

# SENIOR

HEEMSKERK

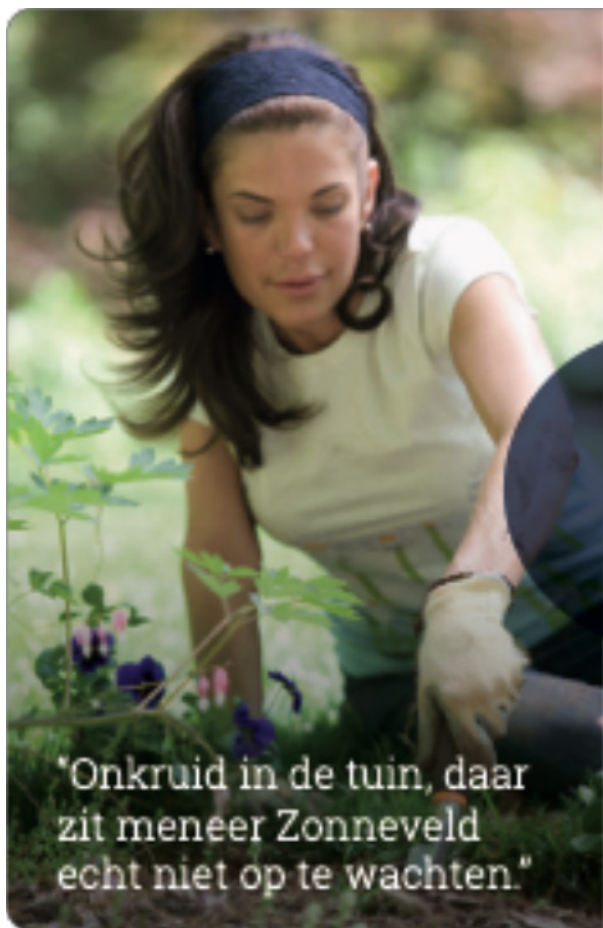


Fotokring Heemskerk

© Paul Niet

**FEBRUARI 2026**

**HOOG EN DROOG**



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

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

## Hulp nodig of vrijwilliger worden?



### Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

Stuur een mail naar [ahdheemskerk@live.nl](mailto: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.

## Witlof als vroeger

Er zijn heel veel mensen die niet van witlof houden. Hoe dat komt? Geen idee. De een vindt de smaak te bitter, de ander gruwelt er gewoon van. Maar toch kan het best lekker klaargemaakt worden. Mijn moeder bakte gehakt met een uitje en legde dat onder in de ovenschaal. Daar ging de gekookte en zeer goed uitgelekte witlof op.

Als je het kookvocht van de witlof bewaart kan je daar een heerlijke roux van maken. Doe wat boter in een pannetje, bloem erbij en dan roeren tot een roux. Heel even laten pruttelen, roeren en dan het kookvocht erbij. Goed roeren, met echte boter krijg je geen klontjes. Doe de geraspte kaas erbij. Beetje peper nog en roeren tot je een heerlijke kaassaus hebt. Die mag over de witlof en natuurlijk ook plakjes gesneden eitjes bovenop. Dan de hete oven in op 200° tot je een korstje ziet. Kook de aardappelen en dan smullen maar.

Nodig voor 4 personen:

- 8 stronken (Brussels) lof
- 200 gr rundergehakt
- 1 ui, gesnipperd
- zout en peper

2½ dl kaassaus van

- 25 gr boter
- 25 gr bloem
- 3 dl kookvocht
- 50 gr jong belegen geraspte kaas
- 2 eieren gekookt en in plakjes tot slot boven op de witlof



**Eet smakelijk!**

## Vallen en opstaan

Mijn cursus "valpreventie" is weer achter de rug. In dertien wekelijkse trainingen is me bijgebracht het vallen zoveel mogelijk uit te sluiten. Ik had een nare val gemaakt, nu precies een jaar geleden, en toen ik bij het



bezoeken van de seniorenmarkt in het gemeentehuis gewezen werd op de mogelijkheid om een cursus valpreventie te volgen, heb ik dat met beide heupen aangepakt.

Natuurlijk heb ik nu geen garantie op een 'valloze' tijd maar ik ben er zeker niet slechter toe gekomen. De weersomstandigheden in januari zorgden er voor dat het 'niet vallen' nadrukkelijker aan de orde van de dag was.

We gaan in maart weer naar de stembus, nu om de gemeenteraadsleden te kiezen. 2 februari is de uiterste dag van de kandidaatstelling en weten we welke kandidaten en partijen er mee doen. Wie staat op welke lijst en 'zit' dat gekozen raadslid aan het eind van de rit nog bij diezelfde partij? Zou de kiezer dat switchen nu waarderen vraag ik me af.

Vanaf 1 maart zal de fiscus weer de benodigde financiële gegevens beschikbaar stellen ten behoeve van het doen van aangifte inkomstenbelasting. Mocht u hulp bij het invullen nodig hebben dan staan een aantal vrijwilligers gereed om u te helpen. Zie hiervoor de publicatie elders in dit nummer.

De eerste krokussen en narcissen gaan hun kopjes weer boven het gras uitsteken en dat betekent ook dat de (klein)kinderen van 21 februari tot en met 1 maart de zogenaamde krokusvakantie hebben. Het is maar dat u het weet.

Wat vindt u zoal in dit nummer:

- Recept
- Schaakpuzzel
- Gedicht
- Belastingaangifte
- Karel
- Gemeentenieuws
- Ellie
- Linedancen
- Aandacht voor ...

Wij wensen u veel leesplezier.  
Namens de redactie,

Jan de Looze



## Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56<sup>e</sup> jaargang, nummer 6, februari 2026

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 februari 2026

Inleverdatum kopij februarinummer:

uiterlijk 9 februari 2026

Oplage:

5856 exemplaren 431 digitale lezers

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Adreswijziging

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

Aanmelding Senior via internet

via: E [65plusbestand@metheemskerk.nl](mailto:65plusbestand@metheemskerk.nl)

vermeld naam, adres en e-mailadres

Redactie

Hans Snijder, Harry Wagendorp

Magda Vermeij, Meike Stuur,

Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E [seniorheemskerk@metheemskerk.nl](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)

Illustraties

Harry Wagendorp en Wout de Groot

i.s.m. Fotokring Heemskerk

W <https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

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

Contactpersoon

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

Adverteren?

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

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijze Ezel

**HEEMSKERK**



### Ouder worden en prettig wonen

Hoe wilt u later wonen? In een gelijkvloerse woning, een woning met een lift of in een aanleunwoning. Het is slim om daar nu al over na te denken.

### Zorg dat u ingeschreven staat bij Mijn Woonservice

Dat kan via [www.mijnwoonservice.nl/](http://www.mijnwoonservice.nl/). U bouwt dan inschrijfaren op. Hoe langer u ingeschreven staat, hoe groter uw kans op een andere (geschikte) woning. Ook als u nu in een particuliere huurwoning of koopwoning woont én uw inkomen verandert.

### Woont u nu in een sociale huurwoning?

Dan kan u gebruikmaken van de Ouder worden prettig wonen (OWPW)-regeling. U krijgt dan voorrang op een gelijkvloerse sociale huurwoning.

Meer informatie over inschrijven en de OWPW-regeling vindt u op [www.woonopmaat.nl/prettigwonen](http://www.woonopmaat.nl/prettigwonen)



## Omdat ieder afscheid zijn eigen verhaal heeft

Bij Ameron nemen we de tijd. Voor uw verhaal, uw wensen, en voor wat écht telt: een warm, liefdevol en persoonlijk afscheid.

# Ameron

UITVAARTZORG

*Met alle liefde en aandacht*

Voor al uw vragen of overlijdensmelding



**0251 338 337**

24 uur per dag bereikbaar

[www.ameron.nl](http://www.ameron.nl) | [info@ameron.nl](mailto:info@ameron.nl) | Zeestraat 214C | Beverwijk



## 28-03-2008 Rondje lopen

Opa is vandaag 66 jaar geworden en na nog een jaar te hebben doorgewerkt is nu het besluit gevallen om te stoppen met werken. Eerst echter nog even de verjaardag vieren, het zal wel druk worden. Even voor acht uur gaat de bel en staat onze dochter en schoonzoon voor de deur met een glunderende kleinzoon van 8 die zegt: "Opa, ik mocht ook mee en ik wil eigenlijk ook wel blijven slapen en ik heb hier een formulier, daar moet je even op invullen hoeveel geld je wilt zetten op elk rondje dat ik ga lopen voor Kika"

Hij zegt het zo vertrouwd dat het klinkt als zijn verzoek om 50 cent voor de grijpkraan bij C1000, iets wat ik nooit kan weigeren. "Ja hoor lieverd, dat doe ik wel en weet je wat, straks komt er nog veel meer visite die jou ook wel willen sponsoren." Dat laatste knoopte hij goed in zijn oren, zowat voordat de bel ging die nieuwe visite aankondigde stond hij met het formulier klaar. De nietsvermoedende visite die bezig was zich uit hun jas te wurmen zagen het bedrag op het formulier staan, € 1,00. Nou dat valt mee. Oh, is het per rondje? Nou € 3,00 of € 4,00 kan ook nog... En zo heeft Mike al snel 15 sponsors op zijn lijstje staan....

Woensdag 2 april, opa heeft inmiddels een zee van tijd



en dacht kom laat ik maar eens Mike gaan fotograferen. Oma mee natuurlijk. Op de Wijk aan Duinerweg zien wij dat er een parcours is afgezet. Dit kan niet missen zegt oma en ik zie Mike ook al aankomen. De kinderen die inmiddels op de renplek zijn

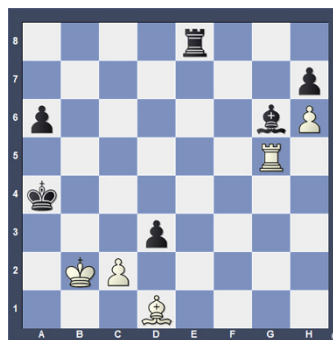
aangekomen trekken snel hun jassen uit en krijgen de instructie dat ze elk rondje moeten laten aftekenen. Opa heeft zijn toestel in de aanslag en de kinderen beginnen te rennen. Als een speer gaat Mike, hij haalt de een na de ander in en wij maar aanmoedigen: "Hup Mike nog een rondje". Na enig moment vertelt Mike enthousiast met een rode blos aan ons: "Opa, 18 rondjes..." En toen pas ging ik rekenen... € 18,00 euro is meer dan ik gewoonlijk gewend ben om op de collecteschaal te deponeren.

