

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Marja vd Kroft

JUNI 2025

VAKANTIE IN DE ZOMER



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.

Ovenschotel met prei en gehakt

Wat heb je nodig voor 4 personen (ingrediënten)

- 750 gram aardappels (iets kruimig)
- 400 gram kipgehakt
- 750 gram prei (ca. 3 flinke preien voor 4 personen)
- 200 gram crème fraîche
- 100 ml kookroom
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 ei (middel)
- 1½ eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel peterselie
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- olie, peper, zout, nootmuskaat, scheutje melk

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175° boven- en onderwarmte.

1. Schil de aardappels en snij ze in kleine stukjes.
2. Kook de aardappels in een pan met ruim water en een snuf zout gaar.
3. Snipper ondertussen het uitje en snij de knoflook fijn.

4. Snij de prei in dunne ringen.
5. Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en fruit de ui en knoflook even aan.
6. Voeg het kipgehakt toe en breng op smaak met peper, zout en de paprikapoeder.
7. Voeg de prei toe zodra het gehakt gaar is, en bak deze even mee. Strooi de kerriepoeder eroverheen.
8. Terwijl de aardappels koken en je het gehakt en de prei aan het bakken bent maken we het roommengsel.
9. Meng voor het roommengsel 150 gram crème fraîche, de kookroom, het ei, 1 eetlepel fijngesneden peterselie, 1 theelepel uienpoeder door elkaar en voeg naar smaak peper en zout toe.
10. Giet de aardappels af als ze gaar zijn en stamp ze fijn tot een puree. Meng 50 gram crème fraîche, een scheutje melk en naar smaak peper, zout en nootmuskaat door de aardappelpuree.
11. Verdeel het gehakt met de prei over de bodem van een ruime ovenschaal, verdeel hierover het roommengsel en verdeel de aardappelpuree daar weer overheen. Strooi er naar wens nog een beetje extra fijngesneden peterselie over.
12. Zet de ovenschaal ca. 25 minuten in de oven tot de aardappelpuree licht goudbruin is en...

Eet smakelijk!

Meer fietsen

Na bijna 25 jaar actief te zijn geweest bij dit blad ga ik een stapje terug doen. In 2001 ben ik begonnen als secretaris bij de Stichting Gezamenlijke Ouderenbonden Heemskerk (SGOH en voorloper van Stichting De Grijsse Ezel) en kon ik maandelijks kopij leveren aan 'het Contactblad voor ouderen' zoals het blad toen heette. Al snel werd ik opgenomen in de toenmalige redactie onder leiding van Karin Koks in de oude Jansheeren aan de Kerkweg. Als leden van de redactie lazen en corrigeerden we allemaal de ingestuurde papieren kopij, en voorzagen dit ieder van z'n eigen paraaf. Enkele dames typten daarna alles uit.

Tijdens de bouw van de huidige Jansheeren werden de redactievergaderingen in het voormalige buurthuis "De Werf" gehouden. Maar de digitalisering bereikte natuurlijk ook de redactie. Kopij diende het liefst in MS Word te worden aangeleverd. In 2015 kwamen de advertenties in het blad ter bestrijding van de kosten. Iedere eerste dinsdag van de maand, behalve juli en augustus, zat een grote groep vrijwilligers in de Jansheeren de bladzijden te verzamelen en te nieten. Tot Corona (de redactievergaderingen werden via "Teams" gehouden) op dat gebied roet in het eten gooide en de drukkerij de boekjes geheel compleet afleverde. Het verzamelen en nieten behoorde tot het verleden. Jammer is dat het blad vanwege de kosten nog steeds in zwart/wit wordt gedrukt. Digitaal is het blad natuurlijk wel in kleur te zien maar slechts bijna 7% leest het blad op die manier. Het blijft natuurlijk wel bijzonder dat dit maandblad al 55 jaar door ca 90 vrijwilligers wordt samengesteld en gratis thuisbezorgd wordt op bijna 5700 adressen.

Het redactiewerk laat ik nu over aan anderen maar u bent nog niet van mij af want de maandelijkse openingsstukjes blijf ik voorlopig nog wel aanleveren. Wellicht kom ik nu meer aan fietstochtjes toe waartoe de voorplaat oproept. De Heemskerkse fietsvierdaagse van 4 t/m 7 augustus is daar natuurlijk een prima gelegenheid voor. Veel fietsplezier en een fijne zomer gewenst! Verder treft u in dit nummer aan:

- Historische Kring Heemskerk
- Fietsvierdaagse
- Zomerprogramma's
- Vallen en opstaan
- Karel
- Aandacht voor de Zonnebloem
- Wij gedenken

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



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

55^e jaargang, nummer 10, juni 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 juni 2025

Inleverdatum kopij septembernummer:

uiterlijk 11 augustus 2025

Oplage:

5724 exemplaren – 408 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

vermeldt naam, adres en e-mailadres

Redactie

Jan de Looze, Magda Vermeij,
Meike Stuur, Harry Wagendorp (beide lay-out),
Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Illustraties

Harry Wagendorp

i.s.m. Fotokring Heemskerk

W <https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

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

Contactpersoon

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

Adverteren?

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

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijsse Ezel

HEEMSKERK



Wonen met zorg en comfort bij Fidesta Piet Blomhuis

Fidesta Piet Blomhuis in Heemskerk
"Zorg met een goud randje"

Hier woon je huiselijk en gemoedelijk
"Bij ons wonen is meer dan het huren van een eigen appartement met dienstverlening. Wij bieden een veilige en beschutte woonomgeving. En met onze persoonlijke aandacht en de gemoedelijke sfeer zorgen wij ervoor dat u zich thuis en welkom voelt."

Komt u langs voor een rondleiding bij Fidesta Piet Blomhuis?
U bent van harte welkom! Neem contact met ons op voor het maken van een afspraak.

Meer informatie:
www.fidesta-pietblomhuis.nl

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

"Zorg met een goud randje"





Wij besteden al enige tijd extra aandacht aan woningen voor senioren. Deze keer het zoeklicht op een van onze adverteerders. Met een ander concept dan we in Heemskerk gewend zijn...



Zia en Sima zijn de drijvende kracht achter **Fidesta Piet Blomhuis**, een warm woonzorgconcept waar persoonlijke aandacht en herstelgerichte zorg centraal staan. Hier vinden bewoners niet alleen professionele zorg, maar ook een plek waar ze zich écht thuis voelen.

Het afgelopen jaar hebben wij veel mooie succesverhalen mogen meemaken. Steeds vaker komen bewoners bij ons om te revalideren na een operatie of ziekenhuisopname. Door de inzet van een toegewijd team van fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en andere professionals helpen wij onze bewoners actief bij het herstel en het hervinden van hun zelfstandigheid.

Bewoners worden gestimuleerd om actief te blijven door middel van therapie en activiteiten die in huis worden aangeboden. Deze aanpak maakt Fidesta Piet Blomhuis tot een ideale plek voor herstel – in een veilige, huiselijke en warme sfeer.

Ook echtparen zijn welkom, zelfs als één van hen geen zorgvraag heeft. "We scheiden mensen niet," vertelt Sima. "We begrijpen dat het belangrijk is dat mensen samen kunnen blijven wonen. Zo woont hier

bijvoorbeeld een echtpaar waarvan de man nog erg zelfstandig is. Hij kan met een gerust hart de deur uit om een rondje te fietsen of om iets lekkers te halen."

De appartementen zijn licht en ruim, met een eigen keuken, woonkamer en slaapkamer. Fidesta Piet Blomhuis beschikt ook over een ontmoetingsruimte waar bewoners samen eten, drinken en deelnemen aan activiteiten. Elke avond koken we zelf een gezonde maaltijd voor de bewoners. "Dat hoort er gewoon bij."

Fidesta Piet Blomhuis is een thuis voor mensen die nog te goed zijn voor het verpleeghuis, maar het thuis ook niet meer helemaal redden. "Elke bewoner heeft andere zorg nodig. En wij zorgen ervoor dat we de zorg aanpassen op wat onze bewoners nodig hebben."

