

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Hans Beijer

APRIL 2026

SABIJNS POPPENSPEL



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

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

Hulp nodig of vrijwilliger worden?



Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl

Even bellen op nummer 0251 257480 of een persoonlijk bezoek (9.30 – 11.00 uur) op ons kantoor aan het Maltezerplein 31 is natuurlijk ook mogelijk.



Dansfuij aan Zee

Op vrijdag 8 mei is er van 14.00 tot 17.00 uur weer een gezellige Dansfuij aan Zee in Café de Zon in Wijk aan Zee. Deze middag is speciaal bedoeld voor mensen met beginnende geheugenproblemen/dementie en hun naasten.

Tijdens deze middag kunt u samen luisteren, meezingen en dansen op de muziek van de **Rockin'Giants**, met bekende nummers van onder andere Elvis Presley en Johnny Cash.



Deze middag wordt georganiseerd door Viva!Zorggroep, De ZorgSpecialist, Café de Zon, Alzheimer Nederland

Midden Kennemerland en Stichting Uitjezorg.



Praktische informatie

Wanneer 8 mei 2026
Tijd 14.00-17.00 uur
Plaats Café de Zon,
Voorstraat 54, Wijk aan Zee
Kosten € 10,- per persoon.

Kaarten kunt u reserveren via

W www.uitjezorgijmond.nl
T [0251 20 70 29](tel:0251207029).

1 april

Per 1-4-2027 kost "De Senior" € 2,- per maand.

Wat zou deze mededeling teweeg brengen als het geen "1 april grap" is. Hoeveel lezers zouden we overhouden als dit blad niet meer gratis is. Het is misschien goed om nog eens onder de aandacht te brengen dat dit blad iedere maand weer gratis bij u bezorgd wordt, door de inspanning van ca. 80 vrijwilligers, van databeheerders, redactie, wijken sorteerdere tot bezorgers. Gelukkig is het betalen geen werkelijkheid en blijft de Senior gratis voor alle ouderen in Heemskerk.

In Nederland wordt deze 1 april traditie gekoppeld aan "op 1 april (1572) verloor Alva zijn bril (Den Briel)" Deze eerste dag van deze maand herinneren veel mensen zich misschien de nodige '1 april grappen'. Ik herinner me dat op 1 april 1962 op het strand van Zandvoort een beeld aanspoelde dat volgens serieuze deskundigen afkomstig was van de Paaseilanden. Enkele dagen na de vondst werd duidelijk dat beeldkunstenaar Edo van Tetterode de maker van het beeld was. Zelfs in het buitenland trapt men in deze grap. Zo was er ook nog de actie van de NOS in 1969 waarbij werd gemeld dat aluminiumfolie om je tv-toestel er voor zorgde dat de "Dienst luister- en kijkgeld" je niet kon opsporen (in de tijd dat we nog kijkgeld moesten betalen). Het betekende een grote run op de verkoop van aluminiumfolie.

Wist u trouwens dat in de Verenigde Staten van Amerika de meisjesnaam April de populairste naam was in de periode 1960-2000. Het meest in het zuiden van de VS want daar begint de lente eerder dan elders in het land. De grasmaand, Paasmaand of eiermaand, allemaal namen voor de maand april. April is de tweede lentemaand en afgeleid van het latijnse "aperire" dat openen betekent. Dat openen wijst o.a. naar het openen van bloemen en planten. En dat geldt natuurlijk ook voor de plantenkwekerijen, die zijn natuurlijk ook open.

Wat vindt u zoal in dit nummer:

- Vrijheidsmaaltijd
- Noodfonds
- Slimste Ezels
- Karel
- Interview Annemiek Stoppelburg
- Ellie
- Berkhout
- Aandacht voor Parkinson

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 8 april 2026

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 7 april 2026

Inleverdatum kopij aprilnummer:

uiterlijk 13 april 2026

Oplage:

5870 exemplaren – 436 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 <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

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 Grije Ezel

HEEMSKERK



Ouder worden en prettig wonen

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

Zorg dat u ingeschreven staat bij Mijn Woonservice

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

Woont u nu in een sociale huurwoning?

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

Meer informatie over inschrijven en de OWPW-regeling vindt u op www.woonopmaat.nl/prettigwonen



Omdat ieder afscheid zijn eigen verhaal heeft

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

Ameron

UITVAARTZORG

Met alle liefde en aandacht

Voor al uw vragen of overlijdensmelding



0251 338 337

24 uur per dag bereikbaar

www.ameron.nl | info@ameron.nl | Zeestraat 214C | Beverwijk





MET Elkaar

Nieuwe openingstijden voor de lotgenoteninloop voor mensen met kanker.

Lotgenotencontact speelt een belangrijke rol in het leven van mensen die met kanker te maken hebben. Het delen van ervaringen en gevoelens kan een enorme steun zijn tijdens moeilijke tijden, maar ook daarna. MET Elkaar biedt een veilige omgeving waar mensen die kanker hebben, of hebben gehad, elkaar kunnen ontmoeten en steunen. Maar ook naasten en nabestaanden kunnen elkaar hier ontmoeten. Dit contact kan plaatsvinden in verschillende vormen zoals aan onze koffietafel in buurtcentrum Het Spectrum, in een-op-een ontmoetingen of tijdens een bewegingsactiviteit of creatieve workshop. Voor velen betekent lotgenotencontact niet alleen het delen van ervaringen maar ook het vinden van begrip en hoop bij anderen die hetzelfde meemaken. Bent u nieuwsgierig geworden naar wat de Lotgenoteninloop voor u kan betekenen? Kom dan een keer vrijblijvend binnenlopen. Vooraf aanmelden is niet nodig. De aanwezige gastvrouwen zullen u hartelijk verwelkomen. De inloop is iedere woensdag van 10.00 tot 12.30 uur in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk. Wilt u een steentje bijdragen aan onze wettelijke ontmoetingsochtenden? Bijvoorbeeld door een creatieve activiteit aan te bieden? Dan wordt u van harte uitgenodigd om contact op te nemen met coördinator Sheila Bijtenhoorn. Dat kan via:

E sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl

T [06 24 51 98 39](tel:0624519839).



St. Caecilianieuws

Op zaterdag 11 april zal ik meespelen in mijn laatste concert met Muziekvereniging St. Caecilia Heemskerk. Na ruim 70 jaar van een actief muziekleven ga ik mijn saxofoon inleveren. Een zeer prachtige tijd heb ik beleefd aan deze mooie hobby. Er gaat wel veel vrije tijd in zitten. Begonnen in 1956 bij Lamoraal van Egmont in Egmond aan de Hoef en in september 1965 bij St. Caecilia Heemskerk verder gegaan. Naast de voortdurende muzikale groei van het orkest tot de hoogste afdeling, noem ik nog enkele hoogtepunten. Deelname aan het WMC te Kerkrade (4x), concerten met Amerikaanse Universiteits-orkesten, Paradiso 15x, de superloterijen, de rommelmarkten, de bollen- en plantenmarkten,

kledingacties en niet te vergeten de vele concoursen en serenades in grote en kleine formaties. O ja, van 1976 tot 1989 ben ik voorzitter geweest. Tot slot nog twee dieptepunten. Met het overlijden van Prisca Aardenburg, 38 jaar, en Hans van Nifterick, 56 jaar, zijn er tijdens indrukwekkende uitvaartdiensten vele, vele tranen geweest.

Samen met u hoop ik nog vele jaren te mogen genieten van de enige echte fanfare die Heemskerk rijk is.

Het gaat u allemaal goed.

Met muzikale groet, Jaap Hilbers.

PS: Bij deze wil ik u de opvolgers van St. Caecilia-nieuws voorstellen: Linda, Maarten en Wietske Ooijevaar zullen ingaande mei het "Nieuws" van mij overnemen.



NOODFONDS Heemskerk

Bij belangrijke telefoonnummers staat ook het nummer van het Noodfonds op de achterpagina van het blad SENIOR. Misschien heeft u zich wel eens afgevraagd, wat is dat Noodfonds eigenlijk en voor wie is het bestemd!

Ongeveer vijftig jaar geleden is het Noodfonds opgericht door de plaatselijke kerken. Bij de verschillende kerken kwamen regelmatig aanvragen voor financiële hulp. Dit kwam ter sprake bij de Raad van Kerken. Daar is het idee ontstaan om een gezamenlijk Noodfonds op te richten. Zodat een aanvraag rechtstreeks naar dat fonds verwezen kan worden. De kerken, zorgen dat er jaarlijks geld in het fonds gestort wordt. Ook de Gemeente Heemskerk draagt sinds een aantal jaren bij in het fonds.