Mijn dochter die op zich genomen heeft om de gelden te gaan innen belde nieuwsgierig op met de vraag; "Zijn het 6 rondjes geworden?" "Nee hoor 18 rondjes..." "Nee hè?" zei mijn dochter. "Daar kan ik toch niet mee aankomen bij de andere sponsors?" Plotseling moest mijn dochter onbedaarlijk lachen: "Weet je..." zegt ze, "Ik weet dat er mensen zijn met € 5,00 per rondje. Ach ja... het is voor een goed doel, Kika, en er zijn kinderen die niet één rondje halen."

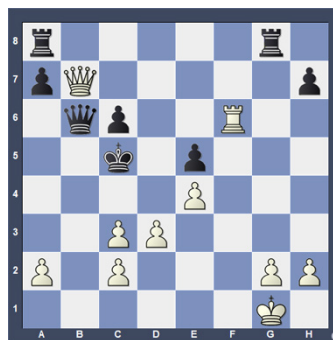
Frans Berkhout

## Twee schaakopgaven

Door Bart-Piet Mulder



Wit geeft mat in 1 zet



Hoe wint wit aan zet?

Oplossingen op pagina 16.

## Kienen

Beste mensen, de eerste maand is alweer voorbij. We hebben de feestdagen en het eerste winterse weer alweer gehad. We hopen dat u van beiden heeft genoten.



De volgende kien is op maandag 23 februari.

We beginnen om 14.00 uur maar de zaal gaat om 13.30 uur open. We doen 3 ronden voor € 6,00. We spelen in de Jansheeren aan het Maltezerplein bij de Dekamarkt. Dus komt allen en neem je buurvrouw of buurman mee. We doen het voor de gezelligheid en de sociale contacten. Dus tot ziens op maandag 23 februari.

Bets, Marga, Anita en Tinie

## Bingo

### 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 begint om 14.00 uur.

Hans Aardenburg





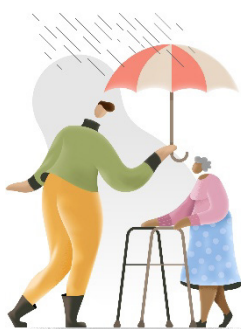
In Heemskerk zijn vele vrijwilligers actief en uit ervaring weet ik dat het je veel energie geeft en ook dat anderen blij zijn met wat hulp. Veel mensen weten de weg naar vrijwilligerswerk te vinden door op de websites

**W** [thuisinheemskerk.nl](http://thuisinheemskerk.nl) of op

**W** [NLvoorelkaar.nl](http://NLvoorelkaar.nl)

een activiteit te zoeken die bij ze past. En natuurlijk kunt u daar ook een hulpvraag plaatsen.

En komt u er niet uit, dan kan het Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk u op weg helpen.



We merken dat een flink aantal mensen best vrijwilligerswerk willen doen, maar niet precies weten waar en hoe. Onze steunpuntmedewerkers kunnen u daarbij helpen. Samen kijken we wat u schikt en adviseren we over wat u kunt doen bij verschillende organisaties.

Op woensdag en vrijdag tussen 10.00-12.00 uur kunt u zo bij ons binnenlopen in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk. Telefonisch een afspraak maken kan natuurlijk ook. Bel dan T [0251 73 17 00](tel:0251731700).

**Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk helpt u op weg!**



**St. Caecilianieuws**

Het concert op 2e kerstdag in Paradiso was weer een sensatie. Voor de 15e keer was het weer een feest in een uitverkocht huis. Iets anders van opzet maar het publiek heeft het weer als een feest ervaren. Ook de muzikanten o.l.v. Ruud Pletting waren tevreden. Het enige wat iets beter zou kunnen is de ietwat korte speelduur. Dit zal de volgende keer worden besproken. NOVA speelt zondag 15 februari a.s. tezamen met het Jeugdorkest Tata. Het concert vindt plaats in de Morgensterkerk.

Zaal open 14.00 uur - aanvang: 14.30 uur.

Toegang: € 5,00.

Van harte aanbevolen.

Met muzikale groet,  
Jaap Hilbers.

**SAMEN  
BETAALBARE  
WONINGEN**

**VOOR  
JONG &  
OUD**

**GROEN LINKS PvdA**  
**HEEMSKERK**

Hoorzorg.vanels@oogwereld.nl

**Alleen de beste zorg  
voor jouw oren.**



Maak kennis met jouw hoorspecialist Richard Dekker. Hij staat van dinsdag tot en met vrijdag voor je klaar om je te helpen met de perfecte hooroplossing die past bij jouw leven.

Meer weten of even kennismaken?  
Kom gerust langs in de winkel.

**Oogwereld | van Els Hoorzorg**

Van Coevenhovenstraat 4, Heemskerk · 0251-234167



**'Het geslacht  
Van Tunen'**

Door Berend Wietsma (†2018), uit Heemskring 2, 1989. Van Tunen is tegenwoordig een bekende naam in Heemskerk, maar het geslacht komt oorspronkelijk niet uit deze streek. Pas rond 1830 vestigde de eerste Van Tunen zich in Heemskerk. De wortels van de familie liggen zelfs in Duitsland, in het dorpje Thuine, niet ver van de stad Lingen. In de 18<sup>e</sup> eeuw trokken veel Duitse seizoenarbeiders naar Nederland om hier te werken. Zij werden vaak 'hannekemaaiers' of 'Hollandgangers' genoemd. Ze kwamen onder andere helpen bij het oogsten, of werkten als smid, slager of handelaar. Door de betere leefomstandigheden bleven sommige arbeiders hier. Zo ook Jan Klaasz, afkomstig uit Thuine. Zijn achternaam veranderde al snel in Van Tunen.

Jan Klaasz kreeg elf kinderen, maar alleen zijn oudste zoon zette de familielijn voort. Deze zoon, Jan Jansz, woonde en werkte in Beverwijk. Zijn twee zoons kregen ieder weer kinderen, maar door kindersterfte bleef alleen de lijn van zoon Willem bestaan. Willem trok rond 1830 naar Heemskerk, waar hij werkte als dagloner, venter en later kastelein in de Kerkbuurt. Willem en zijn vrouw Trijntje kregen twaalf kinderen. Van hen stammen de vele takken van de familie Van Tunen af. Latere generaties werkten onder meer als kapper, kastelein, landbouwer en handelaar. Een bekende nakomeling was Gerrit van Tunen, handelaar in hooi en stro. Zijn vrouw zette na zijn overlijden de handel voort en werd ook bekend vanwege een klein café bij het Fort Veldhuis, waar de soldaten maar wat graag kwamen. In 1747 telde de familie nog geen tien naamdragers. Honderd jaar later in 1847 waren dat er vijftig, en in 1947 al 151. Tegenwoordig zijn er naar schatting bijna 250 mensen met de naam Van Tunen, met in totaal zo'n 400 familieleden in de stamboom. Hiermee is het geslacht Van Tunen een hecht en herkenbaar deel van de Heemskerkse geschiedenis geworden.

*Dit artikel is inmiddels ruim 35 jaar oud, wie weet hoeveel Van Tunen's er ondertussen zijn bijgekomen.*

*Lees het hele verhaal in onze Artikelenbeeldbank en bezoek ook onze nieuwe website.*

*Elk jaar verschijnen twee Heemskringen met verhalen uit en over het dorp. Als HKH-lid krijg je die automatisch thuisbezorgd. Lid worden? Het kost € 18,75 per jaar*

W [www.historischekringheemskerk.nl/contact-en-links/contact-gegevens/](http://www.historischekringheemskerk.nl/contact-en-links/contact-gegevens/)

Meld je aan via

W [www.historischekringheemskerk.nl](http://www.historischekringheemskerk.nl)

**KOM  
ERBIJ!**



**EcoHeemskerk**

Duurzame Energie

*de bewonersvereniging voor slim energiegebruik*

#### • **Ervaar of een elektrische deelauto bij u past.**

Heeft u geen auto? Staat uw (tweede) auto vaak stil? Of wilt u duurzamer rijden? Dan is een elektrische deelauto misschien iets voor u. Vanaf 7 februari start EcoHeemskerk hiervoor een proef van 4 maanden met 2 auto's in het centrum van Heemskerk: een Opel Corsa-E en een Hyundai Kona. U kunt een proefabonnement nemen vanaf € 50,- per maand, waarmee u de auto's kunt reserveren en per rit en per km afrekenen van uw krediet. Zo ervaart u hoe autodelen werkt.

Als 15 tot 20 mensen zich definitief aanmelden, is de proef geslaagd en blijven de twee auto's staan bij de laadpaal op de Maerten van Heemskerckstraat.

Wethouder Piet Burgering opent het project op 7 februari om 11.00 uur en maakt de eerste rit. Die dag kunt u de auto's bekijken en een proefrit maken. Vrijwilligers van EcoHeemskerk staan klaar om al uw vragen te beantwoorden. Voor meer informatie en aanmelden:

W [www.ecoheemskerk.nl/#besparen](http://www.ecoheemskerk.nl/#besparen)

#### • **Ondersteunen van VvE's bij verduurzamen**

De gemeente Heemskerk wil ook bewoners van appartementencomplexen met een Vereniging van Eigenaren (VvE's) ondersteunen om hun woningen te verduurzamen. Onze energiecoaches gaan aan dit project meedoen en een aantal VvE's actief helpen. Daarom waren zowel bewoners als besturen van een flink aantal VvE's uitgenodigd voor een speciale informatieavond. Er waren zo'n 60 mensen aanwezig. EcoHeemskerk heeft ook een presentatie gegeven. Lees het verslag op onze website en bepaal of u als VvE ook mee wilt doen:

W [www.ecoheemskerk.nl/#besparen](http://www.ecoheemskerk.nl/#besparen).

