

# Zomeractiviteiten senioren



juli & augustus 2024



MET Heemskerk organiseert deze zomer verschillende activiteiten voor senioren. Lekker buiten en samen met anderen. Daarnaast heeft u contact door samen thee of koffie te drinken. Van 1 t/m 8 juli is 'De week van de Ontmoeting'.

**Doe vooral mee en geef u tijdig op!**



## JEU DE BOULES

**Maandag 1 juli** starten we om 13.15 met Jeu de Boules bij Bonne Chance in Park Assumburg. Bij deze gezellige club kunt u deze dag gratis spelen. Ballen zijn aanwezig, assistentie ook! U krijgt gratis koffie of thee mét iets lekkers vanwege de opening van de Week van de Ontmoeting. Opgeven verplicht.

U kunt **in juli en augustus elke maandag- en zaterdagmiddag** spelen zonder vooraf opgeven. start: 13.15 uur. Kosten €2,50 per keer excl. koffie/thee.



## RONDLEIDING SLOT ASSUMBURG

**Dinsdag 2 juli**  
Slot Assumburg dateert oorspronkelijk waarschijnlijk uit de 13e eeuw, maar werd in 1546 verbouwd en is genoemd naar de buurtschap Assum tussen Heemskerk en Uitgeest. Een gids van de Historische Kring Heemskerk verzorgt een interessante rondleiding op dit kasteel.

Data: **2 juli, 5 augustus en 28 augustus** 10.30 uur.  
Kosten: €3,00. Na afloop kunt u iets drinken bij het Koetshuys voor eigen rekening.



## RONDLEIDING VOLKSTUINVERENIGING BICKERSHOF

**Donderdag 4 juli**  
Bickershof, met een oppervlakte van ca. 6 hectare, telt 140 tuinen, met elk een oppervlakte van ca. 300 m<sup>2</sup>. De gids verzorgt een leuke rondleiding op dit complex en vertelt over de verschillende tuinen op Bickershof, met bloemen, groenten en elk zijn eigen stijl.

Data: **4 juli** 14.00 uur  
**16 juli** 10.30 uur  
**12 augustus** 14.00 uur  
**29 augustus** 10.30 uur  
Kosten: €2,00 incl koffie, thee of frisdrank.



## KOMBINNEN!

Een kop koffie en een goed gesprek. Even een fijn sociaal contact met anderen, want alleen is maar alleen.

Op vrijdagochtend van 9.30 tot 11.00 in buurtcentrum de Schuilhoek.

Deelname €1,00 incl. een kop koffie of thee. **In juli en augustus elke vrijdag** behalve 30 augustus.

Aanmelden is niet nodig.  
Wees welkom bij KomBinnen!



## RONDLEIDING MARQUETTE MET LUNCH

Chateau Marquette stamt uit de periode rond 1250. Onder leiding van een gids van de Historische Kring Heemskerk kunt u het kasteel van binnen bewonderen en komt u meer te weten over de geschiedenis. We sluiten af met een heerlijke lunch op het kasteel.

Datum: **woensdag 10 juli**  
11.00 uur. Lunch om 12.00 uur.  
Kosten rondleiding €3,00 te betalen aan de gids. Lunch €15,00 vooruit betalen.  
Inschrijving sluit 25 juni.



## BEZOEK TUIN KAPITEIN ROMMEL

Onder leiding van een gids wandelen we door de 0,4 ha grote tuin van Kapitein Rommel in Castricum. Een grote variatie aan vaste plantenborders, stinzenbosjes, een kruidentuin en een kleine plantenkas. In de tuin bevindt zich een waterval, nog aangelegd door Kapitein Rommel.

Data: **dinsdag 9 juli en maandag 19 augustus** om 14.00 uur.  
Kosten €4,50 incl. koffie/thee te betalen (bij voorkeur per pin) op locatie.



## OER-IJ FIETSEXCURSIE

Het Oer-IJ gebied laat zich uitstekend verkennen vanaf de fiets. Er gaat een gids mee. Het gebied ligt vol autoluwe fietspaden en de diverse landschappen bevinden zich hier dicht bij elkaar. Vertrek is vanuit het Koetshuys bij Slot Assumburg. Duur van de tocht is ongeveer 3 uur.