Het Noodfonds is er voor alle inwoners van Heemskerk. Iedereen die ineens in financiële problemen is gekomen kan een beroep doen op het Noodfonds. Voor grote schulden zijn er andere instanties die u daarbij kunnen helpen. En het Noodfonds is er voor mensen die, een uitkering hebben, alleen een AOW pensioen met misschien nog een kleine aanvulling, of het minimumloon tot zijn of haar beschikking heeft.

Als ineens je fiets gerepareerd moet worden, of nog erger, gestolen is, of je hebt dringend reisgeld nodig, of je wasmachine begeeft het. Allerlei kleine extra uitgaven kunnen een groot probleem worden. Je kunt er van wakker liggen. Hulp vragen is niet makkelijk, maar wakker liggen van problemen die opgelost kunnen worden is veel erger.

Mochten er grotere problemen zijn, zullen we u ook altijd doorverwijzen naar MET maatschappelijke dienstverlening.

Kent u mensen die financiële problemen hebben, geef hen het nummer van het Noodfonds want het kan helpen:

T [06 16 57 09 46](tel:0616570946).

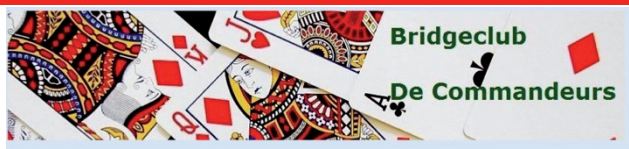
STEUNPUNT VRIJWILLIGERS HEEMSKERK



Het Steunpunt is gevestigd in buurtcentrum Het Spectrum aan het Lauraplein. Mensen die niet goed weten wat ze als vrijwilliger zouden willen doen proberen we zo goed mogelijk te adviseren. Maar daarvoor moeten onze medewerkers natuurlijk goed op de hoogte zijn wat allerlei clubs en organisaties doen. Zo hadden we onlangs een gesprek met vertegenwoordigers van Humanitas. Daar houden zij onder meer via telefooncirkels het wel en wee van een aantal mensen in de gaten. Bij een telefooncirkel start de coördinator door met de eerste van de cirkel te bellen.

De tweede op de lijst wordt gebeld door de eerste en zo voorts tot de laatste weer met de coördinator belt. Dan is de cirkel compleet. Maar ook via huisbezoeken wordt eenzaamheid voorkomen en getracht weer een eigen netwerk op te bouwen. Ook bij Humanitas zijn vrijwilligers nodig voor huisbezoek en als coördinator van de telefooncirkel. Is dit iets voor u? Meer weten? Kijk op [W \[www.humanitas.nl/afdeling/ij-mond\]\(http://www.humanitas.nl/afdeling/ij-mond\)](http://www.humanitas.nl/afdeling/ij-mond) of neem contact op met Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk **T 0251 73 17 00**. Binnenlopen bij het Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk kan ook. We zijn er op woensdag en vrijdag tussen 10.00-12.00 uur.

Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk helpt u op weg!



Zaterdag 9 mei 2026

De 14^e Heemskerkse Kroegenbridge

Vanaf 9.30 uur bent u welkom bij Horeca Jansheeren, Maltezerplein 1 te Heemskerk. Hier ontvangt u tegen inlevering van uw inschrijfbewijs uw loopbrief en programmaboekje. Aanvang 1^e speelronde 10.30 uur. Wilt u meedoen aan deze gezellige bridgedrive?

Aanmelden: [W \[www.bridgeclubdecommandeurs.nl\]\(http://www.bridgeclubdecommandeurs.nl\)](http://www.bridgeclubdecommandeurs.nl)

Klik op KROEGENBRIDGE en vul dan in.

U ontvangt dan een email over de betaling. Het inschrijfgeld bedraagt € 40,- per paar.

WEES SNEL: VOL IS VOL!

Alle informatie over de inschrijving is op onze website te vinden. Voor inlichtingen:

Tineke Lansbergen **T 06 37 45 58 69**

BRIDGEVERENIGING

BOM - HEEMSKERK

BRIDGEN OP MAANDAG



GAAT U MET ONS MEE

WIJ VERHUIZEN NAAR
DE JANSHEEREN EN VERWELKOMEN
GRAAG NIEUWE LEDEN

- ✓ GEZELLIGE EN ONTSPANNEN MIDDAGEN
- ✓ EEN FIJNE GROEP SPELERS
- ✓ NIEUWE CONTACTEN OPDOEN
- ✓ EEN PRETTIGE SFEER
- ✓ ELKE MAANDAG OM 13.00 UUR

☎ BEL VOOR MEER INFORMATIE: 0251-239692 MET
FRED WIJERS EN KOM GERUST EENS VRIJBLIJVEND
KENNISMAKEN MET BRIDGEVERENIGING BOM

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



Beton in de duinen

Jan Butter,
Heemskring, 2007
(AI samenvatting)

In aanloop naar de tentoonstelling van de HKH hier een samenvatting uit een oude Heemskring.

In het Heemskerks deel van het Noord-Hollands Duinreservaat waren rond het jaar 2000 nog veel stille herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog te vinden. Veel wandelaars en fietsers in de duinen bij Heemskerk merken ze nauwelijks op. Toch liggen er nog honderden sporen van de Duitse bezetting, zoals bunkers, betonresten en oude verdedigingswerken.

Heemskerk lag precies tussen twee zwaar versterkte gebieden: IJmuiden en Castricum. Daardoor waren er in het Heemskerks duingebied minder grote bunkercomplexen. Maar ook in onze duinen bouwden de Duitsers onderdelen van de Atlantikwall.

Opvallende restanten zijn de betonnen driehoekstenen bij kruisingen van fiets- en wandelpaden. Oorspronkelijk lagen deze stenen op het strand als ver-



sperring tegen een geallieerde invasie. Ze moesten landingsboten beschadigen. Na de oorlog zijn ze van het strand gehaald en omdat materialen schaars waren, kregen de stenen



een nieuwe functie als wegwijzer.

Ook andere resten zijn nog zichtbaar of liggen verborgen onder het zand. Denk ook aan kabelgoten die als traptreden zijn gebruikt bij de opgang van de Kruisbergstoren, oude spoorstaven van een smalspoorlijn en plekken waar bunkers hebben gestaan. Sommige bunkers zijn gesloopt uit veiligheidsoverwegingen. Andere liggen nog verscholen onder de begroeiing en worden tegenwoordig gebruikt als overwinteringsplaats voor vlermuizen.

Bij de grens met Wijk aan Zee lagen vroeger mijnenvelden en tankversperringen. Die zijn geruimd, maar hier en daar duikt nog een betonnen plaat of een zogenoemd mansgat (schuttersputje) op.

Zo vertellen de duinen, tussen het groen en het zand, nog altijd hun verborgen oorlogsgeschiedenis.

Elk jaar verschijnen er twee nieuwe Heemskringen met verhalen uit en over het dorp. Als lid van de HKH krijg je die twee Heemskringen automatisch thuisbezorgd, nog leuker! Kosten van het lidmaatschap zijn € 18,75 per jaar.

**KOM
ERBIJ!**



EcoHeemskerk

Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Meld je aan via

W www.historischekringheemskerk.nl

Bespaaractie ventilatieboxen in Breedweer

In Breedweer werkt EcoHeemskerk samen met de organisatie Buurkracht aan verduurzaming in buurtverband. Een eenvoudige stap blijkt in deze wijk om de ventilatieboxen te vervangen. De oude boxen, van voor 2014, hebben een ventilatormotor en verbruiken ruim € 60,- per jaar meer stroom dan de moderne boxen. Daarnaast zijn de nieuwe boxen voorzien van een vochtsensor; die zorgt ervoor dat ze bij meer vocht in de afvoerlucht automatisch harder gaan ventileren, bijv. bij koken en douchen. Via centrale inkoop kunnen we korting op de aanschaf geven en iemand die tegen een vast tarief de installatie uitvoert. Comfort in huis en comfort qua financiën gaan mooi samen bij deze actie, waar intussen al 10 huishoudens aan mee doen. Meer informatie via: W breedweer.buurkracht-online.nl/



Vraag van de maand: zal ik oude zonnepanelen gaan vervangen?