#### • **Word ook vrijwilliger bij EcoHeemskerk!**

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

W [www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/](http://www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/)

#### **Hulp nodig bij energiebesparing?**

Iedere Heemskerkse senior kan onze Energiecoaches om gratis hulp hierbij vragen. Bij een huurwoning via:

W [www.ecoheemskerk.nl/energiehulp](http://www.ecoheemskerk.nl/energiehulp). Bij een koopwoning via:

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



## 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**

## Liegen moet je mooi doen.

Yvonne Kroonenberg  
*Schrijfster*



- |                        |                     |                      |
|------------------------|---------------------|----------------------|
| 1. Corné Borst         | 7. Els Verhage      | 13. Chantal Bastiani |
| 2. Anita Perré-Meijer  | 8. Louisa Hieltjes  | 14. Gea Beentjes     |
| 3. Marco van der Ploeg | 9. Cynthia Poen     | 15. Marisol Torres   |
| 4. Fred Roest          | 10. Jan Meijland    | 16. John Borst       |
| 5. Yara den Haan       | 11. Ramon ter Plegt | 17. Cees Baltus      |
| 6. Joke Kranendonk     | 12. Marcel Bruijns  | 18. Karin Smit       |

### Veilig ouder worden in Heemskerk

#### Veiligheid in de wijk

Veilige straten, goede verlichting en zichtbare handhaving.

#### Passend wonen dichtbij voorzieningen

Wonen dat aansluit bij verschillende levensfasen.

#### Zorg dichtbij

Goede ondersteuning in de wijk, zonder onnodige drempels.

#### Omzien naar elkaar

Sterke buurten waar mensen elkaar kennen en helpen.



## 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.

"Peep" said the mouse  
in the forehouse  
and all the mouse peeped.

They peeped and peered  
then saw and cheered  
and out of their holes they leaped,

for on the mat  
near his up-clap bed  
lay Tom, the kitchen cat

with a foolish grin  
and filled with gin  
as drunk as a water-rat

John O' Mill Lyrical Laria  
Dutch and Double Dutch  
8<sup>e</sup> druk Andries Blitz Laren





### Ontmoet auteur Christien Brinkgreve

Op dinsdag 24 februari 2026 ontmoet u auteur Christien



Brinkgreve in de Kleine Zaal van het Kennemer Theater. Zij is emeritus hoogleraar Sociale Wetenschappen en schrijft al lange tijd voor een breed publiek. In haar boek Het Beladen Huis (2025), dat werd genomineerd voor de NS Publieksprijs 2025, vertelt zij het verhaal van een vrouw die na het overlijden van haar man

haar huis en gevoelens opruimt. Een metafoor voor het huwelijk.

Brinkgreve maakt ingewikkelde thema's begrijpelijk en herkenbaar. De avond begint om 20.00 uur. Kaarten zijn verkrijgbaar via het Kennemer Theater, waarmee Bibliotheek IJmond Noord deze literaire ontmoeting organiseert.



Bibliotheek IJmond Noord  
T **0251 228 591** of  
E [info@obijmond.nl](mailto:info@obijmond.nl).

## Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte 2025



Vanaf 1 maart kan er weer aangifte gedaan worden voor de inkomstenbelasting.

Ook dit jaar is het weer mogelijk hulp te krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte over het jaar 2025. Hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers. Wij helpen u ook, indien nodig, bij het aanvragen of controleren van zorgtoeslag en/of huurtoeslag.

De belastingservice is bestemd voor alle ouderen in Heemskerk met een inkomen, bestaande uit een AOW-uitkering, aangevuld met een pensioen of vergelijkbaar inkomen en eventueel een eigen woning.

De machtigingscode van vorig jaar is een doorlopende machtiging tot 31 december 2026.

Als u voor het eerst uw aangifte wil laten verzorgen moet er een machtigingscode door een van de invullers aangevraagd worden. De invuller heeft dan uw BSN-nummer en geboortedatum nodig.

Als u geen brief krijgt van de belastingdienst om verplicht aangifte te doen is het toch raadzaam om na te laten kijken of u eventueel geld terugkrijgt. Dit geldt zeker voor degene die naast hun AOW een klein pensioentje ontvangt.

Voor leden van een ouderenbond (KBO, PCOB en ANBO) vragen wij voor de hulp per adres een contante bijdrage van € 15,00 voor de kosten die gemaakt worden zoals print- en reiskosten. Voor niet leden van een ouderenbond bedraagt dit € 22,50.

Helaas is onze belastinginvuller Ben Schoutsen overleden. Zij die Ben als belastinginvuller hadden en nog geen bericht hebben ontvangen kunnen contact opnemen met Jan Zonneveld.

Als u van deze service gebruik wilt maken, neem dan telefonisch contact op met de volgende invulhulpers:

- |                            |                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------|
| • mw. C. Beentjes          | T <a href="tel:0651489858">06 51 48 98 58</a> |
| • dhr. W. Dantuma          | T <a href="tel:0620166808">06 20 16 68 08</a> |
| • dhr. B. Henneman         | T <a href="tel:0627017631">06 27 01 76 31</a> |
| • dhr. P. Niet             | T <a href="tel:0651171395">06 51 17 13 95</a> |
| • mw. M. Oerlemans         | T <a href="tel:0653717630">06 53 71 76 30</a> |
| • dhr. P. Poorthuis        | T <a href="tel:0644886528">06 44 88 65 28</a> |
| • dhr. K. Wassenaar        | T <a href="tel:0651555222">06 51 55 52 22</a> |
| • mw. A. Westerhoven-Prins | T <a href="tel:0619374400">06 19 37 44 00</a> |
| • dhr. J. Zonneveld        | T <a href="tel:0658863247">06 58 86 32 47</a> |



Jan Zonneveld,  
Coördinator belastingservice Stichting De  
Grijze Ezel  
E [jpm.zonneveld@gmail.com](mailto:jpm.zonneveld@gmail.com)



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

Zelf een datum reserveren kan via website:

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

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW):

**75+ B/E en medisch € 50,00,**

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

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

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

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op **W** [mijn.cbr.nl](http://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.



Menig hart gaat sneller kloppen bij het zien van een witte deken op uw balkon of tuintje, de herinnering aan de periode dat u de sneeuw opzocht op welke wijze dan ook. Heerlijk wandelen met dichte schoenen met enige grip aan de zoolzijde. Een sleetje trekken met uw kleinkind erop.

Misschien was u in de gelegenheid om de schaatsen onder te binden en maakte u een tocht. Met wintersport naar de Alpen kon niet iedereen zich permitteren. (Nu nog niet!) Maar als je wat spaarcentjes overhad dan was het een feest om op de lange latten een afdaling te starten. Niet alleen tijdens de kerst gaf de glühwein bloesjes op de wangen maar ook tijdens het après-ski. Nu bent u een paar jaartjes ouder en zit u liever warm

achter een glas warme chocolademelk.

Natuurlijk zijn er andere redenen, dat u liever thuisblijft als een code geel wordt gegeven. We moeten zuinig zijn op onze botten en niet de uitdaging aangaan van dat kan/wil ik nog wel! Wanneer u het niet aandurft en onverantwoord vindt om boodschappen te doen; schakel



dan een ander in. Heeft u geen kinderen in de buurt, dan is er vast wel een aardige buurvrouw/-man die wat voor u wil doen. Zorg dat uw straatje sneeuw-/ijsvrij is. Geniet van de aanstaande Olympische winterspelen en mijmer weg achter een warm glas glühwein.

Fred Wijers

**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**



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

## 4 Letters

BUIS  
 JACK  
 KIEL  
 KILT  
 ROBE  
 TOGA

## 5 Letters

HABYT  
 JAPON  
 JEANS  
 JUPON  
 LUIER  
 SHORT

SLOOF  
 STOLA

## 6 Letters

BADJAS  
 BOERKA  
 BRETEL  
 CORSET  
 DUSTER  
 HANSOP  
 JUMPER  
 KIMONO  
 SCHOOT  
 SKIPAK  
 SLIPJE

## 7 Letters

BLOUSON  
 BONTJAS  
 EVAATJE  
 GALAPAK  
 GALAROK  
 KOLBERT  
 PELSJAS  
 ZWEMPAK

## 8 Letters

BORSTROK  
 CAMISOLE  
 CORSELET  
 FIETSROK

## 7 Letters

HAREMROK  
 HUISJURK  
 KNIEKOUS  
 MONOKINI  
 MOTORPAK  
 PLOOIROK  
 SLOBKOUS  
 STROPDAS  
 WERKHEMD  
 WERKTRUI  
 WINDJACK  
 ZEILJACK  
 ZOMERPAK

De overgebleven letters vormen de oplossing:

## Karel en de kerstsoldaat

Het was een grimmig koude kerst vorig jaar. Datzelfde jaar was overigens vrij warm geweest.



Vanwege onze klimaatvernietiging natuurlijk. Maar de eigenwijze winter

geloofde niet in de weerkanteling en liet ons een guur koud poepje ruiken. Ik kwam dus nauwelijks buiten. Verborgen in mijn sta op stoel las ik de ene thriller na de andere. Ik zag Karel onder andere daardoor pas laat in januari. Bovendien had hij oud en nieuw in den vreemde doorgebracht.

"Ha die Har", riep een bruinegebakken Karel me op een afstand toe. Er zat nog geen korstje op.

"Dag Karel", antwoordde ik gezapig.

"Tijd niet gezien, compadre", sprak de gebronsde me toe. Ik zag wel wat plekjes dermatitis solari\*) op zijn tere huid.

"Sinds ons gesprek over Tante Ko (Senior december 2025) niet meer, meen ik", beaamde ik.

"Vlak voor ik weg ging, hebben we nog gesproken over het noodpakket", wierp Karel tegen.

"Da's waar ook, de tijd gaat vlug", gaf ik Karel gelijk.

"Nu je tante Ko noemt, heb jij nog een cadeautje voor de kerst gehad?", vroeg Karel.

"Ja, een bloemstuk", antwoordde ik.

"Nou, ik kreeg een kerstsoldaat", riep Karel verontwaardigd, "Vrede op Aarde. An m'n hoelahoela. Stevig foutje Tante Ko!"