Fidesta Piet Blomhuis
Merel 267
1965 GN Heemskerk

T [06 81 93 29 71](tel:0681932971) & T [06 41 31 58 22](tel:0641315822)

E info@fidesta-pietblomhuis.nl

W www.fidestazorg.nl/huizen/fidesta-piet-blomhuis

In Heemskring 9 uit 1993 stond De boerderij Zuid Endt centraal in een verhaal van Piet Diemeer.



De boerderij Zuid Endt ligt aan de westkant van Heemskerk, aan een stille weg die vroeger Geilweg of Haarlemmer-

voetpad heette. Het is een Noord-Hollandse stolpboerderij, een vierkante boerderij met het woonhuis, stallen en hooiberging rondom een centrale ruimte. Bijzonder is dat de koeien er met hun koppen naar binnen stonden, wat anders is dan normaal in Noord-Holland. Dit komt waarschijnlijk door de vele verbouwingen en invloed van Zuid-Hollandse bouwstijlen.

Er zijn meerdere bijgebouwen bij de boerderij. Eén daarvan is gebouwd met kloostermoppen, oude stenen van kastelen in de buurt. De huidige bewoner, Kees Admiraal, doet veel moeite om de boerderij in oude staat te houden. Hij herstelt muren en verzamelt oude gereedschappen.

Rondom de boerderij zijn oude landschapkenmerken te vinden, zoals de scheisteen, die een oude grens aangeeft, en de konijnsloot die vroeger konijnen tegenhield.

Veel veldnamen verwijzen naar het natte en arme land, zoals de Bock, het Venetje, het Laag en het Geiland. Deze namen vertellen iets over de geschiedenis en het gebruik van het land.

Het oude Haarlemmervoetpad liep langs de boerderij en werd veel gebruikt door vissers die de tolwegen wilden vermijden.

Ook het Kloekepad en het Kloeke land hebben historische betekenis. Tijdens opgravingen zijn daar resten van muren en oude voorwerpen gevonden.

Een bijzondere plek is de Maartjesberg. Daar werden vroeger vuren aangestoken op Sint Matthijsdag (24 februari). Kinderen verzamelden stro en hout en zongen liedjes. Later is de berg afgegraven en vond men resten van vroegere bewoning.

Tot slot staat op een oud schilderij van Jacob van Ruysdael waarschijnlijk het gebied rond boerderij Zuid Endt afgebeeld, wat wijst op bewoning al sinds de Middeleeuwen.

Meer lezen? Het hele artikel vind je in onze Beeldbank. Lid worden van de HKH kan ook? Kosten zijn € 18,00 per jaar. Meld je aan via

W www.historischekringheemskerk.nl



EcoHeemskerk

Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

• Wat te doen als je CV-ketel oud wordt?

Veel mensen twijfelen wat te doen als het einde van de levensduur van hun cv-ketel in zicht komt (na ong. 15 jaar). Of wat moet je doen als je cv-ketel ineens kapot gaat? Stap je dan over op een (hybride) warmtepomp? Of misschien komt er ooit wel een warmtenet door je straat, waardoor je helemaal geen cv-ketel meer nodig hebt.

Als je met dit soort vragen zit, vraag dan gratis onze Energiecoach om raad! In een gesprek van ongeveer een uur (thuis of tijdens een spreekuur) vertelt hij wat er kan, welke voor- en nadelen er zijn en wat de financiële gevolgen zijn. Meer info en aanmelden:

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

• Warmtepomp-informatieavond in juni

Met een (hybride) warmtepomp investeer je in een lagere energierekening, in het klimaat en in een warme, comfortabele woning. Op deze avond (17, 18 of 19 juni) wordt door een expert uitgelegd hoe een warmtepomp werkt, wat voor verschillende types er zijn en wat het betekent voor uw energierekening. Leden van EcoHeemskerk die al langer een warmtepomp hebben, vertellen daarna over hun ervaringen, met bijv. een airco die zowel kan koelen als verwarmen! Zo'n avond is al acht keer heel succesvol gehouden en is ook voor niet-leden toegankelijk, tegen een kleine bijdrage van 10 euro. Je moet je wel vooraf opgeven via:

W www.ecoheemskerk.nl/wpinfo/. Na aanmelding ontvang je enkele dagen voor de informatieavond een bevestiging met de locatie.

• Hulp bij energiebesparing

Iedere Heemskerkse senior kan een afspraak met onze Energiecoach maken voor een gratis energie-bespaaradvies. Als je je woning huurt, ga dan naar:

W www.ecoheemskerk.nl/energiehulp. Als je in een eigen huis woont, ga dan voor meer informatie naar:

W www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/. Of bel ons: T [06 42 65 98 42](tel:0642659842).

de Bibliotheek
IJmond Noord
Dwalen met verhalen



Op 18 juni van 15.00 tot 16.30 uur maken we een poëtische wandeling door de Kasteeltuin Assumburg onder enthousiaste begeleiding van lokale schrijvers en dichters, die toepasselijke verhalen en gedichten voordragen. Na het wandelen is er een workshop



waarin je je eigen Haiku maakt.
Verzamelen bij: Koetshuys, Tolweg 9a,
Kasteeltuin Assumburg, Heemskerk.
'Dwalen met verhalen' wordt
georganiseerd door Welzijn Beverwijk,
MET Heemskerk en de Bibliotheek IJmond

Noord.

Kosten: € 2,00 inclusief kopje koffie/thee/limonade.

Kaartjes zijn te koop via

W <http://bibliotheekijmondnoord.nl/poezie>

Zomerconcert 2025



kasteel
assumburg
tuin



Na het grote succes van het eerste concert in 2024, vindt op 15 juni 2025 opnieuw een openlucht concert plaats van de participatiekoren van IJmond-noord en Haarlem (KomPassie) in de Kasteeltuin Assumburg. Bij een participatiekoor zingen mensen met en zonder geheugenproblemen met elkaar.

Toegang is gratis, reserveren is wenselijk.

Reserveren: W www.uitjezorgijmond.nl

Datum: zondagmiddag 15 juni 2025

Locatie: Kasteeltuin Assumburg

Tolweg 9a te Heemskerk

Inloop vanaf 13:30 uur - aanvang: 14:30 uur

Heemskerkse Fietsvierdaagse 2025

Van maandag 4 augustus tot en met donderdag 7 augustus 2025 wordt de jaarlijkse Heemskerkse Fietsvierdaagse gehouden. Op maandag wordt de



Zuidroute gereden, op dinsdag de Zaanroute, op woensdag de Noordroute en op donderdag de Duinroute, dus de vierdaagse biedt veel variatie. Er kunnen elke dag drie verschillende afstanden gereden worden: 25 km, 40 km of 60 km. De start is tussen 9.00 en 10.00 uur bij buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk, waar ook de finish is.

De routes zijn niet uitgepijld.

De voorinschrijving voor vier dagen is op vrijdag 1 augustus van 18.00 - 20.00 uur en op zaterdag 2 augustus van 10.00 - 12.00 uur in Het Spectrum.

Inschrijven, voor vier dagen of per dag, is ook iedere ochtend mogelijk.

De kosten zijn € 10,00 voor vier dagen of € 3,00 per dag. Kinderen t/m 12 jaar betalen half geld.

Dringende oproep:

Databeheer zoekt versterking

Voor de vrijwilligersgroep van het Databeheer van de Senior zoeken we minimaal 1 gedreven kracht die op donderdagmiddag (2x per maand) de mutaties van de gemeente helpt verwerken. Het gaat om het maken van de bezorglijsten, het verwerken van de mails en vragen die hierover komen, de emaillijst op orde houden en vooral samen de gegevens invoeren of wijzigen. Dit gebeurt in buurtcentrum de Schuilhoek op donderdagmiddag tussen half 2 en half 5. Interesse?

Bel of e-mail sociaal werker Ingrid Dudink:

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

E ingrid.dudink@metheemskerk.nl

Ingrid is van 7 t/m 29 juni met vakantie.



Zomerprogramma voor Senioren

Scootmobielclub, rijdt u ook mee?