Zonnepanelen gaan technisch gezien tot wel 25 jaar mee; hoe ouder, hoe minder rendement, elk jaar werkt een paneel wat minder. Om en nabij de 20 jaar, wekken ze zo'n 15 procent minder stroom op dan op de eerste dag. Moderne zonnepanelen wekken meer energie op per vierkante meter dan oudere modellen. Volgens ons is dit echter geen reden om nog werkende zonnepanelen te vervangen, ook oudere panelen wekken gewoon nog bruikbare energie op. Bovendien is meer stroom opwekken dan je zelf op jaarbasis gebruikt, met de huidige terugleverkosten en het afschaffen van de saldering, niet verstandig. Dus ons advies is: ga verstandig om met wat je hebt! Bij het vervangen van zonnepanelen komt namelijk vaak veel meer kijken dan alleen een paar nieuwe panelen laten leggen. Passen ze wel op de rails die nu op je dak zijn gemonteerd of moet je vanwege de nieuwe panelen ook de omvormer vervangen of zelfs de meterkast? Dus reken goed uit of de hogere stroomopbrengst van de nieuwe panelen wel opweegt tegen de kosten die je moet maken! Wij denken dat dit vaak niet het geval zal zijn.

Heb je ook een vraag om hier te laten beantwoorden door onze experts?

E info@ecoheemskerk.nl



HUISONTRUIMINGIJMOND

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

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

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: **06 13 79 56 28**

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.

De Slimste Ezels de leukste pubquiz van Heemskerk!

Op woensdagmiddag 22 april transformeert Buurtcentrum Het Spectrum in het decor van de gezelligste en meest uitdagende pubquiz van het jaar. We eren het mooiste dorp van Nederland en gaan op zoek naar antwoord op die belangrijke vraag: wie is De Slimste

Ezel? De middag start om 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur) en duurt tot 16.30 uur.

Teams van 3 tot 5 personen strijden om de felbegeerde titel De Slimste Ezel. Maar ook wie alleen komt, hoeft niet bang te zijn: individuele aanmeldingen worden met plezier in een team geplaatst. De kosten? Slechts € 7,50 per team of € 2,50 voor individuele deelnemers. Met zes afwisselende rondes, een prikkelende



mix van vragen over Heemskerk, portretfoto's, actualiteit en muziek, en een presentatie die je niet snel zult vergeten, belooft deze middag een feest van kennis en gezelligheid te worden. Dat is nog niet alles: de winnaars gaan naar huis met een prijzenpakket vol lokale producten en natuurlijk de eretitel.

De quiz wordt gepresenteerd door niemand minder dan André Besseling, acteur, schrijver en parttime ezel. Met zijn humor en enthousiasme weet hij elke ronde tot een onvergetelijke ervaring te maken.

Aanmelden? Dat kan eenvoudig via de website [W thuisinheemskerk.nl](http://Wthuisinheemskerk.nl) of bij de receptie van Buurtcentrum Het Spectrum. Vol is vol, dus wacht niet te lang.



Deze activiteit is een samenwerking van Thuis in Heemskerk met De Historische Kring Heemskerk.



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**



Wilt u hulp bij digitale vragen? Kom langs!

Heeft u vragen over het gebruik van uw computer, smartphone of tablet? Of wilt u meer leren over digitale mogelijkheden? U bent van harte welkom. Tijdens de IDO-sprekuren helpen wij u graag op weg en kijken we samen wat voor u prettig is om te leren.



In de Bibliotheek kunt u uitleg krijgen over verschillende digitale onderwerpen en oefenprogramma's. Er is bijvoorbeeld de online cursus **Klik & Tik** van oefenen.nl ([W https://oefenen.nl/programma/serie/klik_en_tik](https://oefenen.nl/programma/serie/klik_en_tik)) Dit is een gratis en toegankelijke cursus waarmee u stap voor stap leert omgaan met internet en digitale apparaten. U leert bijvoorbeeld hoe u informatie op internet kunt zoeken, hoe een smartphone werkt en hoe u veilig online kunt gaan. Denk daarbij aan onderwerpen zoals veilig internetbankieren en het maken en gebruiken van sterke wachtwoorden.

Daarnaast zijn er nog meer mogelijkheden om uw digitale vaardigheden te verbeteren. Zo kunt u gebruikmaken van online cursussen van Seniorweb. Bent u lid van de Bibliotheek, dan kunt u ook leren via de platforms Soofos en Skills Town.

Tijdens het spreekuur van het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) kijken we samen welke cursus of ondersteuning het beste bij u past. U kunt gewoon binnenlopen; een afspraak maken is niet nodig.

Klik & Tik mogelijkheden tijdens de IDO-sprekuren van 10.30 tot 12.00 uur:

- Beverwijk: op maandag
- Heemskerk: op dinsdag en vrijdag

We helpen u graag verder. Kom gerust langs!



ViVa! Zorggroep organiseert

14-06 Mantelzorg informatie avond bij Meerstate

Mantelzorgen is waardevol, maar ook intensief. Om u als mantelzorger te ondersteunen in een web van instanties en regels, helpt ViVa! Zorggroep u graag verder met informatie, advies en professionele ondersteuning aan huis. Wilt u weten wat we voor u kunnen betekenen? Luister naar onze zorgverleners om u te informeren naar de zorgmogelijkheden



binnen de ViVa! Zorggroep. Aanwezig zijn: Innovatielab, Mantelzorgconsulent, Dagbesteding, Ledenservice, Casemanagers, Wijkteam en Thuisbegeleiding.

Locatie: Meerstate, restaurant
Mozartstraat 91, 1962 AB Heemskerk

Inloop: 19.00 uur Start: 19.15 uur Einde: 20.30 uur
Graag **aanmelden voor dinsdag 1 april** via mail:

E a.linden@vivazorggroep.nl

Tot dan!

26-06 Oldtimerevenement Good Oldtimes

De dagbesteding van ViVa! Zorggroep en Gouden dagen willen ouderen niet alleen een bijzondere middag laten beleven, maar ook informeren over de ins en outs van de dagbesteding en de activiteiten van Gouden dagen. We verzorgen op zondag 26 april van 13.00-17.00 uur een gezellige middag aan de achterzijde van woonzorglocatie Meerstate, waarin u talrijke oldtimers kunt bewonderen.



U kunt zich ook aanmelden om met een klassieker een toertocht te maken. Deze tocht gaat richting Limmen, Bakkum en oud-Uitgeest en zal maximaal drie kwartier duren. Natuurlijk mag de mantelzorger mee voor een onvergetelijke ervaring en is handig bij het lezen van de route. Voor alle bezoekers hebben we gratis koffie/thee met een lekkernij, friet met snack en ijs. De kosten zijn € 5,- maar mantelzorgers hebben gratis toegang.

Inschrijven voor 19 april bij onze woonzorglocaties waar gelijk betaald kan worden via pin; in Heemskerk: Meerstate (Mozartlaan 91), Waterrijck (Lessestraat 8), St. Agnes (Zamenhof 65), Westerheem (Westerheem 90) in Beverwijk Lommerlust (Peperstraat 17) en in Castricum locatie De Boogaert 37,

Voor meer informatie: Jolanda Hendriks
E j.hendriks-huneker@vivazorggroep.nl
T [06 51 89 61 39](tel:0651896139)



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 15 april en 6 mei, 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 (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.

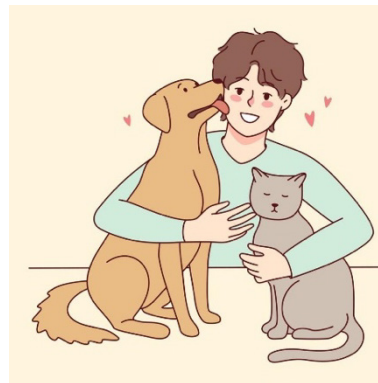
65+

Wat neemt u, een hond of een poes?



Om diverse redenen wordt door ouderen een keuze gemaakt voor een huisdier. De vrouwen geven meestal de voorkeur aan een poes. Lekker

huiselijk en warm op schoot. Wie er niet tegen opziet om 4 keer per dag in weer en wind een sanitaire wandeling te maken kiest natuurlijk voor een hond. Trouw



aan zijn baas kan je veel plezier beleven met zijn aangeleerde kunstjes. Dat een huisdier ook een dure kostganger kan zijn (of worden) heb ik al eerder gememo-reerd. Dat u uit ervaring al weet

niet allergisch te zijn voor een poes of hond bepaalt uw keuze. Een dierenallergie is een overgevoelige reactie van het afweersysteem op eiwitten in huidschilfers, speeksel, urine. Het zijn niet alleen de haren. Het meest voorkomend zijn allergieën voor katten en honden, met symptomen zoals niezen, benauwdheid en eczeem. Heeft u er last van dan moet u de huisdieren weren uit uw slaapkamer, het huis regelmatig reinigen (stofzuigen) en handen wassen. Laat uw gezellige avond met vrienden niet bederven en vraag hun vooraf of zij allergisch zijn. Veel plezier!