"Ho, ho ho", ging ik er tegenin, "we hebben het wel over Tante Ko. Die doet dat niet. Dat zou jij als een meestal uitgeslagen (woke) gast toch aan z'n water moeten voelen."

Karel keek me bedremmeld aan. "Zie ik het verkeerd?"

"De kerstsoldaat

beschermst het gezin en hangt daarom in de kerstboom", legde ik uit, "een heel oud gebruik."

"Oh", klonk Karel.

"Nootjes werden in de voorbije eeuwen erg gewaardeerd als voedzaam voedingsmiddel maar ook als symbool voor het ontstaan van nieuw leven," ging ik verder.

"Heten ze vaak ook notenkraker?" vroeg Karel.

"Yep", bevestigde ik, "het waren vaak ook notenkrakers in de gedaante van stoere figuren, zoals een soldaat."



"Hoe werkte dat dan?" wilde Karel weten.



"Met een hefboompje in de rug kon je noten kraken tussen de tanden van het stevige gebit," meldde ik.

"Dat werkt nu zeker niet meer," informeerde Karel.

"Klopt", antwoordde ik, "vroeger functioneel, nu voor de show."

"Leuk verhaal", vond Karel, "dat had ik niet achter Tante



Ko gezocht."

"Dat had je kunnen weten," wees ik hem terecht, "je kunt zelfs nog werkende van het beroemde merk Steinbach krijgen."

(W [www.steinbach-volkskunst.com/en/](http://www.steinbach-volkskunst.com/en/))

"Tjonge, jonge," zuchtte Karel, "en wat voor een bloemstuk kregen jullie?"



"Met lisdodden", antwoordde ik naar waarheid.

"Lisdodden?" zei Karel verwonderd.

"Ja, lisdodden", antwoordde ik, "dat staat voor vrede en geluk."

"Wat aardig van Tante Ko!" juichte Karel.

"Je kent d'r toch", voegde ik wat vals toe, "maar let op: het staat ook voor haast."

"Een getruct zetje van Tante Ko",

merkte een vrolijk gestemde Karel op, "ze heeft natuurlijk wel gelijk."

"Hmm", mompelde ik, "ze had toch ook een Clematis kunnen geven?"

"En waar staat dat voor?" vroeg Karel.

"Staat voor creativiteit, idealisme

en intelligentie," zei ik verontwaardigd. "Laten we dit met Dien \*\*) bespreken."

Dat beviel Karel minder, hij draaide zijn EMPR\*\*\*) en verdween gezwind.

Ik kon net "groetjes aan Dien" zeggen.



\*) roodverbrand

\*\*) Karel's vrouw

\*\*\*) Electric Multi-Purpose Rollator

Harry Wagendorp

- **Week 50 2025 Niets overgenomen**

- **Week 51 2025**

> **Geheimhouding van persoonsgegevens**

In de BRP (Wet Basisregistratie Personen) bewaren we persoonsgegevens. Die gebruiken we voor wettelijke taken, bijvoorbeeld om te delen met pensioenfondsen en andere overheidsinstellingen. Soms kunnen ook anderen informatie opvragen. Voor die gevallen kunt u geheimhouding aanvragen, bijvoorbeeld bij een verzoek van een curator of advocaat die u wil dagvaarden.

Vraag geheimhouding aan met uw DigiD via

W [www.heemskerk.nl/geheimhoudingbrp](http://www.heemskerk.nl/geheimhoudingbrp).

- **Week 52 2025 Niet verschenen**

- **Week 01 2026**

> **Milan**

Met grote verslagenheid hebben we kennisgenomen van de trieste afloop van de vermissing van Milan (16). Helaas is Milan overleden. Ons medeleven gaat uit naar zijn familie. We wensen hen veel sterkte met dit grote verlies. Burgemeester Alexander Luijten:

“Ontzettend veel mensen hebben geholpen bij de zoektocht van de afgelopen dagen. Ook namens mijn collega-burgemeesters Martijn Smit (Beverwijk) en Frank Dales (Velsen) willen we iedereen bedanken voor hun hulp en inzet. Op dit soort momenten blijkt maar weer hoe verbonden we met elkaar zijn als het erop aankomt.”

- **Week 02 2026**

> **Buurtteam helpt bewoners besparen met eerste actie: energiezuinige ventilatieboxen**

In de wijk Breedweer is een enthousiast buurtteam van start gegaan om bewoners te ondersteunen bij het verduurzamen van hun woning. Het team werkt samen met energiecoöperatie EcoHeemskerk en Stichting Buurkracht. Hun doel: het makkelijker, gezelliger en voordeliger maken om duurzame stappen te zetten. Het buurtteam helpt onder meer bij het uitzoeken van oplossingen, het vergelijken van leveranciers en het organiseren van gezamenlijke inkoopacties. “Samen kom je verder,” aldus het team.

**Eerste actie: energiezuinige ventilatieboxen**

De eerste gezamenlijke actie richt zich op ventilatieboxen. Veel woningen hebben nog een ouder model dat veel stroom verbruikt, lawaai maakt of zelfs (deels) uitstaat zonder dat bewoners het merken. Dit kan leiden tot vochtproblemen, kille lucht en hogere



Team Breedweer

energiekosten. Moderne ventilatieboxen schakelen automatisch in wanneer nodig, verbruiken minder stroom en zorgen voor meer comfort.

Informatie:

W <https://breedweer.buurkracht-online.nl>

> **Over de plek waar nieuwe laadpalen moeten komen**

De gemeente breidt het netwerk van openbare laadpalen in Heemskerk de komende jaren uit. In Heemskerk zijn veel openbare laadpunten voor elektrische auto's. Door de groei van het aantal elektrische auto's zijn er ook meer laadpunten nodig. De openbare laadpalen zijn bedoeld voor elektrische auto's die niet op privéterrein opgeladen kunnen worden.

Op de locatiekaart ziet u alle geplande laadpalen tot en met 2030. Zie:

W <https://participatie.evmaps.nl/heemskerk>

> **Camera's kruising Baandert - Tolweg - Communicatieweg staan aan**

Na een testperiode staan de roodlicht- én snelheidscamera's bij de kruising Baandert - Tolweg -



Communicatieweg vanaf dinsdag 6 januari 12.00 uur echt aan. Automobilisten die te hard rijden en/of door rood licht rijden kunnen vanaf nu een boete verwachten. Uit een analyse blijkt dat op dit kruispunt

automobilisten regelmatig door rood licht rijden. Ook rijden mensen hier vaak te hard.

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



**Lees meer over de gemeente in de**

W [www.heemskerk.nl/ezelsoor](http://www.heemskerk.nl/ezelsoor) Of kijk in de krant bij

W <https://www.rodin.nl/heemskerk/archive>



Mijn naam is Mandy Wanmaker en ik ben uitvaartverzorgster. Deze keer schrijft mijn lieve collega Shari een column over haar ervaringen als jonge nieuwkomer in het vak.

### **Mijn eerste uitvaart**

Mijn naam is Shari van Tol. Ik ben twintig jaar en uitvaartverzorgster in opleiding. Al sinds mijn vijftiende wist ik dat ik dit werk wilde gaan doen, en dat gevoel is tot op de dag van vandaag gebleven.

Twee weken geleden mocht ik voor het eerst een uitvaart zelfstandig begeleiden. Ik ben nog lerende en volop ervaring aan het opdoen binnen het vak, maar bij deze uitvaart kreeg ik het vertrouwen van de familie om een grotere rol te dragen. Een bijzondere kans, en een moment waar ik al vijf jaar van droom. Sinds een jaar werk en leer ik bij Wanmaker Uitvaart, een bedrijf waarin het draait om afscheid nemen, stilstaan en er zijn voor anderen. En zoals bij alles, is een eerste keer iets wat je nooit meer vergeet.

Mijn eerste uitvaart vond plaats op Zorgboerderij De Reigershoeve in Heemskerk. Voor mij een vertrouwde plek, aangezien ik hier al zes jaar werkzaam ben als vrijwilligster. Ik ken de plek, de mensen en hun gebruiken rondom een afscheid. Juist daarom was het extra bijzonder dat mijn eerste uitvaart hier plaatsvond: op een plek die voor mij belangrijk is. Voor een man die ik zelf ook goed gekend heb, een mede-vrijwilliger.



Alles bij elkaar was dit voor mij ontzettend bijzonder. Een eerste keer die ik me altijd zal blijven herinneren.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker,  
Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart  
Gerit van Assendelftstraat 17D, 1961 NH Heemskerk  
T [0251 25 41 35](tel:0251254135)

## **Wel en wee**

Waarachtig, januari bracht ons vorst en sneeuw! Als je de deur uit kon dan was het even genieten van de witte wereld. Zo niet, dan was het oppassen geblazen of veilig bij de warme kachel de grauwe wereld zien verdwijnen onder een voorzichtig wit waasje.

Aangezien zelf schaatsen er niet meer in zit, kan ik altijd nog genieten van het schaatsen op TV. En dan komen de herinneringen weer boven aan de tijd van Ard en Keessie.



Thuis zaten we met z'n allen gespannen voor de buis. Mijn broer noteerde alle tijden in de schema's in de krant. Elke seconde telde. Toen waren het nog seconden, nu honderdsten van seconden.

En alles op buitenbanen onder wat voor weersomstandigheden dan ook. Trof jij een flinke sneeuwbus en je concurrent een mooi zonnetje? Niks aan te doen.

Hoeveel graden onder nul zal het toen geweest zijn in Alma Ata in Kazachstan, toen nog de Sovjet Unie? Inzell vond ik altijd de mooiste baan, prachtig gelegen tussen de Oostenrijkse bergen.

Nog een enorm verschil met toen: de kleding. Die simpele trainingspakken van toen met een gebreid petje! Niet te vergelijken met die gestroomlijnde superpakken van nu. En van tegenwind, slecht ijs of een sneeuwbus heb je in een keurig overdekte hal geen last.