Tijdens de zomermaanden organiseert De Scootmobielclub om de week een uitje voor scootmobielers vanaf Buurtcentrum het Spectrum. Deelnemen aan een uitje kost € 1,50 dat is exclusief eigen consumpties en eventuele entree. Donderdagochtend 5 juni is een uitstapje gepland naar de Kop van de Haven in IJmuiden, voor een prachtig uitzicht en het eten van een lekker visje. Donderdag 19 juni gaat de tour bij mooi weer naar het strand in Heemskerk met een bezoek aan een strandtent. Wilt u meedoen of meer informatie? **T 06 42 13 08 28.**
E judithderuyter@metheemskerk.nl

Dansen nu ook voor Single Senioren

Het KBO en MET Heemskerk organiseren vanaf mei iedere laatste woensdagmiddag van de maand een



heerlijke dansmiddag voor single senioren. Voor slechts € 1,00 kunt u deelnemen en krijgt u een kop koffie/thee. De voetjes gaan van de vloer met steeds een andere dansstijl en af en toe wordt er getrakteerd op bijvoorbeeld een optreden van een inspirerend danspaar. Schuif gezellig aan op

woensdag 25 juni van 13.30 tot 15.30 uur in buurtcentrum Het Spectrum.

Samen sjoelen in Het Spectrum

Iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur staan de sjoelbakken klaar in de ontvangstruimte van buurtcentrum Het Spectrum. Een gezellige groep deelnemers speelt een recreatief potje sjoelen, gewoon voor een leuke middag en om elkaar te leren kennen.



Deelnemen? Gewoon binnenlopen, u bent van harte welkom. Kosten: € 1,00 inclusief kopje koffie/thee

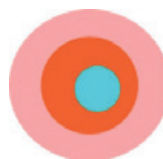
Buurtkoffie in Heliomare

Regelmatig zijn buurtbewoners van Heliomare van harte welkom tijdens De Buurtkoffie. Donderdag 5 en 19 juni van 10.30 tot 11.30 uur kunt u aanschuiven voor een praatje en een kopje koffie of thee dat wordt verzorgd door een groep leerlingen van juf Sandra. Kosten bedragen slechts € 0,50 per kopje. Loop gewoon binnen, de vrijwilligers van MET Heemskerk ontvangen u met open armen!

Met vriendelijke groet,
Judith de Ruyter, Sociaal Werker

T 06 42 13 08 28.

E judithderuyter@metheemskerk.nl



**netwerk
dementie
MK** BEVERWIJK CASTRICUM
HEEMSKERK UITGEEST VELSEN

Vragen over geheugenproblemen of dementie?

Merkt u dat u dingen vaker vergeet? Of maakt u zich zorgen om een partner, familielid of buur die steeds vergeetachtiger wordt? Dan is het fijn om te weten waar u terecht kunt voor goede en betrouwbare informatie. Bezoek onze nieuwe regionale website, die is er speciaal voor u. Deze overzichtelijke website is bedoeld voor inwoners van Beverwijk, Castricum, Heemskerk, Uitgeest en Velsen. U vindt er heldere informatie over geheugenproblemen en dementie - van het herkennen van de eerste signalen tot de mogelijkheden voor ondersteuning en zorg in de regio. Wat biedt de website?

- Informatie voor mensen met dementie én voor hun naasten en mantelzorgers
- Uitleg over wat dementie is en wat u kunt doen bij zorgen om het geheugen
- Een overzicht van hulp en zorg in de buurt, van casemanager tot dagbesteding
- Praktische tips en handige contactgegevens

De website is eenvoudig in gebruik, ook op tablet of mobiele telefoon, een snelle weg naar de juiste hulp. Zie **W www.netwerkdementiemiddenkennemerland.nl**
En ontdek wat er mogelijk is - voor uzelf, of voor iemand om wie u geeft.

Samen maken we dementie beter bespreekbaar en geven we de juiste ondersteuning, dichtbij huis.

Partner naar een verzorgingshuis – en nu?

Als je familielid of naaste verhuist naar een verzorgingshuis, breekt er een nieuwe fase aan. Dat roept vaak gemengde gevoelens op: verdriet, opluchting, schuld... Alles mag er zijn. Praten helpt, met familie, vrienden of met een mantelzorgconsulent van MantelZ.

Ook praktisch verandert er veel. Denk aan het inrichten van de kamer met vertrouwde spullen, het regelen van adreswijzigingen en het controleren van verzekeringen. Zo'n verhuizing kan ook financiële gevolgen hebben. Soms lijkt een alleenstaande AOW aantrekkelijk, maar laat je goed adviseren.

Vaak gaat het snel zodra een kamer beschikbaar is. Overleg op tijd welke spullen al aanwezig zijn en wat je zelf nog moet regelen. Een persoonlijke inrichting met foto's en eigen meubels helpt om je partner sneller thuis te laten voelen in de nieuwe omgeving.

Heb je vragen of behoefte aan ondersteuning? MantelZ denkt graag met je mee. Een goede voorbereiding is het halve werk. Klik daarom voor meer informatie en checklijsten op:

W [MantelzorgNL: Verhuizen naar het verpleeghuis](#)

W [MantelzorgNL: Checklist regelzaken bij opname](#)

W [Alzheimer Nederland: Brochure als thuis wonen niet meer gaat](#)

W [Rijksoverheid: Naar een verpleeghuis verhuizen, wat moet ik regelen?](#)

Zorgt u langdurig voor uw naaste?



Dan bent u mantelzorger. U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel of mail dan met Hanna Blankevoort de mantelzorgconsulent van

MantelZ in Heemskerk. Bereikbaar via:

T [06 12 27 05 04](tel:0612270504)

E h.blankevoort@mantelz.nl

Hanna is ook maandagochtend van 10.30- 14.00 uur op het Serviceplein. Kom gerust eens langs.

Veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten vindt u op onze website:

W www.mantelz.nl

KBO Dagtocht Veluwe

Op 7 mei zijn we met 62 personen per bus een dagtocht gaan maken over de Veluwe.

Om 8.00 uur, vroeg dus, stonden we al te trappelen om in te stappen.

Iedereen was in een goede stemming.

Restaurant De Waldhoorn in Otterlo was de eerste stop, een fijne plek voor een lekker gebakje met koffie of thee. De boswachter kwam ter plaatse om ons alles te vertellen over wat er allemaal afspeelt op de Veluwe, zowel planten als dieren kregen de aandacht. Interessant. We vervolgden onze tour naar Hoenderloo, waar we een heerlijke 3 gangen maaltijd kregen, waar iedereen van genoot. Na de middag reden we naar de Harskamp waar we bij Wikje in een overdekte omgeving koffie of thee kregen met de beroemde Blauwe bessen gebak. Daar werd ook een demonstratie bloemschikken gegeven en werd het bloemstuk verloot. Rond 17.00 uur gingen we weer huiswaarts. Het was een fijne zonnige dag, een dag om niet te vergeten.



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

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

Actie voor Senioren en Medisch tot **31-12-2025**

Senioren (75+) € 40,- Medisch € 40,-

Groot Rijbewijs € 55,- Taxipas € 55,-

Medibus €55 Medibus-taxi € 80,-

Medibus-Groot € 80,-

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie

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

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

E keuring@oliveiro.nu

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



ZOMERACTIVITEITEN VOOR SENIOREN

in juli en augustus 2025

MET Heemskerk organiseert zomer-activiteiten voor senioren uit Heemskerk. Voor alle activiteiten geldt dat u zich vooraf moet aanmelden. Dit kan via email:

E ouderenwerk@metheemskerk.nl

Vermeld daarin: welke activiteit(en), datum activiteit(en) en naam/namen deelnemer(s) en telefoonnummer. Zonder bevestiging bent u niet ingeschreven! U kunt ook inschrijven op maandag



30 juni of donderdag 3 juli tussen 10.00 en 11.00 uur in het Spectrum. Voor de lunches is vooraf betalen

(contant) verplicht op een van deze data! U kunt de folder met informatie over de Zomeractiviteiten ophalen bij de buurtcentra of kijk op de website [W www.metheemskerk.nl](http://www.metheemskerk.nl) onder "senioren".