Fred Wijers

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren
Horeca

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

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

Puzzelpagina



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

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

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

Oplossing puzzel maart

1E 2T 3IJ 4G 5S 6B 7Q 8D 9X 10U 11M J12 H13 C14 Z15
A16 F17 V18 W20 P21 L22 I23 R24 K25 N26



Ontmoetingscentrum

Maasstraat 3, Heemskerk

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

E info@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 kan op dit moment best wel wat uitbreiding gebruiken, dus dames en (vooral) heren, meld u aan! Houdt u van zingen in een gezellige sfeer, dan is dit het moment om hiermee te starten.

Komt u eens langs, u bent van harte welkom!

Er wordt gezongen op donderdag van 10.30 tot 11.45 uur.

Vrijheidsmaaltijd in ontmoetingscentrum de Stut

Dinsdag 5 mei is het Bevrijdingsdag. Een mooi moment om met elkaar te vieren dat we hier in vrijheid kunnen leven. Om hier bij stil te staan organiseert ook ontmoetingscentrum de Stut een vrijheidsmaaltijd.

We nodigen u dan ook van harte uit om deel te nemen aan deze maaltijd. Hoe mooi is het niet om met elkaar deze Bevrijdingsdag te vieren.

De lunch wordt geserveerd in ontmoetingscentrum de Stut, Maasstraat 3 in Heemskerk. Het begint om 12.30 uur en zal rond 14.30 uur eindigen.

Voor deze lunch is er een speciale vrijheidssoep ontworpen door Janny van der Heijden, bekend van tv. Uiteraard wordt de lunch nog wat verder aangekleed, maar dat blijft nog een verrassing.

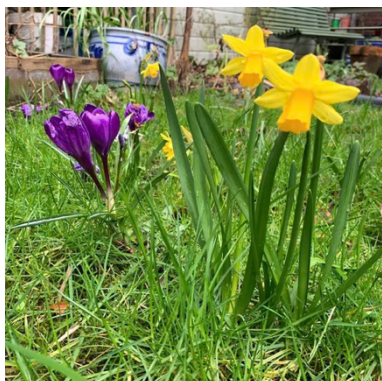
Niet alleen in de Stut, maar op vele plekken in Nederland wordt de vrijheid gevierd met een vrijheidsmaaltijd. Zo ook in de Grote Kerk in Beverwijk. De uitnodiging hiervoor staat ook in deze editie.

Wilt u aan deze vrijheidsmaaltijd meedoen, dan kunt u zich aanmelden via T [0251 24 86 48](tel:0251248648) of via E info@destut.nl.

Graag tot ziens op 5 mei!

Karel en het Kneuten

Het weer was redelijk, niet te koud, een lichte mist verzachtte het al scherper wordende licht. Het was nog maar twee weken naar het begin van de lente. Om al-



lerlei redenen kon ik nu pas eindelijk wat aan de tuin doen.

't Zag er niet uit. Overall verdorde bruine resten van in de kou gesneuvelde of van ouderdom overleden planten. Een drastische schoonmaak

was vereist. Dus stond ik gelaarsd midden in mijn voortuin tussen de gele trompetten van de narcissen, een enkele iris, een zwerm krokussen, uitgebloeide akonieten en een bosje tere sneeuwkllokjes.

"Best weertje, bezige heer", sprak een bekende stem.

Het was Karel met zijn EMPR*), een mandje violen op de drager.

"Aha", zei ik, "Karel den tuinman."

"Dinie**) wilde wel eens wat kleur in de tuin", verklaarde



Karel, "al dat winterse bruin & grijs was ze zat."

"Precies", vond ik, "we hebben hard fleur & geur nodig." Plots klonk er een liedje uit de EMPR.

Karel had de audio-unit weer ingeschakeld. Verheugd luisterden wij beiden naar de romantiek van Mendelssohn. "Dat hebben we nou net nodig in deze benarde tijden", complimenteerde ik Karel. Karel glom van ge-



Digitale lezer klik op plaatje. U hoort het Lentelied van Felix Mendelssohn (1809-1847). Hij was een gevierde Duitse componist, pianist en dirigent uit de vroege romantiek. Bekend om zijn levendige melodieën en sprankelende orkestwerken, vangt 'Lied van de Lente' perfect de essentie van het seizoen met zijn vrolijke en opgewekte thema.

noegen als een echte techno-nerd in zijn knollentuin.

"Aan het ruimen?" vroeg Karel vriendelijk.

Gelukkig was zijn boze bui voorbij. Hij (eigenlijk Dinie, denk ik) was kwaad over mijn column van de vorige maand. Ik had te veel persoonlijke details van Dinie en Karel beschreven. Ik vond en vind van niet, veel anderen worstelen met verhuisplannen.

Wijselijk hield ik ditmaal mijn mond daarover dicht.

"Ja, da's nodig", stelde ik, "alles is brak & bruin, grijs & grauw."



"Maar ...", sprak Karel op vermanende toon, "je hebt overal nog grassprietjes en zo tussen de stenen en tegels."

Wou ie me toch nog even jennen?

"Daar doe ik nu niets aan", verdedigde ik mezelf, "het is nog geen KontOpSteen weer."

"Kont op steen?" vroeg Karel.

"Als je bij dit weer op het pad/trottoir gaat zitten om het onkruid tussen de stenen/tegels te wieden", legde ik kalmpjes uit, "krijgt je achterste onnodig een onplezierige temperatuur."

"Tjonge, jonge, wat een drama", meende Karel.

"Karel je wilt mij laten kneuten", corrigeerde ik.

"Kneuten?" zei Karel verbaasd.

"Iets doen, wat niet of nog niet nodig is", zei ik.

"Hoe bedoel u", vroeg Karel.

"Als je met alle geweld een klein scheurtje in het behang of een lichte verkleuring van het plafond wil repareren", expliceerde ik, "als je dat niet kunt zien, er onmiddellijk mee bezig moet."

"Oh", zei Karel.

"Het is kneuterig gedrag", vond ik, "wij hebben een pijntje hier en een pijntje daar, mag je ouwe huis dan een deukje en een kneusje hebben?"

"Oh", zei Karel.



"Je moet wel de zon in het water zien schijnen", vond ik, "zeker als je ouder bent."

"Ja Pa", zei Karel

"Weet je wat", sprak ik, "laten we eens aan Dinie vragen wat zij vanuit een vrouwelijk standpunt daarvan vindt."

Ik laarsde de tuin uit om met Karel mee te lopen, maar hij snelde al weg met zijn EMPR. Het leek me beter om hem niet in te halen.

Ik kon nog wel net "Groeten aan Dinie" roepen.

*) Karel's vrouw

**) Electric Multi-Purpose Rollator



Harry Wagendorp

- Week 7 2026

> **Heemskerkeren geven hun woonomgeving een 7,9.**

Dit rapportcijfer is hoger dan het landelijk gemiddelde. Het is één van de uitkomsten van het onderzoek dat bureau Ipsos jaarlijks uitvoert. Centrale vraag hierin: hoe ervaren inwoners van de IJmond hun leefomgeving in relatie met Tata Steel?

Veel inwoners wonen met plezier in onze gemeente. Tegelijkertijd maakt een deel van de inwoners zich zorgen over de invloed van industrie op hun gezondheid. De hinder van geur, geluid en stof is ongeveer gelijk gebleven aan vorig jaar. Uit het onderzoek blijkt dat inwoners van Heemskerk meer vertrouwen hebben in hun gemeente, de provincie en Tata Steel dan de andere inwoners van de IJmond. Ook ervaren zij minder hinder. Wel geven inwoners aan behoefte te hebben aan duidelijke en open informatie van overheden. Zij vinden het belangrijk dat er goed wordt gehandhaafd.

- Week 8 2026

> **Tip: Kookcafé: samen koken, eten en genieten**

Elke laatste woensdag van de maand bent u van harte welkom bij Kookcafé De Smulpapen. Tijdens het



kookcafé maakt én eet u samen een lekkere maaltijd. Ook wie soms wat hulp nodig heeft bij het volgen van het recept of onthouden van stappen kan met plezier meedoen. Waar? Buurtcentrum de Schuilhoek (Van Bronckhorststraat 1).

Wanneer? Elke laatste woensdag van de maand. Van 10.00 tot 14.00 uur. Kosten? € 10,- per persoon.

Aanmelden kan via T [0251 20 70 29](tel:0251207029) of via W uitzorgijmond.nl/activiteit/kookcafe-uitzorg.

Benieuwd naar nog meer activiteiten de komende tijd? Kijk op W thuisinheemskerk.nl voor een compleet overzicht!

- Week 9 2026

> **Thuis in Heemskerk:**

Kapotte fietsaccu? Voorkom brand en lever 'm in

Afgelopen weekend was er brand in een vuilniswagen van HVC. De oorzaak? Een fietsaccu die ontvlamde.