Data: **woensdag 10 juli** 10.00 uur  
**Woensdag 24 juli** en **14 augustus** om 13.00 uur.  
Kosten €5,00 betalen bij de gids



## HISTORISCHE WANDELING HEEMSKERK

Een interessante wandeling door het centrum van Heemskerk o.l.v. een gids van de Historische Kring. U komt meer te weten over de geschiedenis van Heemskerk en u krijgt leuke feitjes te horen. We starten bij de Historische Kring en sluiten daar ook af met een kopje koffie of thee.

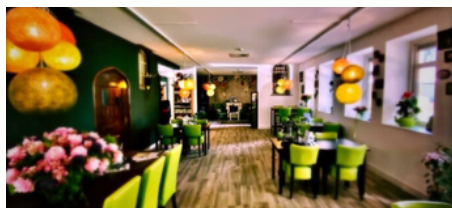
Data: **woensdag 31 juli** 10.30 uur  
**Woensdag 21 augustus** 10.30 uur  
Kosten €4,00 incl. koffie of thee te betalen aan de gids



## RONDLEIDING KASTEELTUIN ASSUMBURG

De gids vertelt u hoe de kasteeltuin tot leven is gebracht. U komt langs bijzondere plekjes in de tuin zoals het romantische rosarium, de groente- en kruidentuin met vergeten groenten en de boomgaard met eeuwenoude fruitrassen.

Data: **dinsdag 23 juli** 10.30 uur  
**Vrijdag 9 augustus** 13.30 uur  
Donderdag 15 augustus 10.30 uur  
Kosten €2,50 incl. koffie of thee te betalen bij de gids



### LUNCHPROEVERIJ BIJ GOED VOOR ELKAAR

Goed voor Elkaar is een verfrissende, nieuwe dagbestedingsplek in het centrum van Heemskerk. In het oude rusthuis St. Joseph, later kraamkliniek en muziekschool genieten we hier van een heerlijke lunchproeverij!

Datum: **donderdag 1 augustus**  
12.00 uur. Kosten €10,00 vooruit te betalen.  
Inschrijving sluit op 25 juli.



### WANDEL MEE ROND CHATEAU MARQUETTE

IVN afdeling Midden Kennemerland verzorgt een prachtige wandeling rond kasteel Marquette. Wandel mee over de oude lanen, hoor de verschillende vogels zingen. Geniet van de natuur en de bijzondere locatie.

Datum: **maandag 5 augustus**  
13.30 uur. Kosten €4,00 betalen aan de gids.



### CLINIC HANDBOOGSPOORT

Tijdens deze clinic krijgt u uitleg over het boogschieten en de veiligheidsregels. Er is een demonstratie door leden van de vereniging en u gaat natuurlijk ook zelf boogschieten op de indoorbaan onder begeleiding. De clinic wordt afgesloten met een onderlinge wedstrijd.

Datum: **donderdag 22 augustus**  
13.30 uur. Kosten €15,00 incl. koffie/thee. Ter plekke contant betalen.

## de Bibliotheek

IJmond Noord



### AI: EEN VLOEK OF EEN ZEGEN?

Lezing AI (kunstmatige intelligentie): Een vloek of een zegen? Een inspirerende lezing over AI: Waar komen we vandaan? Waar staan we nu? En morgen?

Meer informatie en aanmelden:  
[www.bibliotheekijmondnoord.nl](http://www.bibliotheekijmondnoord.nl)  
Toegang: € 5,- (incl. kopje koffie/thee).

Datum: **dinsdag 20 augustus**  
14.00-16.00 uur in  
Buurtcentrum het Spectrum

## de Bibliotheek

IJmond Noord



### LEZING AFRA BEEMSTERBOER

Woorden in Beweging: interactieve lezing door familieromanschrijfster Afra Beemsterboer.

Meer informatie en aanmelden:  
[www.bibliotheekijmondnoord.nl](http://www.bibliotheekijmondnoord.nl)  
Toegang: € 5,- (inclusief kopje koffie/thee).

Datum: **dinsdag 27 augustus**  
14.00-16.00 uur in  
Buurtcentrum het Spectrum



### HEEMSKERKSE FIETSVIERDAAGSE

Heerlijk fietsen door de regio voor jong en oud. Door het duin, de Zaan, de Noord- en Zuidroute. Er zijn 3 verschillende afstanden: 25, 40 en 60 km. Fiets lekker mee door de mooie natuur!

