-10-26	Mw.	D.M. v.d. Kolk-Lubbers	82
04-09-26	Mw.	C. Boon	71	03-10-26	Mw.	S.M.M. Bergenhenegouwen-Beckers	88
05-09-26	Mw.	G.J.J. Portegies-van de Water	84	04-10-26	Mw.	M.P. Put-v.d. Hoorn	91
06-09-26	Mw.	C.W.M. van Eekelen-Duin	78	04-10-26	Mw.	M.M.E. Franck-Kolenbrander	92
22-09-26	Mw.	W.E. Kunila-Bos	85	04-10-26	Mw.	H. Oortwijn-de Vries	86
25-09-26	Hr.	C.J.J. Duijn	84	05-10-26	Mw.	A.M.J. Cox-Hoitink	85

Sta niet aan mijn graf en ween,
ik ben er niet, ik slaap niet eens.
Ik ben de duizend winden die waaien,
ik ben de diamantglans op sneeuw,
ik ben het zonlicht op gerijpt graan,
ik ben de zachte herfstregen



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: secr.sgeh@icloud.com

De Snelle Ezel via QR **- > >**
met je smartphone camera

***Instelling (E** = Email **W** = Website **T** = Telefoon **L**= Locatie)*	***Telefoon***	***Dag***	***Tijd***
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen **E** ahdheemskerk@live.nl **W** www.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 Serviceplein Heemskerk	ma t/m vr ma, wo, do	09.00-17.00 09.00-11.30
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		
SchuldHulpMaatje IJmond W http://www.shmijmond.nl/	06 41 83 15 92	elke dag	09.00-17.00
Serviceplein Heemskerk (werk, wonen, inkomen, zorg en welzijn) Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk **T** 14 0251 **E** info@servicepleinheemskerk.nl **W** www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do **T** & **E**: ma t/m do Balie vr **T** & **E**: vr Balie		09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale huurwoning, inschrijven via **W** mijnwoonservice.mijndak.nl	Informatie ook bij **Woonopmaat** zie hieronder of **Pré Wonen W** www.prewonen.nl		
Steunpunt vrijwilligers H'kerk 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
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
Viva! Zorggroep Ouderenzorg, ondersteuning, nachtzorg	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
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 mensen met lichamelijke beperking, organiseren diverse activiteiten. Informatie bij Yvon Spoelder	0251 31 08 42		
Zorggebonden (aanleun)woningen zie voor informatie: **Woonopmaat** en **Serviceplein**:			

Update 261019 © Senior Heemskerk