Bij brand in een vuilniswagen stort de chauffeur meteen ál het afval op straat. Gelukkig was de chauffeur in de buurt van de brandweer. Zo kon het afval daar gestort



én gelijk geblust worden. Heeft u een fietsaccu die niet meer werkt? Gooi deze niet weg in de ondergrondse restcontainer. Fietsaccu's levert u in bij een fietswinkel die elektrische fietsen verkoopt.

> **Trandelen voor een schonere wijk**

Trandelen? Dat is troep opruimen en wandelen, lekker ontspannen bewegen en samen zorgen voor een schonere wijk. We starten met een kop koffie of thee in



thuisinheemskerk.nl

Buurtcentrum het Spectrum. Iedere woensdag van 10.00 tot ongeveer 11.00 uur gaan we trandelen. Deelname is natuurlijk gratis en aanmelden is niet nodig. Schuif gewoon om 10.00 uur aan. Tot snel!

Benieuwd naar nog meer activiteiten de komende tijd? Kijk op W thuisinheemskerk.nl voor een compleet overzicht!

- Week 10 2026

Start bouwwerkzaamheden Kindcentrum Eigenwijze

Afgelopen maandag was een speciale dag voor de nieuwbouw van KC Eigenwijze. Met wethouder Piet Burgering, kinderen van de school en het kinderdagverblijf, ouders en medewerkers als getuigen, hebben vier leerlingen een tijdcapsule begraven. Deze capsule ligt op de plek waar straks de fundering van het nieuwe schoolgebouw komt.

In de tijdcapsule zit informatie over hoe wij nu leven. Denk aan de spelletjes die kinderen spelen, het geld dat we gebruiken, wat ons bezighoudt en hoe we eruitzien. Alle groepen – van jong tot oud – hebben hieraan meegedaan. Zo geven we de mensen in de toekomst een beeld van ons dagelijks leven in deze tijd. Als de capsule later weer wordt gevonden, laat zij zien wie wij waren en hoe onze wereld eruitzag.

Het begraven van de tijdcapsule is een symbolische start van de bouw van het nieuwe gebouw. Het wordt een plek waar kinderen zich veilig voelen, kunnen groeien en zich kunnen ontwikkelen.

De verwachting is dat KC Eigenwijze na de zomervakantie het nieuwe gebouw kan gebruiken.

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

Lees meer over de gemeente in de

W www.heemskerk.nl/ezelsoor Of kijk in de krant bij

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





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

Elders verzekerd?

Op een verjaardag, ergens tussen de kaasblokjes en de verhalen door, hoor ik het regelmatig: "Het is echt prachtig wat je doet... maar wij komen toch niet bij jou terecht, want wij zijn 'daar en daar' verzekerd."

En dan spring ik er toch altijd even in. Niet om zieltjes te winnen, maar om een misverstand recht te zetten. Want in Nederland heb je altijd vrije keuze. Ook als je verzekerd bent bij een maatschappij die zelf uitvaarten verzorgt. Een uitvaartverzekering is uiteindelijk maar één ding: **een manier van betalen**. De uitvaart zelf? Die mag nog steeds gewoon van jullie zijn. Wat het verwarrend maakt, is het contact met de verzekeringsmaatschappij. Vooraf of na een overlijden, dat maakt niet uit. De toon is vriendelijk en meelevend, maar kan ook zó sturend zijn dat het voelt alsof je moet kiezen voor hen. Terwijl die verplichting er niet is.

Belangrijk is het verschil tussen twee soorten verzekeringen. Bij een **kapitaalverzekering** staat een geldbedrag klaar dat vrij te besteden is. Bij een **naturaverzekering** zijn diensten verzekerd en volgt bij een andere uitvaartondernemer vaak slechts een gedeeltelijke vergoeding. Daar ontstaat meestal de verwarring.

Sluit je nu een nieuwe verzekering af, dan adviseer ik bijna altijd een kapitaalverzekering. Omdat je dan weet waar je aan toe bent en de vrijheid bij de nabestaanden blijft waar het hoort.

Wat ook veel mensen niet weten: tot je achttiende ben je meestal meeverzekerd via je ouders. Daarna moet je het zelf regelen. Juist daarom is het belangrijk dat ook de volgende generatie zich hiervan bewust is. Want duidelijkheid vooraf geeft rust achteraf. En daar is het uiteindelijk allemaal om te doen.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker
Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart
Gerrit van Assendelftstraat 17D
1961 NH Heemskerk

T [0251 25 41 35](tel:0251254135)



Wel en wee

Muziek heeft altijd een rol gespeeld in mijn leven. Niet dat ik zelf een instrument leerde bespelen, pianolessen zoals enkele van mijn klasgenootjes konden volgen was voor mij niet weggelegd. Te duur. Wel kreeg ik een mondorgeltje. Mijn broer had zelfs een chromatisch exemplaar. Hij speelde ook beter. Maar niettemin had ik er veel plezier van. De serenade van Toselli was denk ik het eerste dat ik speelde en een stuk uit Casanova, dat wij oneerbiedig KassieNoga noemden.

Maar de radio was natuurlijk heel belangrijk. De Arbeidsvitaminen, 's werelds langst lopende radioprogramma, inmiddels 80 jaar oud, was en is nog vaak dagelijkse kost. En wat waren er geweldige orkesten: de Ramblers (1926!! *Wie is Loesje, Dag schatteboutje*), de Skymasters, De Dutch Swing College Band, opgericht op Bevrijdingsdag 1945, Arie Maasland, de koning van de tango, met zijn Malando-orkest: *Olé Guapa, Con Sentimento*. Heerlijke muziek en wereldberoemd.

Zangeressen als Annie de Reuver, Greetje Kauffeld en Europe's First Lady of jazz, Rita Reys. In Beverwijk hadden we Annie Palmén. Ik heb haar een keer live zien optreden in wat toen nog de veiling aan de Breestraat was, sjeke lange galajurk aan. Dat was wat. Er is zelfs een straat naar haar vernoemd.

En wat te denken van Eddy Christiani. Hij was de eerste die een elektrische gitaar bespeelde. Dat was uniek. Zijn melodietjes als *Daar bij de waterkant, Zonnig Madeira, Hoe je heette dat ben ik vergeten*, die klinken je nog steeds bekend in de oren. Een fenomeen die man.

Zegt de naam Pia Beck u nog wat? Ja toch? Veel muziekonderricht had ze niet gehad, maar als natuurtalent had ze dat niet eens nodig. Zoals zij zich kon uitleven op de piano, heerlijk.

Ja, natuurlijk mag ik Johnnie Jordaan, Tante Leen en ook Zwarte Riek niet vergeten. Nog als ik *Amsterdam huilt* hoor, krijg ik een brok in mijn keel.

Corry Brokken, geweldige zangeres, Willy en Willeke, Rudi Carell en Dorus hadden later zelfs hun eigen shows. Heerlijke televisieavonden. Ach, Dorus, met zijn brillette laag op zo'n neus, die die vertelde over *Me auto* en *Twee motten*. Of *Poessie Mauw* met Corrina? Om nostalgisch van te worden.



Ellie Kertész



Alzheimer Trefpunt

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

Thema: "Dementie overkomt je. Hoe gaat iemand met dementie daarmee om?"

In dit Trefpunt het verhaal van iemand met dementie, over de diagnose, de periode daarvoor en de periode daarna.

Het zal gaan over hoe het leven door de dementie veranderd is en wat daar lastig in is.

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

**Locatie: Ontmoetingscentrum de Stut
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
Inloop vanaf 19.00 uur - aanvang: 19.30 uur**



Op zaterdag 9 mei vanaf 12.00 uur gaat de 6^e editie van de Korenroute Heemskerkerduin van start!

De toegang is geheel gratis voor het luisterend publiek. De Korenroute wordt georganiseerd door het Chante Encore en De Meeste Stemmen in samenwerking met Buurtcentrum d'Evelaer.



Op de locaties Buurtcentrum d'Evelaer, fa. de Wit Nerine, Nerinekekerij B. van Keulen en fa. Jos Niesten zullen in totaal 12 koren hun zangkunsten ten gehore brengen. Op elke locatie zijn 3 koren aanwezig.

Fiets of loop van locatie naar locatie om je onder te dompelen in muzikale hoogstandjes en geniet van een gezellige middag in het gastvrije Heemskerkerduin.

Vanaf 16.30 uur zal de afterparty van start gaan bij Buurtcentrum d'Evelaer met live muziek van the Dune Drifters en een lekker broodje bal van slagerij Mark van der Poel.

Met dank aan de gemeente Heemskerk voor hun financiële bijdrage.

Kijk op **W** www.evelaer.nl voor een overzicht van de deelnemende koren en een tijdschema.