Jeu de boules bij **Bonne Chance**: 14 juli om



13.15 uur; u bent welkom om gezellig te spelen, incl. koffie/thee en iets lekkers

(gratis, wel aanmelden!). In juli en augustus kunt u elke maandag en zaterdag om 13.15 uur spelen voor € 2,50 p/keer. Hiervoor hoeft u zich niet aan te melden.



VERENIGING VAN AMATEUR TUINDERS
"TOT IEDERS GENOEGEN"

Rondleiding
volkstuinvereniging
Bickershof:

15 juli en 12 augustus 10.30 uur. Wandelen met een gids over dit mooie complex. Kosten € 2,00 incl. koffie/thee te betalen aan de gids.



Clinic Handboogsport bij HBSV:
donderdag 17 juli om 13.30 uur.
Kosten € 15,00 incl. koffie/thee.



KomBinnen: koffie, thee en een goed gesprek in buurtcentrum De Schuilhoek. Elke vrijdag behalve 22 aug van 9.30 tot 11.00 uur.

Aanmelden onnodig, € 1,00 incl. koffie of thee.



Historische wandeling door het centrum van Heemskerk: donderdag 31 juli om 10.30 uur, onder leiding van een gids

van HKH. Vertrek vanuit de HKH. Kosten € 4,00 te betalen aan de gids.



Zomer in de
bibliotheek: dinsdag
22 juli. **Een zolder
vol verhalen**: een

voorstelling over verhalen en muziek van vroeger. Aanmelden via [W www.bibliotheekijmondnoord.nl](http://www.bibliotheekijmondnoord.nl) € 7,50 (leden € 5,--) incl. koffie/thee. Tijd: 14.00 uur. Locatie: buurtcentrum het Spectrum. **Let op**: betaling online via website bibliotheek. Geen contant geld!



Oer-IJ fiets-excursie op
woensdag 23 juli en 13
augustus om 13.00 uur.

Met een gids verkent u het **Oer-IJ gebied**.

Vertrek vanuit het Koetshuys Assumburg. Kosten € 5,00 aan de gids te betalen.



beleef de natuur

Strandexcursie Heemskerk: de
IVN gids vertelt over de wondere
wereld van zand, strand en zee.

Donderdag 24 juli en donderdag
7 augustus 10.30 uur. Deelname gratis, duinkaart
verplicht: kom op de fiets!

Rondleiding Chateau Marquette met lunch:



woensdag 30 juli om 11.00 uur.

Met gids van de HKH door het
kasteel en een lunch na. Kosten €
€ 4,00 te betalen aan de gids.

Kosten lunch € 20,00 incl. koffie en thee, vooraf
te betalen.



Rondleiding **Slot Assumburg**:

woensdag 6 augustus om 10.30
uur. Kosten € 4,00 te betalen aan
de gids.

Wandeling Park Assumburg: dinsdag 19



augustus om 14.00
uur. Het park heeft
een rijke
geschiedenis, de

IVN gids neemt u mee op deze 1,5 uur durende
wandeling. Deelname gratis.

Lunchproeverij bij Goed voor Elkaar:



donderdag 21 augustus om
12.00 uur. Kosten € 12,50
incl. koffie en thee, vooraf
te betalen.

Vallen...en opstaan

Vallen, een groot risico voor ouderen. Dat is geen nieuws. Wat wel nieuws is, is dat er onderzoek gedaan wordt naar wat de beste zorg is voor gevallen ouderen. Want er is bar weinig over bekend. Een interview in de Volkskrant van 21 april gaf een inkijkje in de 'do's en don'ts'. Met preventie behaal je de meeste winst: niet vallen, wel risico's beperken maar vooral spierversterkende oefeningen doen. Niet te lui zijn. En niet te bang: blij zo lang mogelijk trappen lopen! Daar kunnen we allemaal wel iets van leren, ook als je nog geen 65+er bent.



Twee belangrijke conclusies:

1. een valpartij is net zo onvermijdelijk als de dood.
2. het enige dat uitstel biedt is om van de bank af te komen en te (blijven) bewegen.

Op welke manier dan ook. Als je iets doet waar je plezier in hebt (waar routine in zit) hou je het langer vol. Spieren verdwijnen als sneeuw voor de zon na je vijftigste, maar na je zeventigste en tachtigste gaat dit proces nog harder. Enige oplossing: krachttraining! En oefenen. Niet per se in een krachthonk, met een flesje water kun je ook je spierballen trainen. Elke morgen meedoen met Nederland in Beweging is prima. Als je valt, heb je je reactievermogen nodig om snel te reageren. En kracht én coördinatie. Door de leeftijd vermindert dit, maar kun je blijven trainen. Train, loop, fiets, zwem vooral in een groepje. Sociale contacten zijn gezond voor je. Dan mag je daarna best een stuk appeltaart. Valpreventie-trainingen werken goed, die zijn gericht op balans. Daar heb je professionele materialen en een fysiotherapeut voor nodig. Een alternatief is een game die je thuis voor de tv kunt doen. Er wordt onderzocht of dat eenzelfde effect heeft. Verder blijft men kijken naar het inzetten van scans als een oudere is gevallen. Niet altijd is die nuttig (wel kostbaar). Ook zijn er veranderde inzichten. Heeft het zin om iemand te opereren en laten revalideren als hij/zij dement is en zelfstandig geen oefeningen kan doen? Men kijkt meer naar

herstel mogelijkheden voor men intensieve, belastende operaties/onderzoeken doet.

Blijf bewegen, dan is die appeltaart achteraf dik verdiend

Ingrid Dudink

Gebaseerd op Volkskrant artikel 21-04-2025: Vijf inzichten om minder te vallen en sneller te herstellen.



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 juni, 2 en 30 juli, 20 augustus en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau **T 085 488 36 16**.

Zelf een datum reserveren kan via website:

W <http://www.goedkopekeuringen.nl/>

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW):

75+ B/E en medisch € 50,00,

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

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



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

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

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

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

Puzzelhoek



Rookgerei	▼	Hint	▼	Bezitster	▼	Deel van	Inhouds-	Soep-	▼	Woon-	▼
Soort hond		Nul		Grasland		Afrika	maat	vlees		plaats	
	▼		▼							Luizenei	▼
Deel van	▼							Voordat	▼		
Afrika											
Vogel											
	▼						Winter-				
							voertuig	▼			
							Gegroet				
Als onder	▼		Deel van	Vochtig	▼			Gravure	▼		
Verenigde			vistuig					Ontken-			
Naties								ning			
	▼		Indische	Plant	▼					Akelig	Huid-
			rivier							streep	
Winter-	▼					Dieren-			Boom	▼	
sporter						geluid					
Deel van											
boom	▼			Sierlijk	▼						
				Aan-							
				doenlijk							
Oude	▼		Trek-dier			En andere			Gewicht	▼	
maat			Boom						En der-		
Winter-									gelijke		
sport	▼				Schaal-	▼	Voor-			Slot	
					dier		zetsel				
							Over-				
							dreven	▼			
Techn.		Onwetend	▼				Plan				
titel							Grap				
	▼		Voorkeur			Pers.vnw.			Namiddag	▼	
			Tropische			Vernis			Als eerder		
			plant								
Vogel	Reisweg	▼	Europese					Ten			Pook
			hoofdstad	▼				bedrage	▼		
	▼							van			
								Reisdeken			
			Dagmars	▼						Be-	▼
										vlieg	
Omgeving	▼						Slang		Dwars-	▼	
Engelse									mast		
kroeg											
	▼		Daar	▼		Loods	▼				
			Ooster-			Onder					
			lengte			andere					
Klank	▼				Vrouw.	▼			Pers. vnw.	▼	
Rebus					schaap						
	▼										

Karel en de Dagen

Het bleef mooi weer. OK, ok we hadden wat storm en kou gehad maar al met al viel 't mee. We mochten niet klagen, hoewel plattelanders uiteraard zeurden over de droogte, die slecht was voor hun oogst. Ik bedoel maar; het was rustig, vrede en pais. Insecten zoemden van de ene naar de andere plant en vlinders dansten er boven.