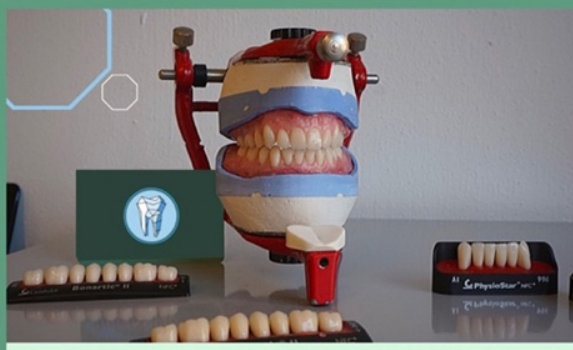
Oké, het is ook nu spannend, maar de romantiek, de heroïek van toen, tja, die is wel verdwenen.

Weet u nog dat Kees Verkerk tijdens de 10 km viel en zo razendsnel weer opstond dat hij alsnog zegevierde? Jongens, wat een spanning.

Ja en precies toen was het mijn beurt om de buitenboel te doen. En dat moest gebeuren, want het was nou eenmaal zaterdag.

Ik heb toen persoonlijk het snelheidsrecord ramen lapen gebroken! Vast een paar stukjes overgeslagen.

Ellie Kertész



**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: Maerlaan 26, Heemskerk  
Telefoon: 0251-839403  
Email: [info@tppverhagen.nl](mailto:info@tppverhagen.nl)



## Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland  
Afd. Midden-Kennemerland  
organiseert op 10 februari 2026  
een Alzheimer Trefpunt.

### Thema: "Gedragsproblemen bij dementie"

Door de dementie kunnen zich ernstige gedragsproblemen voordoen. Een deel wordt veroorzaakt door een delier. Maar wat is een delier en welke behandelingen zijn er? Een arts van Parnassia die deskundig is op dit onderwerp komt het uitleggen.

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

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

Locatie: Ontmoetingscentrum de Stut  
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

**Dichters liegen de waarheid**  
Bertus Aafjes

## Ellie en de stoomtrein

Toeval bestaat niet! Of toch wel?  
Bij veel verjaardagen in de IJmond  
komt het onderwerp Hoogovens nog  
wel eens ter sprake.

Zo ook een keer bij ons, waarop mijn zus zei: "Jullie hebben het altijd maar over die Hoogovens. Ik weet nauwelijks waar het is".

"Nou", zei ik (alweer wat jaren geleden): "dan gaan we samen een keer met de stoomtrein een excursie maken".

Zogezegd, zo gedaan.

Degenen, die deze excursie ook wel eens gedaan hebben, weten dat de stoomtrein halverwege de rit stopt op een ruimte tussen het noordelijk en zuidelijk gedeelte van het complex, in de buurt van de Zeestraat. Je kunt dan uitstappen en de kinderen kunnen het vuur bewonderen in de locomotief. Wij stapten ook uit en liepen in de richting van de locomotief. Plotseling zei mijn zus: "hé, daar staat Carla, die bij mij in het koor zingt" (alle namen in dit verhaaltje zijn overigens gefingeerd!). We liepen naar Carla toe, die met een groepje mensen stond te praten. Het bleken kennissen van ze te zijn uit Noord-Brabant, die vroeger hier in de omgeving gewoond hadden, maar graag eens een keer met de excursietrein mee wilden.

Dan zegt mijn zus tegen de kennis van Carla; "zeg, ben jij niet Jantje de Vries?".

Hij beaamt dat, en vraagt aan mijn zus hoe ze hem kent.

"Nou", zegt ze, "we hebben volgens mij samen in de kleuterklas gezeten van de Finse school in Santpoort". Hij had inderdaad op die school gezeten, maar herkende mijn zus niet.

Trouwens, na de kleuterschool hebben ze elkaar nauwelijks meer gezien, omdat ze naar verschillende lagere scholen zijn gegaan.

Toeval, of niet?

Jan Koer

## Gelukkig ouder worden

We bouwen levensloopbestendige woningen voor ouderen dichtbij de voorzieningen. Een woonhof waar mensen naar elkaar omzien.



Benodigde voorzieningen worden makkelijker en sneller aan te vragen via een brede intake bij het Serviceplein.



**Stem 18 maart weer D66! Het kan wél!**



## GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand

In het Spectrum

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot

**31-12-2026**

Senioren (75+) € 40,- Medisch € 40,-

Groot Rijbewijs € 55,- Taxipas € 55,-

Medibus € 55,- Medibus-taxi € 80,-

Medibus-Groot € 80,-

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie

**T 06 53 16 71 66**

**T 06 33 00 95 94**

**E [keuring@oliveiro.nu](mailto:keuring@oliveiro.nu)**

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



## De computerhelpdesk

Wij komen bij u thuis, of u kunt na overleg het apparaat brengen. Bellen op werkdagen: 09.00-17.00 uur.

1. Ria Sinkeldam  
**T 0251 24 69 00** of  
**E [rsinkeldam@gmail.com](mailto:rsinkeldam@gmail.com)**  
gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, zoals bijvoorbeeld smart verlichting.
2. Koos Jacobs  
**T 0251 24 12 77**  
**E [digi2003@casema.nl](mailto:digi2003@casema.nl)**
3. Hien Nio  
**T 0251 23 57 79** of **T 06 24 97 21 02**  
**E [hien.nio@gmail.com](mailto:hien.nio@gmail.com)**

Antwoord Schaakpuzzel:

Opgave 1: (makkelijk), Wit geeft mat in 1 zet.

Oplossing: 1.c3 mat

Opgave 2: (moeilijk) Hoe kan wit aan zet, winnen?

Oplossing: 1.Txc6+ Dxc6 2.Db4 mat

## Tandprothetische praktijk

**R. Lameris**

**Lid O.N.T.**

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

**Nellie van Kolstraat 6**

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

**Heemskerk**



Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: [fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl](mailto:fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl)



## Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk  
**T 0251 24 86 48**  
**E [contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl)**  
**W <http://destut.nl>**

### Het stutkoor vraagt nieuwe leden

Wist u dat we al heel wat jaren een koor hebben in De Stut? Elke donderdagmorgen maakt het stutkoor er een feestje van. Onder leiding van Lydia Beentjes worden er gezellige Nederlandstalige liederen gezongen. De groep bestaat op dit moment niet alleen uit zingende dames maar ook een zingende heer. En dat is eigenlijk te weinig, dus heren, houdt u van zingen in een gezellige sfeer, kom dan eens langs! Dames zijn uiteraard ook welkom!

Wanneer wordt er gezongen:

Dag donderdag 2 februari  
 Tijd 10.30-11.45 uur  
 Periode t/m 30 april 2026

### Nieuwste dameskleding

Ook in het nieuwe jaar komt de fa. Hofmans bij ons langs om hun nieuwste dameskleding te showen. Onder het genot van een kopje koffie ziet u de modellen voorbijkomen en doet u leuke ideeën op voor uzelf. Hofmans staat bekend om zijn moderne kwaliteitskleding voor dames. Bent u enthousiast geworden, u bent van harte welkom op

Dag zaterdag 4 februari.  
 Tijd 14.00-16.00 uur.

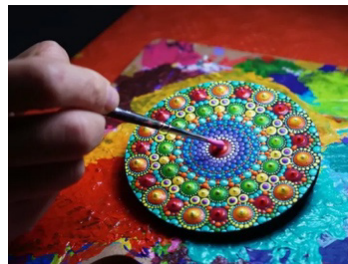
De toegang is gratis.

Graag tot ziens!

Ook in het nieuwe jaar heeft de Stut een aantal workshops voor u. We starten met:

### Dot painting

In deze workshop dot painting bewerkt en verft u, naar



eigen inzicht, een mooie vaas. Heeft u belangstelling voor deze workshop? Dan kunt u zich aanmelden bij De Stut, houdt u er rekening mee dat u dient te betalen bij

inschrijving.

Dag vrijdag 6 februari  
 Tijd 13.30-15.30 uur  
 Kosten € 30,00 incl. alle materialen

## Lotgenoteninloop Een jaar MET Elkaar



Het is al een jaar Lotgenoteninloop MET Elkaar. Het jaar 2025 verdient het om op terug te kijken. Er zijn de nodige hoogtepunten gepasseerd. Zo is de Lotgenoteninloop het afgelopen jaar terug verhuisd naar Het Spectrum en zijn we liefdevol ontvangen door de beheerders van MET Heemskerk. In het voorjaar was er een succesvolle sponsor lenteloop met 115 deelnemers en in juli een zomerpicknick. Naast de wekelijkse yoga's op woensdag kon er vanaf oktober iedere vrijdag worden deelgenomen aan een Walk and Talk training. In november was er een stampot wandeling voor naasten en mantelzorgers i.s.m. MantelZ en we hebben op gepaste wijze met elkaar sinterklaas en kerst gevierd. Ook is er dit jaar een begin gemaakt met de maandelijkse Lotgenotencontact bijeenkomsten. Naast dit alles bieden de gastvrouwen een veilige en warme plek met koffie/thee en een luisterend oor. Vanaf het nieuwe jaar is er de mogelijkheid om een-

maal per maand uit je hoofd en in je handen te gaan tijdens de creatieve activiteit. Lotgenoteninloop MET Elkaar is voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker. Jong en oud kunnen er mee te maken krijgen. Schroom niet om een keer vrijblijvend een kijkje te nemen. De Lotgenoteninloop is iedere woensdag tussen 9.30 en 12.30 uur in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 Heemskerk. Neem voor meer informatie contact op via

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

Met vriendelijke groet,  
 Sheila Bijtenhoorn  
 Sociaal werker MET Heemskerk



#### KERNWAARDEN

- Politiek die luistert
- Wonen dat past
- Meedoen kan altijd

Bent u nieuwsgierig geworden? Klik voor meer informatie op  
**[www.heemskerklokaal.nl](http://www.heemskerklokaal.nl)**

## Seniorweb IJmond in februari

**Donderdag 12 februari van 09.30-10.30 uur**

**Lezing ICT-toegankelijkheid  
Dorpshuis de Zwaan, Middelweg 5 te Uitgeest**

Een lezing over het gebruik in de ICT van o.a. grote letters/ knoppen, voorlezen tekst, vergrootglas, ondertiteling TV, gebruik assistent.

Graag vooraf aanmelden (T [06 25 75 62 63](tel:0625756263))

Opgave kan ook via

W <http://www.seniorweb-ijmond.nl/contact> of  
E [info@seniorweb-ijmond.nl](mailto:info@seniorweb-ijmond.nl).