Informatie **E** info@evelaer.nl.



Mantelzorg?

Socius denkt met u mee!

Zorgt u langdurig voor een naaste? Dan bent u een mantelzorger! Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Zorgen voor een ander doet u vaak uit liefde, maar dat betekent niet dat het altijd eenvoudig is. Daarom is het goed om te weten dat u er niet alleen voor staat. Wanneer het zorgen u even te veel wordt, kunt u altijd een beroep doen op de ondersteuning van een mantelzorgconsulent. Voor een luisterend oor of om u de weg te wijzen in de voorzieningen op het gebied van zorg, welzijn, wonen, financiën, werk en inkomen.

Vanaf 1 januari 2026 heeft Socius Maatschappelijk Dienstverleners voor Heemskerk en Beverwijk deze ondersteuning overgenomen van MantelZ.

De mantelzorgconsulenten voor Heemskerk zijn Maaike de Wit en Sandy Louws.



Maaike en Sandy

Bel of mail gerust voor een afspraak via

T [088 887 68 88](tel:0888876888) **E** mantelzorgheemskerk@socius-md.nl.

Of loop op maandag tussen 10.00-14.00 uur binnen bij het Serviceplein op het gemeentehuis van Heemskerk. De mantelzorgconsulenten van Socius staan dan voor u klaar!

Maaike de Wit: **T** [06 33 34 01 84](tel:0633340184) en

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



Bingo in Huize van de Nouweland

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

Hans Aardenburg



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)
Elke 3e 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](tel:0653167166)

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

E keuring@oliveiro.nu

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

Kienen

Fijne kienfans,



Wat fijn dat jullie zo graag bij ons komen kienen. Daar doen we het voor, voor de contacten die zo belangrijk zijn. Maandag 20 april gaan we weer kienen, kom gezellig meedoen. We spelen drie rondes. Voor € 6,00 heeft u een fijne middag. We beginnen om 14.00 uur en de zaal gaat open om 13.30 uur. In de Jansheeren, Maltezerplein bij de Dekamarkt. Dus kom gezellig op 20 april.

Groetjes van het Kienteam



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



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.

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

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

Neem dan contact op met:

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

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

Vrijheidsmaaltijd in de Grote Kerk Beverwijk

Het is onrustig op vele plekken in de wereld.

**VRJHEID
DEEL JE
MET ELKAAR**



Alle reden om de vrijheid in Nederland te koesteren, te onderhouden en te vieren. Op Bevrijdingsdag dinsdag 5 mei. Dan vieren wij vrijheid. Vrijheid, die ook in Europa niet vanzelfsprekend is.

Tijd voor een Vrijheidsmaaltijd om daar nadrukkelijk bij stil te staan. Een Vrijheidsmaaltijd is een maaltijd die je samen eet op 5 mei, de dag dat we vieren dat we in Nederland in vrijheid kunnen leven. Aan de eettafel van een Vrijheidsmaaltijd ontmoet je nieuwe gezichten, vinden we elkaar in de verhalen die we delen en veranderen onbekenden in bekenden.

De Stichting 4 mei Beverwijk, de Vereniging Humanitas IJmond, de Mensenkerk Beverwijk en de Protestantse Kerk nodigen u graag uit om deel te nemen aan de Vrijheidsmaaltijd op dinsdag 5 mei.

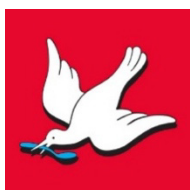
De maaltijd wordt geserveerd in de Grote Kerk van Beverwijk, Kerkstraat 37a in Beverwijk. De maaltijd begint om 17.00 uur en duurt naar verwachting tot 19.00 uur. Inloop vanaf 16.30 uur.

Niet alleen in de Grote Kerk, maar op vele plekken in Nederland wordt de vrijheid gevierd met een Vrijheidsmaaltijd. Zo ook in ontmoetingscentrum de Stut in Heemskerk. De uitnodiging daarvoor staat ook in deze editie.

Op het menu staan de Vrijheidssoep, broodjes en een dessert. De Vrijheidssoep wordt landelijk uitgedeeld en is dit jaar ontworpen door Janny van der Heijden, bekend van tv. We brengen een (alcoholvrije) toast uit op de vrede en we staan stil bij de waarde van vrijheid en vrede in ons land.

Wilt u aan deze Vrijheidsmaaltijd meedoen, laat het ons weten via een e-mail naar [E ijmond@humanitas.nl](mailto:ijmond@humanitas.nl) of naar [E info@pknbeverwijk.nl](mailto:info@pknbeverwijk.nl).

Marjan Heesterbeek, Humanitas IJmond



28-03-2008 Rondje lopen

Opa was 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 staan 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 van € 1,00 op het formulier staan. 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 Mike maar eens 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

Seniorweb IJmond in april

Donderdag 9 april 09.30 uur

Lezing Foto's maken

Plaats Dorpshuis de Zwaan, Uitgeest

Woensdag 15 april 14.00 uur

Lezing Veilig internetten

Plaats De Stut, Heemskerk

Dinsdag 21 april van 14.00-16.00 uur

Workshop Foto's met Android

Plaats Bib. Beverwijk

Woensdag 22 april van 14.00-16.00 uur

Workshop Beeldbellen (o.a. Whatsapp)

Plaats de Stut, Heemskerk

Aanmelden:

U bent van harte welkom bij

Dorpshuis de Zwaan, Uitgeest.

Graag vooraf aanmelden.

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

Kosten: € 10,- aan de zaal te betalen.

Plaats de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk.

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

Kosten: € 5,- aan de zaal te betalen.

bibliotheek Beverwijk.

Kosten: € 10,- aan de zaal te betalen.

Opgave bij alle drie kan ook via

W www.seniorweb-ijmond.nl/contact

E info@seniorweb-ijmond.nl



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"

Kennemerland

Hierbij willen wij van Sjoelclub de "De Sjoelschijf" Heemskerk aankondigen dat wij op vrijdag 10 april 2026 in de Jansheeren, Maltezerplein 1 te Heemskerk, een grote voorjaarskienavond gaan houden. We beginnen om 20.00 uur, zaal open 19.15 uur voor een lekker kopje koffie of een andere versnapering. We spelen drie speelrondes en er is een grote verloting. Wij zijn ook voor mindervaliden goed toegankelijk.

Met vriendelijke groet,

Bestuur en organisatie De Sjoelschijf Kennemerland.

secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl

Gratis fietslessen voor senioren

Vindt u het lastig om de (elektrische) fiets te beheersen, bijvoorbeeld tijdens het op- en afstappen of tijdens het maken van een bocht? Voor veel mensen is dat herkenbaar. Vandaar dat de buurtsportcoach fietslessen geeft in Heemskerk. Het doel van de lessen: weer met vertrouwen op de fiets zitten.

De lessen zijn op dinsdag 14 april én op maandag 20 april van 10.00 tot 11.30 uur op de parkeerplaats naast Restaurant Bleij, Kerkweg 217. Er zijn twee buurtsportcoaches aanwezig die opgeleid zijn tot fietsinstructeur. Zij geven aan dat het dragen van een helm voor eigen keuze is, gebruik hiervan wordt aangeraden. Het advies is ook om beide lessen te volgen, tijdens de ene les leren we alles aan en tijdens de tweede les herhalen we alles. De lessen zijn in kleine groepen, maximaal twaalf deelnemers. De fietsdocent gaat vooral in op persoonlijke wensen. Voor de een is dat op- en afstappen of leren fietsen op hun nieuwe fiets en voor de ander om balans te houden tijdens het omkijken.

Er gebeuren steeds meer ernstige ongelukken in het verkeer onder fietsers. Geen goed nieuws, maar laat u zich daardoor niet ontmoedigen om op de pedalen te stappen. Door deze training krijgt u een betere beheersing over uw (elektrische) fiets en kunt u met meer zelfvertrouwen deelnemen aan het verkeer. Zo kunt u weer genieten van een rondje door de polder, het dorp of de duinen. Fietsen geeft u vrijheid en de mogelijkheid om ergens naar toe te gaan. Blijf dat zo lang mogelijk doen!

Heeft u interesse? Aanmelden is verplicht.

Dit kan via de website

W www.teamsportservice.nl/kennemerland/senioren.

Lukt digitaal aanmelden niet? Dan kunt u altijd contact opnemen met buurtsportcoach Winnie via

E wassendelft@teamsportservice.nl of bel naar

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



In de reeks "Aandacht voor" deze keer:



Parkinson Vereniging Nederland

De Parkinson Vereniging is een actieve vereniging. De ruim 67.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme kunnen hier vinden wat zij nodig hebben om de ziekte draaglijker te maken en om zoveel mogelijk kwaliteit van leven te behouden.