Mooier kan 't niet, toch? Maar dat gold niet voor Karel. Hij zat chagrijnig te zitten op zijn MPR*). Hij zag me niet eens aankomen. Normaal zou ie allang opgesprongen zijn en me hebben begroet. Voorzichtig liep ik naar hem toe en begroette hem. "Hi Karel", riep ik, "we treffen het met het weer." Karel keek mistroostig op. "Dag Har", mompelde hij zachtjes.... "Kerel, zit je in een dip?" vroeg ik. "**De Dagen rollen over me heen**", schetste Karel zijn gevoelstoestand. "Hoe bedoel je?" informeerde ik. "Nou ja, je weet wel, er gebeurt weer van alles in de wereld", gaf Karel als antwoord. "Hebbie weltschmerz?" wilde ik weten.

Weltschmerz, letterlijk wereldpijn of wereldsmart, is een uit de Duitse taal afkomstig woord dat voor het eerst als zodanig werd gebruikt door de Duitse schrijver Jean Paul Richter (1763-1825). Het verwoordt het gevoel van diepe droefheid en als pijnlijk ervaren melancholie ten gevolge van verdriet, ontstaan door de onvolmaaktheid van de wereld.

"Weltschmerz?" mauwde Karel. "Ja, het lijkt net of je je laatste oortje versnoept hebt", vond ik. "Ik heb mijn beide oren nog", wierp Karel tegen. "Flauwe grap", antwoordde ik, "het oortje was een zeer kleine munt ter waarde van twee duiten of een kwart stuiver. Ik leg je het verder niet meer uit. Wat is er trouwens met je? Zo ken ik je niet."

"D'r gebeurt maar van alles", begon Karel, "en je kan er geen moer aan doen."

"Vertel!" riep ik parakletisch (ik citeer uit mijn puzzelwoordenboek).

Nou, klimaat prut, zorg prut, woningbouw prut, inflatie en pensioencompensatie prut", somde Karel op, "en ga zo maar door."

"Jij bent lekker bezig zeg", zegde ik.

"We zitten met allemaal Jan Salie figuren, die van alles bij elkaar blaten", zei Karel, "maar die niks uit hun handen laten komen."

Jan Salie is een personificatie van de trage 19e-eeuwse, Nederlandse geest zoals beschreven door schrijver en dichter Potgieter in zijn korte verhaal Jan, Jannetje en hun jongste kind (gepubliceerd in De Gids in 1842).

"En kom jij daar verder mee?" vroeg ik.

"Nee natuurlijk niet", gromde Karel, "maar wat moet je dan?"

"Zeker NIET bij de pakken neerzitten", vond ik, "laat zelf zien hoe 't moet."

"Ja, ja", mompelde Karel, "het komt weer op mij neer."

"Wie anders?" vroeg ik.

"OK, je hebt gelijk", gaf Karel toe, "maar hoe dan?"

"Dat is vragen naar de bekende weg", meende ik, "gooi bijvoorbeeld die gemak-tegels uit je tuin. Doe wat!"

"Dat smaakt me wel", antwoordde Karel.

"En zo zijn er hopen zaken, die jijzelf kunt regelen", sprak ik, "handel en geef een voorbeeld."

"Als we dat met z'n allen doen", zei Karel met nieuwe moed, "dan kantelen we de zaak de goeie kant op."

"Bespreek het met Dien**)", adviseerde ik.

"Tuurlijk", zei Karel enthousiast.

"En vergeet de kleine leuke dingen niet", vervolgde ik, "deel jouw plezier met een ander."

"Hoe?" vroeg Karel.

"Dat kun jij als de beste", complimenteerde ik Karel, "koop een speelgoedbeer voor Bameta ***)".

"Yes, jottum", riep Karel, hij stond op, zwaaide mij goede dag en rolde zijn EMPR richting centrum.

Ik kon nog net "Groetjes aan Dien" roepen.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

***) Karels net geboren kleinzoon

Harry Wagendorp
E harrywagendorp@mac.com



• Week 16 2025

> Eén van de grootste ergernissen tijdens het wandelen: in een hondendrol staan!

Wat denkt u, hoelang duurt het voordat een hondendrol vergaat? Eigenlijk willen we daar natuurlijk niet over nadenken. Waarom toch aandacht voor dit onderwerp? De afgelopen tijd kregen we veel meldingen binnen van hondendrollen op de stoep of in gazons. Daarom start handhaving vanaf 22 april met actieve controles op plekken waar veel hondenpoepoverlast voorkomt. Onze handhavers vragen actief hondeneigenaren of ze opruimmiddelen bij zich hebben.

Goed om te weten

- In Heemskerk geldt de opruimplicht hondendrollen.
- Hond uitlaten? Met opruimmiddelen bij u (verplicht).
- We hebben géén poepzuiger om poep te ruimen.
- Per jaar zo'n 50 meldingen poep op stoep/gazons.
- Een hondendrol kunt u kwijt in alle openbare vuilnisbakken en containers met een zwerfafvalklepje.

En wat dacht u? Hoelang duurt het voordat een drol vergaat? Minstens een paar weken tot zelfs 1 jaar! Dit hangt ervan af of het droog is of regent. En hoe warm het is. Heeft u een hond? Denk aan uw medebewoner en vis de drol van de grond.

> Kent u Meld Misdaad Anoniem?

Zeven dagen per week bereikbaar via T [0800 70 00](tel:08007000). Op maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 22.00 uur en in weekenden en op feestdagen van 9.00 tot 17.00 uur. Daarnaast kunt u 24/7 melden via

W www.meldmisdaadanoniem.nl/melden

> Avondvierdaagse

Goed nieuws: de Avondvierdaagse in Heemskerk gaat dit jaar definitief door! Van dinsdag 17 t/m vrijdag 20 juni trekken honderden wandelaars er weer op uit voor vier sportieve en gezellige avonden.

• Week 17 2025

> Hekjes rondom planten in het centrum: waarom en hoelang?



U heeft ze misschien al gespot: de hekjes in het centrum. De schoonheidsprijs winnen ze niet. Maar ze zijn wel héél praktisch (en tijdelijk!). De hekjes zorgen ervoor dat de planten in de plantvakken goed kunnen groeien. Zodra de planten volgroeid zijn, halen we de hekjes weer

weg. In de plantvakken groeien heesters, zoals de Deutzia gracilis (bruidsbloem) en de Aster ageratoides 'Asran' (Herfstaster). We verwachten dat we de hekjes na de kermisweek in september kunnen weghalen. Maar iets eerder of later kan ook. In ieder geval zodra de planten in de vakken goed groeien. We hergebruiken de houtdelen bij toekomstige projecten. Als we bijvoorbeeld weer tijdelijk plantvakken moeten afzetten.

• Week 18 2025

> Onderzoek naar wonen in de metropoolregio Amsterdam weer van start

Brieven van de gemeente met een vragenlijst zijn verzonden. Via een steekproef selecteerden we zo'n 3000 huishoudens in Heemskerk. Met de code uit de brief kunt u de vragenlijst ook online invullen. De onderzoeksafdeling van de gemeente Amsterdam voert het onderzoek uit. De reacties worden vertrouwelijk verwerkt. Onder de deelnemers wordt een aantal leuke prijzen verloot. De resultaten van het onderzoek verwachten we volgend jaar

• Week 19 2025

> Eerste paal woningen Tolhek



Met een druk op de knop zetten wethouder Ani Zalinyan en bestuurder Sjoerd Hooftman van Woonopmaat

symbolisch het slaan van de eerste paal in werking. "We werken intensief samen om snel betaalbare en duurzame woningen neer te zetten voor mensen die dringend een huis nodig hebben. En we voegen een nieuwe, mooie wijk toe waar mensen zich thuis kunnen voelen." Op het Tolhek komen 100 woningen, die naar verwachting 30 jaar blijven staan. De woningen zijn bedoeld voor diverse doelgroepen binnen de sociale huursector, zoals starters en spoedzoekers. Met dit project leveren gemeente Heemskerk en Woonopmaat op korte termijn een belangrijke bijdrage aan het verlichten van de woningdruk in Heemskerk.