Kosten: € 5,00 aan de zaal.

U bent van harte welkom.



**Dinsdag 17 februari van 14.00-16.00 uur:  
Workshop fotograferen/video's met je iPhone.  
Plaats: bibliotheek Beverwijk.**

Aan de slag met je iPhone. Tegenwoordig worden de meeste foto's en video's gemaakt met je telefoon. Makkelijker dan met een camera en een toestel dat je altijd bij je hebt. Hebben die foto's en video's kwaliteit? Wat kan er allemaal met je telefoon en kun je nog naderhand opnamen verbeteren? Er gaat een wereld voor je open. Opgave via

W <http://www.seniorweb-ijmond.nl/contact> of  
E [info@seniorweb-ijmond.nl](mailto:info@seniorweb-ijmond.nl).

Kosten: € 10,00 aan de zaal. U bent van harte welkom.



## Line-dancen

Bent u alleenstaand of alleengaand? Dan bent u wellicht op zoek naar een nieuwe relatie of een nieuwe vriendschap. Maar hoe doe je dat op oudere leeftijd? Waar ontmoet je andere mensen?

Voor iedereen die iets nieuws wil proberen én andere mensen wil ontmoeten die ook behoefte hebben aan contact of een relatie is er op 11 februari een dansmiddag met daten. Georganiseerd door Team Sportservice en MET Heemskerk.

Line-dance-goeroe Cees Gorter neemt u mee op reis naar de ongekende mogelijkheden van het line-dancen in het kader van Valentijnsdag en de Week van de Ontmoeting. Met de juiste muziek, goed gezelschap en een fijne sfeer beleven we een middag vol plezier, bewegen en nieuwe contacten. Trek uw



dansschoenen aan, of laat ze thuis en neem plaats om te kijken en te genieten van de dansende mensen. Inloop om 13.30 uur in Buurtcentrum de Schuilhoek. Start line-dance om 14.00 uur tot 15.00 uur.

Om 15.00 uur kunt u gezellig plaatsnemen aan tafel om kennis te maken met anderen.

Entree € 1,00 / persoon, inclusief een kop koffie of thee.

U kunt desgewenst een drankje/frisje aan de bar verkrijgen. Wij zorgen voor een versnapering.

Wilt u informatie of heeft u vragen? Bel met

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



**KOM  
ERBIJ!**

**Doe mee aan onze nieuwe digitale ontmoetingsgroep!**



Bij Stichting Uitjezorg starten we een **nieuwe digitale ontmoetingsgroep** voor thuiswonende mensen met dementie en hun naasten.

Vrijwilligers staan al klaar – nu zijn we op zoek naar **deelnemers** die mee willen doen. Veel mensen met dementie en hun mantelzorgers zijn (deels) aan huis gebonden. Juist daarom is het zo waardevol om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en samen even plezier te maken. In onze digitale groep gaan we **online met elkaar in gesprek**, vanuit de vertrouwde omgeving van huis. Onder begeleiding van een betrokken vrijwilliger is er ruimte voor:

- een gezellig gesprek
- samen muziek luisteren
- herinneringen ophalen
- een eenvoudig geheugenspelletje
- of een andere luchtige activiteit, met eventueel een vleugje humor

**Praktisch:**

- De ontmoetingsgroep vindt **wekelijks of tweewekelijks** plaats
- Duur: **1 uur**, op een vaste dag en tijd
- Deelname is **online**, via computer of laptop
- Er is begeleiding beschikbaar bij het gebruik van de digitale middelen

Wil je kennismaken met Stichting Uitjezorg en dit mooie nieuwe initiatief, of iemand aanmelden als deelnemer?

Bel naar **T 0251 20 70 29** of kijk op

**W [www.uitjezorgijmond.nl](http://www.uitjezorgijmond.nl)**

## Nieuwe taal leren?

Dacht je dat de app Duolingo de enige optie is om een nieuwe taal te leren? Er zijn verrassend veel gratis alternatieven die minstens zo goed zijn en misschien zelfs leuker.

Een nieuwe taal leren klinkt vaak als een grote uitdaging, maar dat hoeft het echt niet te zijn. Dankzij handige Duolingo en andere gratis apps kan je op je



eigen tempo en vanaf je telefoon aan de slag. Zelfs met realtime vertalingen via tools zoals Google Gemini blijft het ontwikkelen van taalvaardigheid een waardevolle investering. Duolingo is voor

veel mensen vaak het startpunt. De groene uil Duo begeleid je door dagelijkse oefeningen, is speels opgezet en zorgt ervoor dat je je streak niet wilt doorbreken. Toch is deze aanpak niet voor iedereen even prettig. Bovendien heeft de app nu een AI-first beleid, waar veel gebruikers kritisch op zijn. Genoeg redenen dus om eens naar andere opties te kijken.

Hoewel Duolingo enorm populair is, is het lang niet de enige manier om een taal te leren. De alternatieven zijn ongetwijfeld het proberen waard. Bijvoorbeeld:

**Preply: lessen van echte docenten**

Preply pakt het heel anders aan dan Duolingo. In plaats van flitsende visuals of gamified oefeningen, vertrouwt het op echte tutors. Je vindt er meer dan 100.000 leraren uit 180 landen, die honderden talen onderwijzen. Vooral Engels heeft een groot aanbod, maar er zijn ook docenten voor Spaans, Frans, Chinees, Japans en Italiaans.

De app werkt simpel. Je schrijft je in, kiest een tutor die bij je past en volgt hun lesplan. Proeflessen zijn gratis, en als een docent niet bij je past, kan je makkelijk overstappen.

Met een score van 4,7 in de Google Play Store is het duidelijk dat gebruikers deze aanpak waarderen.

Duolingo **W [www.duolingo.com/](http://www.duolingo.com/)**

Preply **W <https://preply.com/en/app>**

**W [www.want.nl/duolingo-overbodig-apps/](http://www.want.nl/duolingo-overbodig-apps/)**



Meer weten?

Bron: Want d.d. 251228 door Sam Dille

## Kom op! Februari 2026

| wat                                                                                                              | dag               | waar                 | tijd                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------------|
| <b>Bewegen</b>                                                                                                   |                   |                      |                           |
| 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                | de Waterakkers       | 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               |
| Jeu de boules                                                                                                    | ma en do          | de Stut              | 13.30-15.30               |
| Dans je fit                                                                                                      | ma                | de Stut              | 14.15-15.15               |
| Fietsgroep                                                                                                       | di                | het Spectrum         | vanaf 09.00               |
| Sportief lopen met oefeningen                                                                                    | di                | d'Evelaer            | 09.00-10.00               |
| Gym op de stoel                                                                                                  | di                | de Stut              | 12.30-13.15               |
| Fifty Fit                                                                                                        | di                | de Stut              | 13.30-14.30               |
| Dansen                                                                                                           | di                | de Schuilhoek        | 13.45-15.45               |
| Keep Fit                                                                                                         | di                | de Stut              | 14.30-15.30               |
| Yoga Met Elkaar                                                                                                  | wo                | het Spectrum         | 10.30-11.30               |
| Vrij biljarten                                                                                                   | wo, do            | de Jansheeren        | 09.00-11.30               |
| Yoga                                                                                                             | do                | d'Evelaer            | 09.00-10.00               |
| Biljarten                                                                                                        | do                | d'Evelaer            | 19.30-22.00               |
| Walk en talk MET Elkaar (zie <a href="https://oncotraining.nl/mijn-verhaal/">oncotraining.nl/mijn-verhaal/</a> ) | vr                | het Spectrum         | 9.00-10.00                |
| Rekken en strekken                                                                                               | vr                | d'Evelaer            | 09.00-10.00               |
| d'Evelaer in beweging                                                                                            | vr                | d'Evelaer            | 10.15-11.15               |
| La Blast                                                                                                         | vr                | de Stut              | 13.30-14.30               |
| Power walking                                                                                                    | zo                | d'Evelaer            | 09.30-10.30               |
| <b>Creatief</b>                                                                                                  |                   |                      |                           |
| Handwerken                                                                                                       | ma                | Handen Ineen         | 09.15-12.00               |
| 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               |
| Workshop dot-painting                                                                                            | vr 6              | de Stut              | 13.30-14.30               |
| <b>Cultuur en muziek</b>                                                                                         |                   |                      |                           |
| Zingen in een koor. De meeste stemmen                                                                            | wo                | d'Evelaer            | 19.30                     |
| Stutkoor                                                                                                         | do                | de Stut              | 10.30-11.45               |
| Lezing Mondriaan                                                                                                 | za 7              | de Stut              | 14.00-15.30               |
| <b>Cursussen</b>                                                                                                 |                   |                      |                           |
| Samen schilderen                                                                                                 | di                | d'Evelaer            | 20.15                     |
| Duits                                                                                                            | di                | de Stut              | 13.30-15.00               |
| Arabisch voor beginners                                                                                          | do 12+26          | de Stut              | 09.30-11.00               |
| Spaanse conversatie                                                                                              | vr                | de Stut              | 09.30-11.00               |
| Mindfulness                                                                                                      | vr                | de Stut              | 13.30-16.00               |
| <b>Ontmoeten</b>                                                                                                 |                   |                      |                           |
| Koffie Plus                                                                                                      | ma t/m vr         | de Stut              | 09.30-16.00               |
| Inloop soos                                                                                                      | ma, di, wo, do    | de Jansheeren        | 13.00-16.00               |
| De Boekbinderij: open werkplaats op afspraak                                                                     |                   | Handen Ineen         |                           |
| Taalcarrousel                                                                                                    | wo                | de Stut              | 09.00-10.30               |
| Lotgenoteninloop MET Elkaar. Leven met en na kanker                                                              | wo                | het Spectrum         | 09.30-12.30               |
| Gespreksgroep MET Elkaar (opgeven 06 24 51 98 39)                                                                | wo 18             | het Spectrum         | 10.00-11.30               |
| Dansen en daten voor relatie en vriendschap                                                                      | wo 11             | de Schuilhoek        | 14.00-16.00               |
| Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen                                                                        | wo 4+11+8         | Wijkcentrum Citadel  | 19.30-21.00               |
| Buurtkoffie Heliomare                                                                                            | do 9+15           | Heliomare            | 10.30-11.30               |



