

### Van de redactie

Voor u ligt alweer de derde wijkkrant van 2024. Wij van de wijkkrant hopen dat u weer geniet van deze editie. Als u iets moois of interessants heeft voor de wijkkrant, zoals een aankondiging, ergernis of ervaring, neem dan vooral contact met ons op. In het colofon vindt u onze gegevens. ●

### Even voorstellen: Linda Vriesman, wijkmanager



Beste bewoners,

Ik wil mij hier even voorstellen: mijn naam is Linda Vriesman en ik ben sinds 1 april de nieuwe wijkmanager van de Purmer. De komende tijd leun ik nog aan bij Ilse Molenaar, maar in de toekomst houd ik mij voornamelijk bezig met de Purmer-Noord.

Allereerst zal ik even iets over mezelf vertellen. Ik ben 56 jaar en was hiervoor 23 jaar werkzaam

bij de politie, waarvan de laatste vijftien jaar als wijkagent. Ik ben getrouwd, heb een zoon en ben sinds deze maand oma. Ik woon in Wieringerwerf en ken Purmerend nog niet, maar uiteindelijk zal dat allemaal wel goed komen.

Ik ben betrokken bij wijkbewoners en wil altijd meedenken als er problemen zijn, of als u iets in de wijk wilt bewerkstelligen waarbij de gemeente u kan helpen.

Heeft u een vraag of wilt u graag ergens over praten, dan kunt u mij bereiken via het KCC van de gemeente op 0299452452, of u kunt mij een e-mail sturen: [l.vriesman@purmerend.nl](mailto:l.vriesman@purmerend.nl). ●

### Column Mario Hegger De wijkwethouder aan het woord



**Een groene omgeving is een gezellige omgeving**

De lange weekenden met de afgelopen hemelvaart- en pinksterperiode liggen weer achter ons. Voor tuinbezitters is dit weer het uitgelezen moment om aan de slag te gaan in de tuin of op het balkon. Ook ik kan

daar erg van genieten: van mijn eigen tuin, maar ook van tuinen van buurtbewoners die aandacht schenken aan hun tuin en de inrichting daarvan.

Ik word blij van meer groen en kleur en fleur in de omgeving. Het is fijn dat veel Purmerenders zich laten inspireren door tuincentra en bouwmarkten. Meer tegels en stenen er uit en meer plaats voor planten en bijvoorbeeld gras. Dit zorgt er ook voor dat water beter wordt opgevangen en dat het kan zakken in de bodem.

Ook met een regenton kunt u water opvangen en gebruiken in droge periodes. Wist u trouwens dat u als woningeigenaar de helft van de aanschaf van een regenton vergoed kunt krijgen? De gemeente vergoet ook. Kijk maar eens naar het nieuwe Stadhuisplein op de parkeergarage bij het stadhuis. Daar vangen we water op in de bodem en zorgt een wadi voor de opvang van water in natte periodes. Het plein is ook een plek om andere mensen te ontmoeten. Dat kan in uw tuin natuurlijk ook. Daarom moet een tuin of de ruimte om het huis vooral knus en gezellig zijn. Het is verstandig om een balans te zoeken in de mate van onderhoud die uw tuin van u vraagt. Een groene tuin vraagt wat meer groene vingers dan een verharde.

Ik wens u allemaal alvast een fijne zomer, geniet daarvan, in uw tuin of op uw balkon als dat kan. Ook als u geen tuin heeft, is er in Purmerend genoeg te doen deze zomer. Denk daarnaast ook eens aan een bezoek aan een van onze parken; dat kan een leuk uitstapje zijn. ●

### Spurd Nieuws

Spurd is van mening dat een actieve en gezonde leefstijl bijdraagt aan het geluk van mensen. Zo veel mogelijk mensen in beweging krijgen en houden, dat is waarvoor Spurd zich inzet. We stimuleren een beweegvriendelijke omgeving. Dit zorgt voor een plezierige stad om in te wonen en leven. In deze wijkkrant brengen we weer een aantal van onze activiteiten onder de aandacht.

#### EK Meerland

Op vrijdag 14 en zaterdag 15 juni organiseert Spurd verschillende voetbalactiviteiten op het plein. In samenwerking met de winkeliers van winkelcentrum Meerland en de Wijkerngroep Purmer-Zuid geven we aandacht aan de start van het EK voetbal.

Meer informatie volgt bij de winkels van Meerland en op de socials van Spurd; houd het in de gaten. ➔

## Reuring Kidzmiddag

Spurd staat dit jaar opnieuw op de Kidzmiddag van Reuring. Op zaterdag 29 juni van 13.00 tot 17.00 uur is Spurd aanwezig met een springkussen en andere sportieve activiteiten. Bezoek de Reuring Kidzmiddag en doe lekker mee.