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

Ontmoetingscentrum



Maasstraat 3, Heemskerk
T **0251 24 86 48**
E contact@destut.nl
W <https://destut.nl>

Zaterdag 30 augustus van 13.30 tot 15.30 uur.
De traditionele **OPEN DAG** in de Maasstraat 3.
Op deze middag kunt u zich inschrijven voor de cursussen, vragen stellen aan de aanwezige docenten, meedoen met de demonstraties en een keuze maken uit onze workshops. Kom kennis maken met ons nieuwe aanbod.

Om u hiervan een indruk te geven:

- **Fotograferen met je mobiel.**

U leert mooiere foto's maken met aandacht voor compositie, standpunt, onderwerp, achtergrond, belichting, nabewerking, etc. Heldere uitleg met veel voorbeelden, plus zelf veel oefenen met "praktijkopdrachten".

- **Bridge voor beginners**

Heeft u altijd al willen leren bridgen? Dan is dit uw kans! Uiteraard wordt de theorie uitvoerig behandeld, maar de nadruk ligt op het geleerde in de praktijk brengen! Dat werkt het beste!

- **Recreatiebridge**

Iedere vrijdagmiddag kunt u in een gezellige sfeer recreatief bridgen. Om uw kennis op peil te houden (of te brengen). Ook als u geen bridgepartner hebt bent u welkom! Inloop is vanaf 12:45 uur

- **Haken**

Een cursus om u (weer) kennis te laten maken met haken. Want, haken is weer helemaal "in". U start met het maken van een omslagdoek in een eenvoudige steek. Daarna wordt er samen met de groep en de docent besproken wat de wensen zijn. U krijgt hierbij patronen en uiteraard professionele uitleg.

- **Mindfulness**

Een introductie van 3 weken, waarin u kennis maakt met mindfulness.

"Thuiskomen bij jezelf". Daarna een 8 weekse, verdiepende training.

"Leven met meer aandacht en mildheid"

- **Keezborden en andere spellen**

Elke 1^e en 3^e vrijdag van de maand hebben we keezborden, maar dat gaan we uitbreiden met andere spellen zoals rummikub, yahtzee, scrabble, etc. Zo maken we er elke keer weer een gezellige spelmiddag van.

Meer informatie vindt u op onze website en op Facebook.



Cultuurhuis

Het **Cultuurcafé** vindt wekelijks plaats op dinsdagochtend. Iedere week biedt het café een gevarieerd programma met activiteiten op het gebied van muziek, dans, beeldende kunst, literatuur en erfgoed.

3 juni • Lezing/Workshop vanuit de Bibliotheek

Op deze ochtend organiseert de Bibliotheek een interactieve lezing of workshop. Het precieze onderwerp volgt nog, maar reken op een boeiende bijeenkomst vol kennis, ontmoeting en inspiratie. Houd de aankondigingen in de gaten!

10 & 17 juni • Percussie met Floris

Floris neemt u op 10 en 17 juni mee in een muzikaal, levendige en laagdrempelige percussieworkshop. Samen verkennen we ritmes en klanken met verschillende instrumenten. Ervaring is niet nodig plezier, bewegen en samen muziek maken staan centraal!

24 juni • Workshop Kunstmatige Intelligentie (AI)

Jan van Kampen laat u kennismaken met de wereld van AI. Meer informatie volgt, maar reserveer deze datum alvast als u nieuwsgierig bent naar technologie!

Kienen

Lieve kienfans,

De laatste kien van dit seizoen is weer geweest.

Op 29 september is dan de eerste kien van het nieuwe seizoen. We hopen dat u allemaal dan weer komt voor de gezellige middag. Veel plezier in de zomer en tot in september.



Groetjes van het kienteam van de Jansheeren:

Truus, Anita, Bets en Marga

De computerhelpdesk ...

Wij komen bij u thuis, of breng het apparaat na overleg. Bellen? Op werkdagen 9.00 en 17.00 uur.



- Ria Sinkeldam,
T **0251 24 69 00**

E rsinkeldam@gmail.com

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

- Koos Jacobs
T **0251 24 12 77**

E digi2003@casema.nl

- Hien Nio

T **0251 23 57 79** en T **06 24 97 21 02**

E hien.nio@gmail.com



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 "inschrijfjaren" 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





MANDY WANMAKER
Wanmaker Uitvaart

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

De middelste kaars

Sommige dingen zijn niet te verklaren. En misschien hoeft dat ook niet altijd.

Michel overleed twee maanden geleden. Zijn moeder en zus Celine waren de directe nabestaanden. Na zijn overlijden werd Michel overgebracht naar een van onze afscheidskamers in Heemskerk, waar hij de hele periode verbleef. Op zijn kamer stonden drie kaarsen. Batterijkaarsen, die daar al jaren staan. Voor de familie kregen ze al snel een symbolische betekenis. De grote kaars was moeder, de middelste kaars stond voor Michel, en de kleinste voor zijn zusje Celine. Maar er gebeurde iets bijzonders. Die middelste kaars - Michel - bleef telkens uitgaan. Hoe vaak we de batterijen ook vervingen, en zelfs na het omwisselen met eenzelfde soort kaars uit een andere kamer: telkens weer doofde alleen die ene, middelste kaars. Zelfs op de dag van de uitvaart, in de aula, was juist die kaars weer uit. Voor de familie was het een teken. En hoewel wij als uitvaartverzorgers vaak met beide benen op de grond staan, raakte het ons ook. Want wat als...?

Afgelopen maand kwam Celine bij ons langs om de as van Michel op te halen. Voordat ze vertrok, vroeg ze me nog: "En... die kaars? Doet die het inmiddels alweer?" Ik moest lachen. En ik moest bekennen: ja. De kaars doet het weer. Al een hele tijd. Zonder dat we er nog iets aan hebben hoeven doen. Sommige dingen zijn niet te verklaren. En misschien hoeft dat ook niet altijd.

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

Dank

Wim Steenpoorte heeft ons jarenlang namens Hoormij-NVVS belangrijk nieuws over het horen gebracht. Per 1 mei is hij gestopt als bestuurslid van NVVS afd. Alkmaar IJmond en hij heeft dan ook zijn voorlichting via ons blad beëindigd. Wel blijven wij het NVVS inloopsprekkuur voor hoor- en evenwichtsproblemen en eventuele andere voorlichtingsbijeenkomsten in de agenda vermelden.

Wim nog bedankt ...





Thuis is de plek waar u zich goed voelt.

Woont u zelfstandig, maar merkt u dat het thuis allemaal nét wat moeilijker gaat? Heeft u een Wlz-indicatie en wilt u liever in uw eigen huis blijven wonen? Of zorgt u als mantelzorger voor een partner, vriend of ouder, en kunt u ondersteuning goed gebruiken? Dan is het **Volledig Pakket Thuis** van ViVa! **FijnThuis** een goede oplossing.



Met het Volledig Pakket Thuis krijgt u alle zorg en ondersteuning die u nodig heeft - gewoon bij u thuis. Het VPT-team biedt hulp bij huishouding, persoonlijke verzorging, begeleiding én een vertrouwd gezicht in huis.

Meer informatie

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

T **088 995 88 50**

E vpt_clienten@vivazorggroep.nl

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



Ezel nr 2
Een autobiografische studie
van een kunstenaarsleven.
Stijn Peeters
Zeefdruk

Waar?
Bibliotheek
Van Abbe Museum
Eindhoven

Cognitieve fitness, beweeg je slim(mer)



Juni 2025, NIEUW, nieuw, nieuw...

Conditie verbeteren? Dat kan....

Brein gezond houden? Dat kan...

In vijftien weken zult u resultaat merken,
Cardio-, spierversterkende oefeningen die
bewust de hersenfunctie aanzetten.

Na inspanning en uitdaging, even ontspannen...

U voelt zich fitter, blijer
en sterker dan ooit daarvoor

Probeer het uit en geef je op voor ...