De vereniging telt inmiddels 11.315 leden en organiseert o.a.

- Parkinson Academie met meer dan dertig cursussen en trainingen over o.a. Werk en Parkinson en cursussen voor de vele vrijwilligers
- Op lokaal niveau inmiddels 74 Parkinson Cafés en negen Yoppers Cafés voor jonge mensen met Parkinson. (Yoppers staat voor Young Onset Parkinson. De jongste gediagnosticeerde patiënt is dertien jaar.)
- Jaarlijks ruim 700 informele bijeenkomsten in de lokale Parkinson Cafés

Meer weten: **W** www.parkinson-vereniging.nl/.



Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk (IJmond)

Sinds februari 2025 bestaat er weer een Parkinson Café in Heemskerk voor mensen met Parkinson uit de wijde omgeving. In 2025 waren er tien maandelijkse Cafés met in totaal zo'n 300 bezoekers. Het Parkinson Café ondervindt veel steun en medewerking van de afdeling Neurologie van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk.

Wat vindt u in het Parkinson Café?

- Het belangrijkste doel is het bieden van een laagdrempelige ontmoeting tussen lotgenoten.

- Tijdens elk Café staat een onderwerp centraal waar bezoekers om hebben gevraagd.
- Naast een korte introductie door een gastspreker is er aan onze bistrotafeltjes ook veel ruimte voor gesprekken met elkaar, zoals dat gebruikelijk is in een café.
- Informatieve onderwerpen worden afgewisseld met het kennismaken met allerlei vormen van ontspanning. Zo hebben we inmiddels introducties van yoga, tafeltennis, boksen, mediteren en cognitieve fitness gehad.



Wanneer, waar en hoe kan ik kennismaken met het Parkinson Café?

- Parkinson Cafés zijn op elke 2^e maandag van de maand open. De ene maand is het een middagcafé van 14.00 tot 16.00 uur en de andere maand is het een avondcafé van 19.30 tot 21.30 uur.
- Het eerstvolgende Parkinson Café is op maandag 13 april. Willem de Boer, die zelf Parkinson heeft, vertelt bezoekers over zijn ervaring met meditatie en laat het de bezoekers ook zelf ervaren.
- We vragen aan bezoekers per café een eigen bijdrage van € 2,50 per persoon. Zij ontvangen daarvoor koffie, thee en frisdrank.

U bent van harte welkom om een keer te komen kijken. We vinden het fijn als we weten hoeveel bezoekers er zijn zodat we hun ontvangst goed kunnen voorbereiden. Aanmelden of contact met ons kan via **E** info@parkinsoncafeheemskerk.nl

*Met ingang van maandag 13 april is het Parkinson Café op een nieuwe locatie. Actuele informatie daarover, én over de data en onderwerpen die centraal staan, vindt u op onze website **W** www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-heemskerk.*

Kom op! April 2026

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	de Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	het Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00 / 16.00-17.00
d'Evelaer in beweging.	ma	d'Evelaer	10.30 -11.30
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	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
Walking Football St. Uitjezorg	di	Ado '20	14.00-16.00
Keep Fit	di	de Stut	14.30-15.30
Body Shape 55+	wo	het Spectrum	09.00-10.30
Vrij biljarten	wo, do	de Jansheeren	09.00-11.30
Yoga Met Elkaar	wo	het Spectrum	10.30-11.30
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	het Spectrum	09.00-10.30
50 Fit	do	het Spectrum	10.30-11.30
Wandelen voor mantelzorgers NH Duinreservaat	do 16	t.o. Patatoloog	13.30-15.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Walk en talk MET Elkaar (zie oncotraining.nl/mijn-verhaal/)	vr	het Spectrum	09.00-10.00
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
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Draadjes en praatjes (haken en breien)	ma	het Spectrum	10.00-11.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Kantklossen	di	het Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	de Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di	het Spectrum	20.00-22.00
Cultuur en muziek			
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Stutkoor	do	de Stut	10.30-11.45
Koren festival Heemskerckduin	za 9 mei	d'Evelaer	12.00-18.00
Cursussen			
Duits	di	de Stut	13.30-15.00
Samen schilderen	di	d'Evelaer	20.15
Arabisch voor beginners	do 9+23	de Stut	09.30-11.00
Spaanse conversatie	vr	de Stut	09.30-11.00
Ontmoeten			
De Boekbinderij: open werkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Koffie Plus	ma t/m vr	de Stut	09.30-16.00
Inloop soos	ma, di, wo, do	de Jansheeren	13.00-16.00
Bevrijdingslunch	di 5	de Stut	12.30-14.30
Taalcarousel	wo	de Stut	09.00-10.30
Lotgenoteninloop MET Elkaar. Leven met en na kanker	wo	het Spectrum	10.00-12.30
Gespreksgroep MET Elkaar (opgeven T 06 24 51 98 39)	wo 29	het Spectrum	10.00-11.30
Zing-Kring-middag St. Uitjezorg	wo 15+29	d'Evelaer	14.00-15.30



Kom op! April 2026

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	Wo 1+8+15+21	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Buurtkoffie Heliomare	do 9+23	Heliomare	10.30-11.30
Lunch&Zo thema Holland! Een heerlijk 3 gangen Lunch en daarna samen sjoelen, kaarten of een spelletje doen	do 16	d'Evelaer	12.45-15.00
GO INN modeshow zomercollectie div. merken	do 23	d'Evelaer	13.30-16.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	de Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	Vr 3+10+17+24	het Spectrum	13.00-14.30
Dansuif aan zee	vr 8 mei	Café de Zon Wijk a Zee	14.00-17.00
Stutlunch	zo 26	de Stut	12.30-15.30
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 20	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 14	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	de Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	de Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 15+29	de Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 29	de Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 8+22	de Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	de Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	het Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	het Spectrum	19.00-23.00
Spelletjesmiddag incl. Keezbord	vr 3+17	de Stut	13.30-16.00
Voorjaars kienavond	vr 10	de Jansheeren	19.15-23.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag. Laatste dit seizoen	vr 17	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 24	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Seniorweb Workshop Foto's maken/ bewerken in Android	di 21	Bibliotheek Beverwijk	14.00-16.00
Alzheimer Trefpunt	di 14	de Stut	19.00-22.00
Seniorweb Lezing Digitale weerbaarheid/veilig online	wo 15	de Stut	14.00-15.00
Seniorweb Workshop What's app/beeldbellen in de praktijk	wo 22	de Stut	14.00-16.00
Seniorweb Lezing Foto's maken en bewerken in Android	do 9	de Zwaan, Uitgeest	09.30-10.30
NVVS inlooppreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 16	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmarkt	vr	de Jansheeren	10.00-15.30
Testament en Erfrecht	vr 10+24	de Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 4 apr+2 mei	de Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Ado '20 /Sportpark De Vlotter	Oosterweg 4c Heemskerk		
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 48 45 76 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 887 68 11	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251 24 86 48	www.destut.nl
Handen Ineen/Arti-ambachten	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
Huize van de Nouweland	Europaplein Heemskerk		
Lotgenoteninloop MET Elkaar	Lauraplein 1 Heemskerk	06 24 51 98 39	sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl
Socius Mantelzorgondersteuning	M v Heemskerckplein 1	088 887 68 88	mantelzorgheemskerk@socius-md.nl
Uitjezorg IJmond	Oosterweg 5B	0251 20 70 29	www.uitjezorgijmond.nl/
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl



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>



Vandaag ben ik op bezoek bij Annemiek Stoppelenburg.

Dit naar aanleiding van het initiatief van Annemiek van 2 jaar geleden om een groep op te zetten die elkaar kan steunen in tijden van nood. Vandaag interview ik haar om te weten te komen hoe dit is gelopen. Laten we even opnieuw kennismaken:

“Hallo, ik ben Annemiek Stoppelenburg, 78 jaar en woon samen met mijn hond Goof en kat in Heemskerk.”

Annemiek vertelt dat ze van huis uit biologe is, heeft hierin lesgegeven en heeft later de studie Humanistisch geestelijke verzorger gedaan. Zij is geschoold om mensen te helpen met levensvragen. Om dit werk goed te doen is onder andere (naast veel andere kwaliteiten) nieuwsgierigheid nodig. In 2015 heeft Annemiek in samenwerking met anderen een boekje samengesteld met een 4-tal wandelingen rondom het thema ‘bomen in Heemskerk’. Ook was ze actief in een buurtteam in Heemskerk, zit ze bij een leesclub en is ze lid van een politieke partij. Ze heeft een aantal vriendinnen waar ze mee naar de bioscoop en tentoonstellingen gaat. Ze geeft aan zich niet eenzaam te voelen.