## Buitenspeeldag 12 juni

Op 12 juni wordt er op de Koemarkt en in Middenbeemster volop buiten gespeeld. De Buitenspeeldag wordt georganiseerd door de studenten van Regio College in samenwerking met Spurd. Dit jaar staat het evenement in het teken van de Olympische Spelen, waar kinderen worden aangemoedigd hun innerlijke atleet te ontdekken: van kangoeroespringen tot ringvangen en van paardenrace tot tafelfootbal. Kinderen, ouders, grootouders en burens zijn uitgenodigd om buiten te komen spelen. De Buitenspeeldag belooft weer een dag te worden vol plezier, activiteit en onvergetelijke momenten voor alle deelnemers.

## Inschrijving MarktstadWalk geopend

De MarktstadWalk, het leukste wandelevenement van Purmerend, is dit jaar op zaterdag 7 september. Er zijn leuke wandelroutes van 15 en 25 kilometer, de FamilyWalk is 6 kilometer. Loopt u met een rollator? Doe dan mee met de RollatorLoop. Alle wandelingen starten en finishen op de gezellige Koemarkt. De routes bieden een uitdaging voor beginnende en geoefende wandelaars. Kijk voor meer informatie en inschrijving op de website [spurd.nl/aanbod/marktstadwalk](https://spurd.nl/aanbod/marktstadwalk).

## Kampioenen Cup Voetbal en Atletiek

Voor kinderen uit het speciaal onderwijs en uit het regulier onderwijs (die meer ondersteuning nodig hebben), organiseert Spurd twee sporttoernooien. Iedereen krijgt een prijs en plezier is belangrijker dan winnen. De vakleerkrachten op het speciaal onderwijs zullen leerlingen informeren om zich aan te melden. Zit uw kind op een reguliere school, maar is een regulier sporttoernooi te hoog gegrepen? Stuur dan een mailtje naar Petra Schilp, [p.schilp@spurd.nl](mailto:p.schilp@spurd.nl).

**Donderdag 30 mei 15.00 uur:**

Kampioenen Cup Atletiek bij atletiekbaan Nea Volharding.

**Maandag 24 juni 15.00 uur:**

Kampioenen Cup Voetbal bij FC Purmerend.

## Sportfestival Sport'in

**Gratis kennismaken met sporten van 25 mei tot en met 2 juni**



Tijdens het sportfestival Sport'in, dat zaterdag 25 mei in en bij sporthal De Beuk van start gaat, bieden sportverenigingen en sportscholen een gratis kennismaking aan met hun sport. Ruim een week zijn er bij zo'n twintig sportorganisaties verschillende activiteiten om kennis te maken met de sport en de sportaanbieder.

Sport'in 2024 wordt op 25 mei geopend met een sportfestival in en rond De Beuk. Op 1 juni van 10.00 tot 15.00 uur is er



een sportmarkt in het Makado-winkelcentrum. Het volledige programma van Sport'in 2024 staat op de website van Spurd.

Belangstellenden kunnen tijdens Sport'in een groot aantal verschillende sporten voor jong en oud uitproberen of bekijken. Er zijn gratis kennismakingsactiviteiten bij sportverenigingen en -sportscholen in Purmerend en Beemster. De deelnemende sportaanbieders zijn herkenbaar aan het logo van Sport'in. Iedereen is welkom om te komen kennismaken. Wie een sport kiest, heeft voldoende tijd om zich voor het komende sportseizoen dat van start gaat na de zomervakantie in te schrijven.

Sport'in is een activiteit door en voor sportorganisaties. Spurd faciliteert, coördineert en communiceert het programma. Wil je hier informatie over, neem dan contact op met Spurd.

## Nationale Diabetes Challenge

Bewegen is goed voor iedereen, zeker voor wie bekend is met diabetes of overgewicht. Op 7 mei is Spurd gestart met een Diabetes Challenge. Wekelijks wordt er gewandeld vanaf het Leeghwaterbad, op dinsdag van 17.00 tot 18.00 uur. Wilt u hierover meer informatie? Neem dan contact op met Spurd.

## Themawandelingen

Voor zestigplussers die van wandelen houden, zijn er maandelijks themawandelingen van ongeveer 5 kilometer. Elke derde donderdag van de maand vertrekt een wandelgroep onder begeleiding van een sportcoach van Spurd steeds vanaf een andere locatie. Donderdag 20 juni is de start in Overwhere. Meelopen? Leuk!

Informatie over de exacte vertreklocatie, starttijd en kosten op is te vinden op de website van Spurd.

## Wijk sportcoach

De wijk sportcoach probeert iedereen in de wijk met elkaar te verbinden om in beweging te komen. Heb je een idee of een vraag over bewegen of gezonde leefstijl? Wil je graag gaan sporten, maar weet je niet wat er te doen is, of is er te weinig geld voor? Of heb je een idee of vraag over bewegen in de wijk? Dan ben je bij de wijk sportcoach aan het juiste adres. Neem contact op met Rosan Ootes via [r.ootes@spurd.nl](mailto:r.ootes@spurd.nl) of 0299-418100.





**SOCIAAL WIJKTEAM**  
purmer

## Het wijkteam verhuisd naar Gildeplein 82

Beste buurtbewoners, zoals jullie waarschijnlijk wel weten, zit het sociaal wijkteam al enige tijd in winkelcentrum Gildeplein op nummer 70. Het team is echter aan het verhuizen en zit nu ook op Gildeplein 82.