Introductie 18 en 26 juni 13.30 uur

- Heemskerkse Duinen
- Parkeerplaats Kraaiennest
- Kosten € 2,50

Informatie /Opgeven via

E info@frederiekehols.nl

T **06 15 94 10 86** (17.00-18.00 u)

65+ U bent gewaarschuwd.

Het is een wonder dat wij nog op deze aarde kunnen blijven voortbestaan. Dagelijks treft u via de media adviezen aan die u in staat stellen om gezond te leven. Supplementen kunnen een positieve wending geven doch bij gezond eten moet u voldoende bouwstenen binnenkrijgen. Laat u niet verleiden dat één plus één gratis betekent. Wat mij betreft mogen alle acties met deze schijnbare voordeeltjes worden afgeschaft. Er is namelijk niets gratis op deze wereld. Het zou de detailhandel een hoop geld besparen als alles normaal wordt geprijsd per stuk of per eenheid en in kleinere hoeveelheden. Wat u volgens de media niet meer moet doen kan hard aankomen. Uw groente uit uw eigen moestuintje onder de rook van de hoogovens kunt u beter mijden. Dan maar zelf kippen houden en daar de vruchten (eieren) van plukken wordt ook afgeraden. De grond omspitten tot een bloementuin mag, als u maar geen pesticide gebruikt. Na het kopen of ontvangen van een boeket bloemen wordt geadviseerd uw handen te wassen. Men heeft ook PFAS geconstateerd in ons slaapmutsje. Bent u gevoelig voor al deze berichten en handelt u ernaar of denkt u! Wat zal de volgende waarschuwing zijn?

Fred Wijers



St Caecilianieuws

Nagenietend van het Heemskerk Festival zijn er nog 3 concerten.

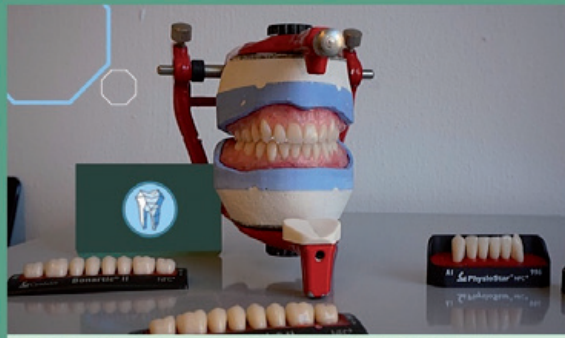
Zaterdag 14 juni zal er een concert zijn op het Burg. Nielenplein t.g.v. het 100-jarig bestaan van de Harddraverij Heemskerk. De festiviteiten zijn vanaf 12.00 uur. Caecilia speelt van 13.30 tot 14.30 uur. Bij deze onze felicitaties voor deze prachtige vereniging. Op zaterdag 29 juni gaat de fanfare op uitnodiging naar Oldenzaal. In een prachtig park zal hiermee het muzikale jaar worden afgesloten.

Nova houdt op 8 juli haar laatste concert. Het is een tuinconcert rond het eigen repetitielokaal. Het gaat zeker een traditie worden om op deze wijze het seizoen af te sluiten.

Tot nu heeft de hele vereniging een mooi muzikale periode doorgemaakt. Caecilia gaat op vakantie. Zij wenst allen een mooie zomer. Laten wij hopen dat er geen grote uitschieters van minder goed weer komen. Geniet van het leven met af en toe ook mooie muziek.

Met muzikale groet,

Jaap Hilbers.



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



Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

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

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

ZingKring

Doe mee met onze ZingKring in de middag.
Woensdag 11 en 25 juni.
Van 14.00 tot 15.30 uur.



Locatie Buurtcentrum d'Evelaer
Luttik Cie 35, Heemskerk



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.

Meld u aan voor een proefles en ervaar zelf de kracht van muziek!

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 neem contact op met Audrey: T [0251 20 70 29](tel:0251207029)



Heeft u behoefte om dagelijkse handelingen te verbeteren? Doe dan mee met 'Oud als Nieuw', onze speciale sportles voor senioren!

Tijdens de lessen werken we op een leuke en ontspannen manier aan het versterken van de dagelijkse handelingen. Met eenvoudige oefeningen en gezellige, maar doelgerichte, spelletjes zorgen we ervoor dat u zich beter en sterker voelt in het dagelijks leven.



Wanneer: Vrijdagochtend 11.00 - 12.00 uur
Locatie: Zwem- en sportcentrum
De Waterakkers,
Kerkweg 217, Heemskerk
Kosten: 1 x € 5,70 en leskaart 10 x € 48,25.

Na de activiteit is er, voor wie het leuk vindt, vanaf 12.00 uur, een gezamenlijk koffiemoment in het sportcafé (op eigen kosten). Aanmelden kan eenvoudig via onze website of bij de receptie van het zwembad.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via:

T [0251 23 29 79](tel:0251232979) (optie 3)

E info.waterakkers@sportfondsen.nl

We kijken ernaar uit om samen met u in beweging te komen en uw dagelijkse handelingen te verbeteren.

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
BRILLEN EN CONTACTLENZEN



**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U

📍 Gerrit van Assendelftstraat 20, Heemskerk ☎ 0251 - 254 883
Maandag gesloten | dinsdag t/m zaterdag tussen 13:00 & 13:30 uur gesloten



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

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

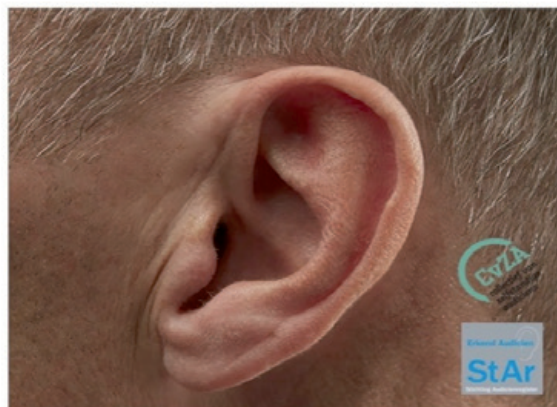
Feesten & Partijen

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 Coevenhoven-straat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

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

Kom op! Juni 2025

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
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Fietsgroep	di	Het Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Fietsen voor mantelzorgers	di 24	t.o. Patatoloog	10.30-12.00
Dansen voor single senioren	wo 25	Het Spectrum	14.00-15.30
Yoga 55+	do	Het Spectrum	09.00-10.00
Wandelen voor mantelzorgers	do 19 juni do 17 juli do 21 aug.	Zie website MantelZ	13.30 10.30 13.30
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in Beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di (aug. gesloten)	De Jansheeren	13.30-15.30
Vrouwen in kleurige kleding – mode middag	wo 18	Het Spectrum	13.30-16.00
Cultuur en muziek			
Zing-Kring-Middag iedere 2 weken	wo 11+25 juni+9 juli	d'Evelaer	14.00-15.30
Participatiekoor via UitjeZorg aanmelden	za	d'Evelaer	10.30-12.30
Cursussen			
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Inloop soos en vrij biljarten	ma, di, wo, do	De Jansheeren	13.00-16.00
Koffieochtend	ma 26	Het Spectrum	10.00-11.30
Taalcarrousel	wo	De Stut	09.00-10.30
Lotgenoten met elkaar	wo	Het Spectrum	09.30-12.30
Vrij biljarten	wo, do	De Jansheeren	09.00-11.30
Taalcarrousel aan de slag met de Nederlandse taal	wo	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	De Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel aan de slag met de Nederlandse taal	vr	Het Spectrum	13.00-14.30
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Het Spectrum	13.30-16.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Sjoelen	di	Het Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 2 ^e van de maand	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	De Jansheeren	09.30-11.30
Kienen	wo laatste v.d. mnd	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen tot en met 25 juni	wo	De Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo 4	De Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	Het Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Het Spectrum	19.00-23.00
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 6 juli	Het Spectrum	13.30-16.00



**KOM
ERBIJ!**



Kom op! Juni 2025

wat	dag	waar	tijd
Diversen			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
NVVS inlooppreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 19 juni+17 juli+21 aug.	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmart	vr	De Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 13+27	De Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 5 juli	De Schuilhoek	10.00-14.00
Apart vermeld: de Zomeractiviteiten			
Zomerconcert & Dwalen met verhalen	Kasteel Assumburg, tuin en koetshuis, zie pagina 6		
Zomerprogramma	Met Heemskerk, zie pagina 7		
Zomeractiviteiten diverse organisaties	Diverse organisaties, zie pagina 9		
Een zolder vol verhalen	Het Spectrum, zie pagina 23		
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.arti-ambachten.weebly.com
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwer Kwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.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	



Zie ook de agenda's

W <http://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen>

W <https://thuisinheemskerk.nl/agenda>

Agenda integratie Heemskerk. Ook in onze agenda?