Twee jaar geleden is Annemiek gestart met het zoeken naar een vorm van ondersteuning op een informele manier: ook wel ‘Voorzorgcirkel’ genoemd. Haar bedoeling was om iets voor elkaar te kunnen betekenen in bepaalde situaties.

Annemiek heeft zelf enkele jaren geleden ervaren hoe kwetsbaar je bent als mens door bijvoorbeeld plotseling een operatie te moeten ondergaan en daardoor afhankelijk te zijn voor boodschappen, de hond uitlaten, medicijnen halen, etc. Ze geeft aan hoe belangrijk het is om dit in je directe omgeving te kunnen organiseren én om dit terug te kunnen doen wanneer nodig, want dat wil ze ook graag. Het is niet de bedoeling intensieve verbanden aan te gaan maar om op elkaar te terug te kunnen en mogen vallen wanneer het nodig is.

Zelf heeft Annemiek een klein familienetwerk, haar broers zijn overleden, haar kinderen wonen ver weg. Ze heeft wel lieve burens, maar die zijn veel weg. Daarom bedacht Annemiek een creatieve manier om voor elkaar iets te betekenen. Op haar artikel in het blad Senior van twee jaar geleden kreeg ze vier reacties maar helaas liepen de verwachtingen nogal uiteen. Zij wilde een vorm van burenhulp, dus kleinschalige, tijdelijke hulp. Geen mantelzorg, dat vraagt te veel verantwoordelijkheid op de schouders van helpers. Deze hebben ook andere verantwoordelijkheden, zoals in Annemiëks geval de zorg voor huisdieren.

Annemiek heeft hondenvrienden en heeft al alles goed geregeld voor Goof en wanneer zij onverwachts wegvalt. Annemiek geeft aan dat haar hond het belangrijkste is voor haar: “Daar heb ik de verantwoordelijkheid

voor genomen. Verder ben ik in positieve zin nieuwsgierig naar andere mensen en wat de ander beweegt.”

Annemiek zoekt informele contacten met leeftijdsgenoten, tussen de 60 en 90 jaar in huiselijk verband. Een groepje mensen dat elkaar vertrouwt en eerlijk naar elkaar is. Mensen die op elkaar kunnen bouwen wanneer de situatie dat vraagt. Die bij elkaar in de buurt wonen en elkaar incidenteel zien zodat je de ander beter leert kennen. “Stel dat je een nieuwe bril nodig hebt, hoe fijn is het dan om samen uit te zoeken wat je staat als een soort klankbord.”

Ze vindt het fijn om over diverse onderwerpen met elkaar van gedachten te wisselen zoals het maken van een testament en wat te doen met de overwaarde van je huis? Dit zijn zo enkele voorbeelden. Er zijn vast legio onderwerpen om hierover te praten. “De ander brengt je op ideeën die jij misschien niet ziet of weet.”

Denk bijvoorbeeld aan een *Eetcirkel* om met elkaar te



eten (1x per 3 weken of per maand). Een groepje van ± 4 mensen inclusief Annemiek zelf. “We kunnen rouwen. Zo leer je elkaar op een informele manier kennen. Pas in andermans huis leer je de bewoner echt kennen en ik vermoed dat een eetcirkel vooral aantrekkelijk is voor alleenstaanden, want samen eten is leuker dan alleen!”

Onder tafel krijg ik plotseling een likje op mijn hand van Goof, alsof hij wil zeggen ‘het komt goed hoor’ en daarna zakt hij neer op mijn voet om te gaan liggen.

Ik heb Annemiek tijdens dit interview leren kennen als een dynamische vrouw die goed weet wat ze wel en niet wil. Een vrouw die aandachtig kan luisteren maar ook mooie onderwerpen kan inbrengen en wil leren van de ander. Maar geeft ze aan: “Ik heb in de praktijk moeite om mensen in beweging te krijgen en het ontbreekt mij aan energie om het alleen op te bouwen.”

Dus mochten er mensen in Heemskerk zijn die zich aangesproken voelen om in huiselijk verband en rouwend met elkaar te eten of een spelletje te doen, neem dan contact op met Annemiek Stoppelenburg via [T 06 48 45 76 32](tel:0648457632) (Ingrid Dudink).

Gea Nagel

Wij gedenken

02-02-26	Mw.	A. Huismans-ten Oort	86	15-02-26	Hr.	F. Wildschut	82
04-02-26	Hr.	A.C. van Heusden	83	16-02-26	Hr.	G.A. Aardenburg	87
04-02-26	Mw.	H. Dekker-Pijpstra	90	16-02-26	Mw.	J.W. de Haan-Lepelaar	95
04-02-26	Mw.	E. de Wit-Brandjes	92	18-02-26	Mw.	J.G. Zonneveld-Jonker	73
05-02-26	Mw.	A.A. Sandtke-van Eijk	89	18-02-26	Hr.	A.A. Bakker	85
05-02-26	Hr.	J.G. Beentjes	87	18-02-26	Hr.	J.T.M. Overmars	83
06-02-26	Mw.	A. Gnodde-Smit	95	18-02-26	Mw.	N. Pitstra-Roskam	70
10-02-26	Mw.	K.W. Stuart-Cornet	86	18-02-26	Mw.	M. Dam-Duin	91
10-02-26	Mw.	D.M. Smit	82	19-02-26	Mw.	A.N. Denneman-v.d. Laan	82
10-02-26	Hr.	C.J. Zonneveld	70	19-02-26	Hr.	D.R. Terweij	73
11-02-26	Mw.	E.M. Mandemaker-Kalkman	87	20-02-26	Mw.	D. Knol-de Jong	92
12-02-26	Hr.	H. Haan	90	21-02-26	Hr.	N.Q.J. v.d. Ploeg	75
13-02-26	Hr.	T.J.W. Wigman	79	21-02-26	Mw.	P. Eisenberger-Mooi	79
14-02-26	Mw.	A.J. Chialastri-Buding	81	23-02-26	Hr.	W. de Vrij	97
14-02-26	Hr.	J.C. Bleeker	87	24-02-26	Hr.	A.C.J. v.d. Ven	84
14-02-26	Mw.	M.M. Guerrero	77	26-02-26	Mw.	F.W. Castricum-Beentjes	85
14-02-26	Mw.	J.J. de Vries-Stoots	86				



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

Mélinda van Heijningen, Ivo Eeken,
Saloua Eeken, Rob van Eerden en
Cynthia Knaapen

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

Belangrijke informatie



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

Kijk even (QR)
 met de camera ->>
 van je smartphone



<i>Instelling (E = Email W = Website T = Telefoon L = Locatie)</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E info@ahdheemskerk.nl W: http://ahdheemskerk.nl/	0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 13 00 30 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Gemeente Heemskerk W https://www.heemskerk.nl	14 0251	ma t/m do	09.00-17.0
		vr	09.00-12.30
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Humanitas W www.humanitas.nl/ijmond/ <ul style="list-style-type: none"> • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid 	06 35 11 34 35		09.00-12.00
	06 15 46 06 45		09.00-12.00
Mantelzorg, Socius Maatschappelijk Dienstverleners E mantelzorgheemskerk@socius-md.nl W https://socius-md.nl/ondersteuning/mantelzorg	088 887 68 88	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering – onafhankelijke clientondersteuning. E info@meewering.nl L: Laan v Assumburg 97	088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-17.00
MET Heemskerk - E info@metheemskerk.nl W https://www.metheemskerk.nl <ul style="list-style-type: none"> • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior) 	088 887 68 00	ma t/m vr	09.00-17.00
	06 48 45 76 32	ma t/m vr	09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E martinenelsa@casema.nl	0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerkplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E info@servicepleinheemskerk.nl W www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do	T & E:	09.00-17.00
	ma t/m do	Balie	09.00-14.00
	vr	T & E:	09.00-12.30
	vr	Balie	09.00-12.30
Sociale huurwoning , inschrijven via W https://mijnwoonservice.mijndak.nl Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W www.thuisinheemskerk.nl	Informatie ook bij Woonopmaat hieronder of Pré Wonen W https://www.prewonen.nl		
	0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E planning@svvijmond.nl W www.svvijmond.nl	0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep Ouderenzorg, ondersteuning, nachtzorg.	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonadvies Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen W https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over/wonen-en-huishouden/huis-aanpassen/woonadvies	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Voor informatie zorggebonden woningen zie: Woonopmaat en Serviceplein :			
Woonopmaat W https://www.woonopmaat.nl	0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E info@dezorgspecialist.nl	023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
De Zonnebloem : Bezoeken hulpbehoevenden, organiseren diverse activiteiten.	06 42 15 94 63		

Update 260317 © Senior Heemskerk