## Kom op! Februari 2026

| wat                                                     | dag                     | waar                                                                                     | tijd                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ontmoeten</b>                                        |                         |                                                                                          |                                                                                            |
| Lunch&Zo thema "Italië" Buon Appetito" en bingo         | do 19                   | d'Evelaer                                                                                | 12.45-15.00                                                                                |
| Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree      | vr                      | de Schuilhoek                                                                            | 09.30-11.00                                                                                |
| Taalcarroussel Nederlands (helpen) oefenen              | vr 6+13+20              | het Spectrum                                                                             | 13.00-14.30                                                                                |
| Stutlunch                                               | zo 22                   | de Stut                                                                                  | 12.30-15.30                                                                                |
| <b>Spellen / Recreatie</b>                              |                         |                                                                                          |                                                                                            |
| Bordspel Keez                                           | ma                      | Handen Ineen                                                                             | 13.15-16.00                                                                                |
| Leren Klaverjassen                                      | ma                      | het Spectrum                                                                             | 13.30-16.30                                                                                |
| Kienen                                                  | ma 23                   | de Jansheeren                                                                            | 14.00-16.00                                                                                |
| Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.           | di                      | d'Evelaer                                                                                | 13.30-16.30                                                                                |
| Sjoelen met elkaar                                      | di                      | het Spectrum                                                                             | 14.00-15.30                                                                                |
| Bingo (zaal open 13.30 uur)                             | di 10                   | Huize vd Nouweland                                                                       | 14.00                                                                                      |
| Scrabble                                                | wo                      | de Jansheeren                                                                            | 09.30-11.30                                                                                |
| Klaverjassen                                            | wo                      | de Stut                                                                                  | 13.00-16.00                                                                                |
| Keezen                                                  | wo 4+18                 | de Jansheeren                                                                            | 13.00-16.00                                                                                |
| Kienen                                                  | wo 25                   | de Stut                                                                                  | 13.30-15.30                                                                                |
| Klaverjassen                                            | wo 11+25                | de Jansheeren                                                                            | 13.30-16.30                                                                                |
| Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes ) | do                      | het Spectrum                                                                             | 13.30-16.30                                                                                |
| Bordspelavond                                           | do                      | het Spectrum                                                                             | 19.00-23.00                                                                                |
| Spelletjesmiddag incl. Keezbord                         | vr 6+20                 | de Stut                                                                                  | 13.30-16.00                                                                                |
| Prijzen klaverjassen op vrijdag                         | vr 20                   | d'Evelaer                                                                                | 20.00                                                                                      |
| Keezen op vrijdag                                       | vr 27                   | d'Evelaer                                                                                | 20.00                                                                                      |
| <b>Diversen</b>                                         |                         |                                                                                          |                                                                                            |
| Workshop fotograferen / video's met je iPhone           | di 17                   | Bibliotheek Beverwijk                                                                    | 14.00-16.00                                                                                |
| Lezing: ICT-toegankelijkheid zie pag. 18                | do 12                   | De Zwaan, Uitgeest                                                                       | 9.30-10.30                                                                                 |
| NVVS inloopsprek voor hoor-en evenwichtsproblemen       | do 19                   | Bibliotheek H'kerk                                                                       | 10.00-12.00                                                                                |
| Kunstgeschiedenis                                       | do                      | de Stut                                                                                  | 13.30-15.30                                                                                |
| Rommelmart                                              | vr                      | de Jansheeren                                                                            | 10.00-15.30                                                                                |
| Testament en Erfrecht                                   | vr 13+27                | de Stut                                                                                  | 12.00-16.00                                                                                |
| Rommelmart                                              | za 14                   | de Schuilhoek                                                                            | 10.00-13.00                                                                                |
| Repaircafé                                              | za 7                    | de Schuilhoek                                                                            | 10.00-14.00                                                                                |
| <b>Adressen</b>                                         |                         |                                                                                          |                                                                                            |
| Locatie                                                 | Adres                   | Telefoon                                                                                 | Website / E-mail                                                                           |
| d'Evelaer                                               | Luttik Cie 35           | <a href="tel:0251244544">0251 24 45 44</a>                                               | <a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>                                         |
| De Jansheeren                                           | Maltezerplein 1         | <a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>                                              | <a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>                               |
| De Schuilhoek                                           | Van Bronckhorststraat 1 | <a href="tel:0888876811">088 887 68 11</a>                                               | <a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>                               |
| De Stut                                                 | Maasstraat 3            | <a href="tel:0251248648">0251 24 86 48</a>                                               | <a href="http://www.destut.nl">www.destut.nl</a>                                           |
| Fit4you2 (Vitale huiskamer)                             | Beneluxlaan 205         | <a href="tel:0251233783">0251 23 37 83</a>                                               | <a href="https://fit4you2.nl/vitale-huiskamer/">https://fit4you2.nl/vitale-huiskamer/</a>  |
| Handen Ineen/Arti-Ambachten                             | Joh.Vermeerstr. 2E      | <a href="tel:0251230315">0251 23 03 15</a> / <a href="tel:0625483404">06 25 48 34 04</a> | <a href="http://www.handenineen.com">www.handenineen.com</a>                               |
| Het Spectrum                                            | Lauraplein 1            | <a href="tel:0888876810">088 887 68 10</a>                                               | <a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>                               |
| Huize van de Nouweland                                  | Europaplein Heemskerk   |                                                                                          |                                                                                            |
| Lotgenoteninloop Met Elkaar                             | Lauraplein 1 Heemskerk  | <a href="tel:0624519839">06 24 51 98 39</a>                                              | <a href="mailto:sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl">sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl</a> |
| MantelZ                                                 | Arendsweg 68 Beverwijk  | <a href="tel:0889957788">088 995 77 88</a>                                               | <a href="http://www.mantelz.nl/activiteiten">www.mantelz.nl/activiteiten</a>               |
| Pétanque Bonne Chance                                   | Adelaertlaan 1          | <a href="tel:0652494952">06 52 49 49 52</a>                                              | <a href="https://bonnechancepetanque.nl">https://bonnechancepetanque.nl</a>                |
| Reigershoeve                                            | Oosterweg 5B            | <a href="tel:0251207027">0251 20 70 27</a>                                               | <a href="https://reigershoeve.nl">https://reigershoeve.nl</a>                              |
| Wijkcentrum Citadel                                     | Steenhouwerskwartier 27 | <a href="tel:0251300300">0251 30 03 00</a>                                               | <a href="http://www.welzijnbeverwijk.nl">www.welzijnbeverwijk.nl</a>                       |



Zie ook de agenda op de website Zee van Tijd:

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

Zie ook de agenda op de website Thuis in Heemskerk

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



In de reeks "Aandacht voor" deze keer het Cultuurcafé

## Samen de winter door in het Cultuurcafé

We herkennen de gedachte misschien allemaal wel: februari voelt voor veel mensen als de langste maand van het jaar. De gezelligheid en drukte van de feestdagen liggen achter ons, terwijl de dagen nog kort zijn en de vrolijkheid van de zomer ver weg lijkt. Juist in deze periode is het fijn om onder de mensen te zijn, iets leuks te doen en nieuwe ontmoetingen te hebben. Want samen is tenslotte leuker dan alleen.



Daarom organiseert Cultuurhuis Heemskerk iedere dinsdagochtend het Cultuurcafé: een laagdrempelige en warme ontmoetingsplek voor inwoners van Heemskerk van 65 jaar en ouder. Het Cultuurcafé vindt plaats in het Cultuurhuis Heemskerk en het Leescafé van de Bibliotheek en is bedoeld voor iedereen die het prettig vindt om anderen te ontmoeten, inspiratie op te doen en actief bezig te zijn met kunst en cultuur.

### Waarom het Cultuurcafé?

Het Cultuurcafé is ontstaan vanuit de overtuiging dat actief meedoen aan kunst en cultuur bijdraagt aan een gezond en vitaal leven. Bezig zijn met muziek, beeldende kunst, verhalen of film, prikkelt het brein en houdt het scherp. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder benadrukt regelmatig dat wetenschappelijk is bewezen dat culturele activiteiten helpen om het brein langer gezond te houden. Daarnaast speelt ontmoeting een minstens zo belangrijke rol. Door wekelijks samen te komen, ontstaat er een ritme en een reden om de deur uit te gaan. Deelnemers leren elkaar kennen, letten op elkaar en voelen zich onderdeel van een groep.

### Wat kunt u verwachten?

Elke dinsdagochtend begint met een gezellige inloop met koffie en thee, gevolgd door een afwisselend programma met workshops, lezingen en ontmoetingsactiviteiten op het gebied van muziek, beeldende kunst, literatuur, erfgoed en welzijn. Ook is er ruimte voor praktische ondersteuning, bijvoorbeeld bij vragen over digitale zaken of andere onderwerpen die in het dagelijks leven spelen.

### Februari

In februari is er binnen het Cultuurcafé extra aandacht voor het thema verbinding en welzijn. Zo sluiten o.a. activiteiten aan bij de expositie De reis van vluchtelingen, een fototentoonstelling die van 16 januari tot en met 12 maart te zien is in het gemeentehuis van Heemskerk.

### Vooruitblik: maart 10 jaar Cultuurhuis

In maart krijgt het Cultuurcafé een extra feestelijk en verdiepend karakter. Het Cultuurhuis Heemskerk bestaat dit jaar 10 jaar, en dat jubileum wordt de hele maand gevierd binnen het Cultuurcafé. Het centrale thema is 'Groeien doe je samen'.

Tijdens deze maand staan herinneringen, verhalen en persoonlijke ervaringen centraal. Onder begeleiding van Pauline van Vliet worden vertelbijeenkomsten georganiseerd waarin bezoekers worden uitgenodigd om terug te kijken op hun eigen leven. Vragen als Hoe ben je opgegroeid? Hoe zag jouw jeugd eruit? Weet je nog hoe jouw zwemles ging? vormen het vertrekpunt voor gesprekken en het delen van verhalen. Niet grote prestaties staan centraal, maar herkenning, herinneringen en het gevoel van samen. Ook wordt er in maart gewerkt met film, onder begeleiding van Monique Elsing. Samen kijken, bespreken en reflecteren op beelden en verhalen biedt een andere manier om herinneringen op te halen en met elkaar in gesprek te gaan. Film fungeert hierbij als aanleiding voor ontmoeting en verdieping.