Datum: **5 t/m 8 augustus.**  
Starten tussen 9.00 en 10.00 uur vanaf buurtcentrum het Spectrum.  
Kosten €10,00 voor 4 dagen of €3,00 per dag.  
Kinderen t/m 12 jaar half geld.



# AGENDA



ACTIVITEIT	DAG	TIJD
Jeu de Boules	Maandag 1 juli	13:15 uur
Rondleiding slot Assumburg	Dinsdag 2 juli	10.30 uur
Bezoek Volkstuinen Bickershof	Donderdag 4 juli	14.00 uur
KomBinnen!	Vrijdag 5, 12, 19, 26 juli. 2, 9, 16, 23 augustus	9.30-11.00 uur
Jeu de Boules	Zaterdag en maandag in juli en augustus	13.15 uur
Bezoek Tuin van Kapitein Rommel	Dinsdag 9 juli	14.00 uur
Rondleiding Chateau Marquette incl. lunch	Woensdag 10 juli	11.00 lunch om 12 uur
Oer-IJ fietstocht	Woensdag 10 juli	10.00 uur
Bezoek Volkstuinen Bickershof	Dinsdag 16 juli	10.30 uur
Rondleiding Kasteeltuin Assumburg	Dinsdag 23 juli	10.30 uur
Oer-IJ fietstocht	Woensdag 24 juli	13.00 uur
Historische wandeling door Heemskerk	Woensdag 31 juli	10.30 uur

ACTIVITEIT	DAG	TIJD
Lunchproeverij bij lunchroom Goed voor Elkaar	Donderdag 1 augustus	12.00 uur
Fietsvierdaagse Heemskerk	Maandag 5 t/m donderdag 8 augustus	Starten tussen 9.00 en 10.00 uur
Rondleiding slot Assumburg	Maandag 5 augustus	10.30 uur
Wandel mee met IVN rond kasteel Marquette	Maandag 5 augustus	13.30 uur
Rondleiding Kasteeltuin Assumburg	Vrijdag 9 augustus	13.30 uur
Bezoek Volkstuinen Bickershof	Maandag 12 augustus	14.00 uur
Oer-IJ fietstocht	Woensdag 14 augustus	13.00 uur
Rondleiding Kasteeltuin Assumburg	Donderdag 15 augustus	10.30 uur
Bezoek Tuin van Kapitein Rommel	Maandag 19 augustus	14.00 uur
Lezing Bas Meelker over AI	Dinsdag 20 augustus	14.00 uur
Historische wandeling door Heemskerk	Woensdag 21 augustus	10.30 uur
Handboogsport clinic	Donderdag 22 augustus	13.30 uur
Lezing Afra Beemsterboer	Dinsdag 27 augustus	14.00 uur
Rondleiding slot Assumburg	Woensdag 28 augustus	10.30 uur
Bezoek Volkstuinen Bickershof	Donderdag 29 augustus	10.30 uur

## INSCHRIJVEN

Voor elke activiteit moet u vooraf inschrijven.

Stuur een e-mail naar:

[ouderenwerk@metheemskerk.nl](mailto:ouderenwerk@metheemskerk.nl) met vermelding van:

- Aan welke activiteiten(en) u wilt deelnemen
- Datum van de activiteit(en)
- Naam/namen van de deelnemer(s)
- Telefoonnummer en postcode



Heeft u geen e-mail, dan kunt u zich inschrijven op de volgende data:

- **Dinsdag 11 juni** van 10.30-11.30 uur in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1
- **Donderdag 13 juni** van 10.30-11.30 uur in de Jansheeren, Maltezerplein 1
- **Maandag 17 juni** van 13.30 tot 14.30 uur in buurtcentrum de Schuilhoek, van Bronckhorststr. 1

Dit zijn ook de momenten dat de lunches die vooraf moeten worden betaald, contant (gepast) kunt afrekenen. (NB dit geldt voor de activiteiten Rondleiding Chateau Marquette en de Lunchproeverij bij Goed-voor-Elkaar).

Na inschrijving ontvangt u een bevestiging hiervan én de juiste startlocatie.

**Zonder bevestiging bent u niet ingeschreven**