Mail ons: E seniorheemskerk@metheemskerk.nl



Biljartclub De Jansheeren

Cees Duijn clubkampioen

Hij mag zich voor het komende seizoen clubkampioen noemen. De wedstrijden werden gespeeld onder grote belangstelling van het publiek. De uiteindelijke winnaar is Cees Duijn die in een spannende finale Gert Jan Jaspers versloeg die tweede werd. Ook een grote prestatie door een beginnende speler die pas enkele maanden lid is van onze club. De wedstrijd om de derde en vierde plaats werd gewonnen door Marius Dekker, hierin versloeg hij good old Jan van Schie met ruime cijfers. De club kijkt terug op een geslaagd toernooi, welke prima werd georganiseerd door de wedstrijdcommissie

o.l.v. Rien Heijne.



Op de foto v.l.n.r. Marius Dekker, Jan van Schie, Cees Duijn, Gert Jan Jaspers.

Heb je interesse om te biljarten bij een club waar gezelligheid en vriendschap belangrijker is dan presteren, neem dan contact op met:
Bep Knopper T [0251 25 50 17](tel:0251255017)

In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen, organisaties enz. in Heemskerk en omstreken. Deze keergaat het over de Zonnebloem.

De Zonnebloem landelijk

De Zonnebloem is er voor iedereen met een lichamelijke handicap. Jong en oud. Wie je ook bent en wat je ook graag doet. We zetten alles op alles om mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke tijd te bezorgen. Zodat ook zij volop van het leven kunnen genieten. Daarom denken we altijd in oplossingen. En daar staan onze tienduizenden vrijwilligers ook voor. Onze donateurs maken het Zonnebloemwerk mogelijk.

De Zonnebloem is ervoor mensen vanaf 18 jaar.

Wat wil je doen als deelnemer?

- Op rolstoelvriendelijke vakantie: vaarvakanties, groepsvakanties of op eigen gelegenheid met familie of vrienden.
- Een dagje uit, er op uit en samen leuke dingen doen met een groep of één op één.
- Een rolstoelauto, huur de Welzorg GO auto met korting. Rolstoelvervoer op maat.
- De Zonnebloemfiets, Samen op pad met de elektrische Zonnebloemfiets. De Zonnebloemfiets maakt mensen met een mobiliteitsbeperking het een heerlijke fietstocht mogelijk.
- Bezoek aan huis. Huisbezoeken zijn er voor mensen met een lichamelijke beperking die behoefte hebben aan wat meer sociaal contact. Een vrijwilliger van de Zonnebloem komt bij je langs en samen maak je er een gezellig moment van. Een goed gesprek, een spelletje of de deur uit voor een boodschap of wandeling.



Wat wil je doen als vrijwilliger?

Zo kun je ook als vrijwilliger bij de Zonnebloem werk doen dat past bij

jouw wensen en situatie:

- Bezoek iemand aan huis
- Ga samen op pad
- Help mee met groepsuitjes
- Ga mee met een afdelingsvakantie
- Help tijdens een vaarvakantie
- Word bestuursvrijwilliger

Nationale Vereniging de Zonnebloem
Zorgvlietstraat 491 4834 NH Breda
Postbus 2100 4800 CC Breda
Weekdagen 09.00 - 12.00 uur en 13.00 - 16.00 u.
T [076 564 64](tel:07656464) WhatsApp link [06 14 46 17 47](tel:0614461747)

De Zonnebloem Heemskerk

Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Maar als je een lichamelijke beperking hebt, ben je misschien wel vaker (alleen) thuis dan je zou willen. De vrijwilligers van onze afdeling komen graag langs voor een kop koffie of om samen met jou op pad te gaan. Daarnaast organiseren we ook verschillende activiteiten. Onze specialiteiten

- Uit eten/terrasje pakken
- Buitenactiviteiten
- Bezoekwerk
- Evenementen en festivals
- Bezoek aan dierentuinen en natuurparken



Zo waren we op 2 april 2025 in het tuincentrum Intratuin aan de Heereweg 350 in Lisse.



Wil je meer weten over wat wij voor jou kunnen betekenen? Of wil je je aanmelden als deelnemer of als vrijwilliger? Neem dan contact contact op met

Gerda Vochteloo, secretaris T [06 42 15 94 63](tel:0642159463)

W www.zonnebloem.nl/heemskerk

Of meld je aan als deelnemer:

W www.zonnebloem.nl/heemskerk/aanmelden-deelnemer

Of meld je aan als vrijwilliger:

W <https://formulier.zonnebloem.nl/aanmelden-vrijwilliger>

Een zolder vol verhalen

Voorstelling door De Gouden herinnering.

De voorstelling Een zolder vol verhalen speelt zich af op een oude zolder waar een mysterieuze oude kist vol spullen van vroeger staat. We gaan samen terug naar de verhalen van de spullen, aan de hand van muziek van vroeger. Ook worden er verhalen met elkaar gedeeld. Zowel bekende Nederlandse als Engelse liedjes zullen voorbijkomen en er kan (natuurlijk) gegarandeerd worden meegezongen. De voorstelling biedt ruimte voor een lach en een traan. Kortom een onvergetelijke ervaring boordevol herkenbaarheid, "O ja!" momenten en natuurlijk plezier!

Toegang: € 7,50, voor Bibliotheekleden; € 5,00

Dinsdag 22 juli van 14.00-15.30 uur.

Locatie: Buurtcentrum Het Spectrum (Lauraplein 1, Heemskerk)

Voor meer informatie aanmelden en andere zomeractiviteiten bezoek de site

W www.bibliotheekijmondnoord.nl



Dit theater voor ouderen en hun dierbaren kan op elke (zorg) locatie worden gespeeld, zodat iedereen het theatergevoel kan ervaren vanaf zijn eigen plek. Ook is onze muziek voorstelling geschikt voor theaters, verenigingen, welzijn, zorg en alle andere groepen die iets te vieren hebben en waarde hechten aan de kracht van muziek en herinneringen.

Normaal vindt u hier **Wij Gedenken**.

Deze keer echter hebben wij niet voldoende gegevens.



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



Belangrijke informatie

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

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen: E seer.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/	T 0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E heemskerk@buurtzorgnederland.com	T 06 13 00 30 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	T 088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond E wsteenpoorte@hetnet.nl	T 0251 23 36 26		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	T 0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	T 0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	T 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	T 06 35 11 34 35		09.00-12.00
Telefooncirkel IJmond . Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	T 06 53 35 99 13		09.00-12.00
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E info@mantelz.nl W www.mantelz.nl	T 088 995 77 88 T 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.meewering.nl/heemskerk/	T 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)	T 088 887 68 00 T 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)	T 06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	T 06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E martinenelsa@casema.nl	T 0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, 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 Zaken (tel. spreekuur Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	T 14 0251 Bezoek	ma t/m vr 09.00-10.00 ÷	09.00-10.00 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W www.thuisinheemskerk.nl	T 0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E planning@svijmond.nl W www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	T 0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep W https://www.vivazorggroep.nl	T 088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W https://www.woonopmaat.nl/contact	T 0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E info@dezorgspecialist.nl	T 023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem – Onze vrijwilligers bezoeken hulpbehoevende ouderen en organiseren diverse activiteiten. W www.zonnebloem.nl/heemskerk	T 06 42 15 94 63		