**KOM  
ERBIJ!**

### Praktische informatie

- Iedere dinsdagochtend 10.00 tot 12.00 uur.
- Deelname is gratis, aanmelden niet nodig.
- Een vrijwillige bijdrage voor de koffie.

Bent u nieuwsgierig geworden? U bent van harte welkom om eens binnen te lopen en de sfeer te proeven. Voor de exacte invulling van het programma en actuele informatie kunt u terecht op

W [www.cultuurhuisheemskerk.nl](http://www.cultuurhuisheemskerk.nl)

## Wij gedenken

|          |     |                          |    |          |     |                            |    |
|----------|-----|--------------------------|----|----------|-----|----------------------------|----|
| 25-11-25 | Hr. | W. Dijkstra              | 75 | 04-12-25 | Hr. | P.J. Stam                  | 83 |
| 27-11-25 | Mw. | E.G. Horrocks-Baltus     | 82 | 07-12-25 | Hr. | J. Kooijman                | 97 |
| 27-11-25 | Hr. | G.J.M. Dekker            | 77 | 07-12-25 | Hr. | C. Gravemaker              | 85 |
| 27-11-25 | Hr. | P.M. de Wit              | 86 | 09-12-25 | Mw. | C.J.A. van Ruyven-van Dijk | 87 |
| 28-11-25 | Mw. | A. Brinkman-v.d. Bosch   | 95 | 10-12-25 | Mw. | J.G. de Pie                | 74 |
| 28-11-25 | Mw. | G. Schelvis              | 72 | 11-12-25 | Hr. | H.G. Schellekens           | 76 |
| 28-11-25 | Mw. | A. Starreveld-van Arnhem | 89 | 11-12-25 | Hr. | M. Prins                   | 75 |
| 28-11-25 | Hr. | A. Mulder                | 81 | 12-12-25 | Hr. | S.A.A. Akkerman            | 78 |
| 29-11-25 | Hr. | M.G. Nuijten             | 77 | 12-12-25 | Hr. | W.C. van Schaardenburgh    | 88 |
| 30-11-25 | Mw. | D.F.W. Molenkamp         | 74 | 13-12-25 | Hr. | J.H.J. Sieverding          | 84 |
| 01-12-25 | Hr. | R. Kroes                 | 71 | 13-12-25 | Mw. | R. Visser-Bronkhorst       | 86 |
| 01-12-25 | Mw. | M. de Ruijter-v.d. Jagt  | 91 | 14-12-25 | Hr. | P. Pijlman                 | 89 |
| 02-12-25 | Mw. | I.M.C. Kunath-Schulf     | 93 | 15-12-25 | Mw. | I.J.G. Hollestelle         | 67 |
| 02-12-25 | Hr. | H. v.d. Kamp             | 84 | 16-12-25 | Hr. | M.F.M. Janssen             | 77 |
| 03-12-25 | Hr. | C.A. van Lieshout        | 84 | 17-12-25 | Hr. | H.M. Meijers               | 91 |



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](http://www.eekenuitvaart.nl) of bel 0251-231262.

# Belangrijke informatie



Snel veel meer informatie? Kijk op de Seniorwijzer:  
<https://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0>  
 Klik op E, W, of T voor contact  
 Opmerkingen: [secre.sgeh@icloud.com](mailto:secre.sgeh@icloud.com)



| <i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Telefoon</i>                                                                                                                     | <i>Dag</i>             | <i>Tijd</i>                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Algemene Hulpdienst</b> - Vervoer, klusjes, boodschappen<br>E: <a href="mailto:info@ahdheemskerk.nl">info@ahdheemskerk.nl</a> W: <a href="http://ahdheemskerk.nl/">http://ahdheemskerk.nl/</a>                                                                                                                                                                                                                                            | <a href="tel:0251257480">0251 25 74 80</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 09.30-11.00                                              |
| <b>Buurtzorg Heemskerk</b> - Verpleging en verzorging thuis<br>E: <a href="mailto:heemskerk@buurtzorgnederland.com">heemskerk@buurtzorgnederland.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="tel:0613003052">06 13 00 30 52</a>                                                                                         | elke dag               | 08.00-19.00                                              |
| <b>CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg</b><br>Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="tel:0887891000">088 789 10 00</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 08.30-17.00                                              |
| <b>Gemeente Heemskerk</b><br>W: <a href="https://www.heemskerk.nl">https://www.heemskerk.nl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                        |                                                          |
| <b>Hospice Groep Midden-Kennemerland</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="tel:0251218316">0251 21 83 16</a>                                                                                          | permanent              | permanent                                                |
| <b>Huisartsenpost Midden-Kennemerland</b> - RKZ Beverwijk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <a href="tel:0251265265">0251 26 52 65</a>                                                                                          | elke dag               | 17.00-08.00                                              |
| <b>Humanitas W:</b> <a href="http://www.humanitas.nl/ijmond/">www.humanitas.nl/ijmond/</a><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezoek aan huis en activerend huisbezoek</li> <li>• Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid</li> </ul>                                                                                                                                              | <a href="tel:0635113435">06 35 11 34 35</a><br><br><a href="tel:0615460645">06 15 46 06 45</a>                                      |                        | 09.00-12.00<br><br>09.00-12.00                           |
| <b>MantelZ</b> , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent<br>E: <a href="mailto:info@mantelz.nl">info@mantelz.nl</a> W: <a href="http://www.mantelz.nl">www.mantelz.nl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="tel:0889957788">088 995 77 88</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 09.00-17.00                                              |
| <b>MEE &amp; de Wering</b> – onafhankelijke clientondersteuning.<br>E: <a href="mailto:info@meewering.nl">info@meewering.nl</a> L: Laan van Assumburg 97                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="tel:0880075000">088 007 50 00</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 09.00-17.00                                              |
| <b>MET Heemskerk</b> - E: <a href="mailto:info@metheemskerk.nl">info@metheemskerk.nl</a><br>W: <a href="https://www.metheemskerk.nl">https://www.metheemskerk.nl</a><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur</li> <li>• Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)</li> </ul>                                                                                            | <a href="tel:0888876800">088 887 68 00</a><br><a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>                                           | ma t/m vr<br>ma t/m vr | 09.00-17.00<br>09.00-17.00                               |
| <b>Noodfonds</b> (bij financiële problemen)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="tel:0616570946">06 16 57 09 46</a>                                                                                         |                        |                                                          |
| <b>Reakt Koffie Plus</b> , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="tel:0612870995">06 12 87 09 95</a>                                                                                         | ma t/m vr              | 09.30-15.30                                              |
| <b>Rouwbegeleiding</b> (individueel) – Mw. Elsa Heijblok<br>E <a href="mailto:martinenelsa@casema.nl">martinenelsa@casema.nl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="tel:0251236156">0251 23 61 56</a>                                                                                          |                        |                                                          |
| <b>Serviceplein Heemskerk</b> , over werk, inkomen, zorg en welzijn.<br>Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk<br>T <a href="tel:140251">14 0251</a> E: <a href="mailto:info@servicepleinheemskerk.nl">info@servicepleinheemskerk.nl</a><br>W: <a href="http://www.servicepleinheemskerk.nl">www.servicepleinheemskerk.nl</a>                                                                                                      | ma t/m do T & E:<br>ma t/m do Balie<br>vr T & E:<br>vr Balie                                                                        |                        | 09.00-17.00<br>09.00-14.00<br>09.00-12.30<br>09.00-12.30 |
| <b>Sociale huurwoning</b> , inschrijven via<br>W: <a href="https://mijnwoonservice.mijndak.nl">https://mijnwoonservice.mijndak.nl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Informatie ook bij <b>Woonopmaat</b> hieronder of <b>Pré Wonen</b> W: <a href="https://www.prewonen.nl">https://www.prewonen.nl</a> |                        |                                                          |
| <b>Steunpunt vrijwilligers Heemskerk</b><br>W: <a href="http://www.thuisinheemskerk.nl">www.thuisinheemskerk.nl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <a href="tel:0251731700">0251 73 17 00</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 09.30-12.00                                              |
| <b>Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond</b> Rolstoelbus<br>E: <a href="mailto:planning@svvijmond.nl">planning@svvijmond.nl</a><br>W: <a href="http://www.vrijwilligersvervoerijmond.nl">www.vrijwilligersvervoerijmond.nl</a>                                                                                                                                                                                                              | <a href="tel:0251257481">0251 25 74 81</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 13.00-16.00                                              |
| <b>Viva! Zorggroep</b> Ouderenzorg, ondersteuning, nachtzorg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="tel:0889958000">088 995 80 00</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 08.30-17.00                                              |
| <b>Woonadvies Senioren</b> o.a. zorggebonden (aanleun) woningen<br>W: <a href="https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over/wonen-en-huishouden/huis-aanpassen/woonadvies">https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over/wonen-en-huishouden/huis-aanpassen/woonadvies</a><br>Voor informatie zorggebonden woningen zie: <b>Woonopmaat en Serviceplein:</b><br>Voor inschrijven sociale huurwoning zie: <b>Sociale huurwoning</b> | <a href="tel:0251256010">0251 25 60 10</a>                                                                                          | ma-vr                  | 09.00-17.00                                              |
| <b>Woonopmaat</b> W: <a href="https://www.woonopmaat.nl/contact">https://www.woonopmaat.nl/contact</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <a href="tel:0251256010">0251 25 60 10</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 09.00-17.00                                              |
| <b>De ZorgSpecialist</b> E: <a href="mailto:info@dezorgspecialist.nl">info@dezorgspecialist.nl</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <a href="tel:0235100200">023 510 02 00</a>                                                                                          | ma t/m vr              | 08.00-17.00                                              |
| <b>Zonnebloem</b> Onze vrijwilligers bezoeken hulpbehoevende ouderen en organiseren diverse activiteiten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <a href="tel:0642159463">06 42 15 94 63</a>                                                                                         |                        |                                                          |