De vorige (huidige) locatie was handig tijdens corona vanwege de verplichte anderhalve meter afstand. Zo konden we bewoners blijven helpen tijdens de lockdowns. Ook is het een gemakkelijke plek voor bewoners om binnen te lopen voor vragen, een praatje of een kopje koffie.

Maar er zijn beperkingen. We huren per jaar, waardoor er geen noodzakelijke investeringen kunnen worden gedaan. Nu het pand van Van Dijk Optiek op nummer 82 is vrijgekomen en we daar een huurcontract voor langere tijd konden krijgen, hebben we besloten te verhuizen.

### Klussen

Sinds 1 mei zijn we ook op nummer 82 te vinden. We gaan eerst klussen. Zie je ons bezig? Kom gerust binnen. De exacte verhuisdatum is nog niet bekend. Kijk op de posters op de ramen van onze oude en nieuwe locatie of op de website voor updates: [www.swtpurmerend.nl/purmer](http://www.swtpurmerend.nl/purmer).

Het is nu even rommelig, maar we blijven bereikbaar. Als het licht brandt en de deur open is, kom dan gerust binnen. Is de deur dicht? Dan zijn we misschien even de buurt in of op huisbezoek. Bel ons voor contact of meer informatie op (0299) 480 630 of mail naar [purmer@swtpurmerend.nl](mailto:purmer@swtpurmerend.nl). ●

## Op zoek naar zinvol vrijwilligerswerk naast je baan?



**Home-Start Purmerend zoekt steun  
en vriendschap voor gezinnen**

Als je naast je drukke schema ruimte hebt om iets goeds te doen, overweeg dan eens om je aan te sluiten bij Home-Start Purmerend. We zijn op zoek naar mensen die ervaring hebben met opvoeding en die bereid zijn een paar uur per week gezinnen te ondersteunen.

Bij Home-Start is geen speciale vooropleiding nodig. Alleen jouw ervaring als ouder en deelname aan onze voorbereidende cursus zijn vereist. Je helpt gezinnen niet alleen met praktische zaken, maar biedt ook een luisterend oor en denkt mee over opvoedkwesties.

Veel vrijwilligers ervaren dat werken bij Home-Start niet alleen bijdraagt aan hun persoonlijke groei, maar dat het ook hun

leven verrijkt. Het is een kans om echt contact te maken met andere ouders en iets te betekenen voor gezinnen die jouw hulp goed kunnen gebruiken.

### Informatie

Wil je meer weten over Home-Start? Neem dan een kijkje op [www.home-start.nl](http://www.home-start.nl). Je kunt je ook telefonisch aanmelden voor een kennismakingsgesprek bij onze coördinator, Mimi Povee, op 06 2241 1860, of stuur een e-mail naar [m.povee@Humanitas.nl](mailto:m.povee@Humanitas.nl). Tijdens dit gesprek bespreken we graag je motivatie, wensen en mogelijkheden. De volgende voorbereidende cursus begint op woensdag 5 juni.



Binnenkort gaan er weer leuke en leerzame trainingen van start voor inwoners van Purmerend. De trainingen die zich richten op ontspanning, worden verzorgd door Indigo en worden met veel enthousiasme gegeven en beoordeeld met ontzettend mooie cijfers. De trainingen zijn gratis voor Purmerenders.

### Training 'Lekker Slapen'

Komt onderstaande je bekend voor: 'Ik kan me zo slecht concentreren, vergeet dingen en sla niets meer op.' 'Ik val zo slecht in slaap, ik zou het liefst een slaappil of borrel willen nemen.' 'Mijn lichaam vraagt om rust.'

### Wat gaan we doen?

Slapeloosheid kan je belemmeren in je dagelijkse functioneren en psychische problemen veroorzaken. Je kunt te maken krijgen met concentratieproblemen, somberheid, vermoeidheid en beperking van sociale activiteiten. Om deze klachten te beperken of te voorkomen, richt deze training zich op het verminderen van slapeloosheid en het voorkomen van chronische slapeloosheid. Tijdens de training:

- krijg je inzicht in de kwaliteit en kwantiteit van je eigen slaap;
- ben je je bewust van de factoren die je slaap negatief beïnvloeden en ben je in staat er anders mee om te gaan;
- leer je vaardigheden om je slaap positief te beïnvloeden.

De training bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur. Op dinsdag 11, 18, 25 juni en 9 juli van 12.00 tot 14.00 uur in het Waterlandhuis, Waterlandlandlaan 81, 1441 RS Purmerend.

### Training 'Stoppen met Piekeren'

Komt onderstaande je bekend voor: 'Ik maak me voortdurend zorgen over rampen die me kunnen overkomen.' 'Ik pieker zo veel de laatste tijd; het lukt me niet om positief te denken.'

'Als ik nadenk over alles wat ik nog moet doen, krijg ik er hoofdpijn en slapeloze nachten van.' →

