

Meer gemak, meer zelf doen

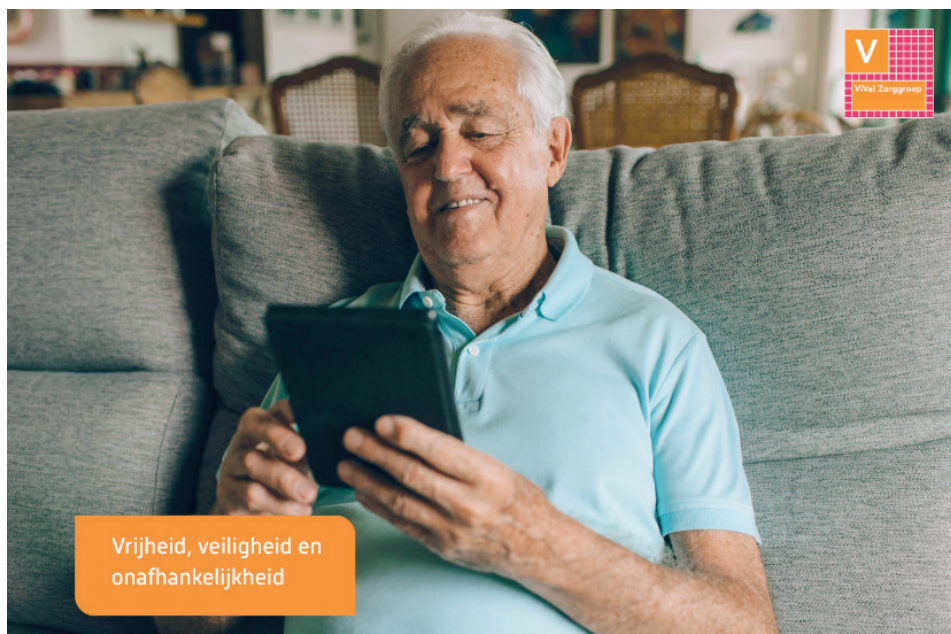
Sinds kort heeft meneer Van Leeuwen (72) een medicijndispenser in huis. Iedere ochtend en avond geeft het apparaat een vriendelijk piepje: tijd voor zijn medicijnen. "Vroeger vergat ik ze nog wel eens, zeker als ik gezellig op pad was," vertelt hij. "Nu hoef ik er niet meer over na te denken. Het apparaat doet het voor me."

Hij vindt het vooral prettig dat hij zelf de regie houdt. "Ik kan gewoon mijn dag indelen zoals ik wil, zonder bang te zijn dat ik iets vergeet. Mijn dochter hoeft ook niet meer dagelijks te bellen om te checken — dat geeft ons allebei rust." Zorgtechnologie is vaak veel meer dan een handig hulpmiddel.

Het kan zorgen voor vrijheid, veiligheid en een stukje onafhankelijkheid. Denk aan beeldzorg om contact te houden met de wijkverpleegkundige, een alarmeringssysteem voor noodgevallen of slimme sensoren die helpen bij het veilig thuis blijven wonen.

Zorgtechnologie is er in alle soorten en maten, van eenvoudige hulpmiddelen tot slimme apparaten. Vaak is er veel mogelijk, ook zonder grote investering.

Wilt u ontdekken wat bij u past? Kijk op de website van ViVa! Zorggroep www.vivazorggroep.nl/zorgtechnologie of neem contact op via 088 - 995 80 00.



Slim bewegen met cognitieve fitness

Conditie verbeteren? Dat kan. Brein gezond houden? Dat kan ook. Vijftien weken lang gaat u aan de slag met cardio-en spierversterkende oefeningen die bewust de hersenfunctie aanzetten. U gaat het resultaat merken. Na inspanning en uitdaging is er uiteraard ook tijd om even te ontspannen. U voelt zich fitter, blijer en sterker dan daarvoor. Probeer het uit!

Interesse?

Geef u dan op voor de introductieles op dinsdag 16 september van 16.00 - 17.00 uur in ontmoetingscentrum Paviljoen Westerhout, Westerhoutplein 3 in Beverwijk.

U mag introducees meenemen. Aanmelden via pav.westerhout@kpnmail.nl of 0251 - 228 624.

Meer info

Via info@frederiekehols.nl of bel 06-159 41 086 tussen 17.00-18.00 uur

Workshop ICT toegankelijkheid

Veel ouderen vinden de vele mogelijkheden van de mobiele telefoon soms ingewikkeld. Herkent u dat? SeniorWeb IJmond organiseert op **dinsdag 16 september** van 14.00 - 16.00 uur in de bibliotheek van Beverwijk een workshop over ICT-toegankelijkheid.

Tijdens deze bijeenkomst ontdekt u hoe u onder meer de lettergrootte kunt aanpassen, kleuren kunt wijzigen en gebruik kunt maken van handige functies zoals het vergrootglas, de voorleesfunctie en inspreekopties.

Wat kunt u verwachten?

Met duidelijke voorbeelden en kleine opdrachten laten we u stap voor stap zien welke opties er zijn. Heeft u een smartphone of tablet, neem die dan vooral mee. Zo kunt u de mogelijkheden direct op uw eigen apparaat uitproberen. Dat maakt leren niet alleen makkelijker, maar ook leuker.

Geef u op via info@seniorweb-ijmond.nl. U betaalt € 10 aan de zaal.

Symposium 1 oktober ‘Leven met levend verlies’

Levend verlies is een term om levenslange rouw aan te duiden. Rouw die men ervaart bij het verlies van gezondheid, relaties, verwachtingen of dromen. Verdriet om wat nooit (meer) zal zijn en verdriet om verlies dat komen gaat.

Het symposium vindt plaats op woensdag 1 oktober van 10.00 – 12.30 uur in buurthuis Wijk aan Duin, Wilgenhoflaan 2c in Beverwijk. In dit

symposium draait het om de herkenning en erkenning van levend verlies en delen enkele ervaringsdeskundigen hun eigen verhaal. Speciaal voor cliënten, mantelzorgers en zorgprofessionals.

Meer info & aanmelden

Geef u op via info@mantelz.nl. De organisatie is in handen van MantelZ centrum voor mantelzorg en MEE & de Wering.

Mindfulness voor senioren



Piekt u vaak of zoekt u meer rust en balans in het dagelijks leven? Dan is de training Mindfulness voor senioren misschien iets voor u. Tijdens deze training leert u bewuster in het moment te leven, beter om te gaan met verlies of

andere tegenslagen en vooral meer te genieten van de kleine dingen.

Meer balans

In tien gratis bijeenkomsten ontdekt u hoe u vriendelijker voor uzelf kunt zijn,

uw aandacht beter op het hier en nu kunt richten en hoe u automatische denkpatronen kunt doorbreken. Dit zorgt voor meer grip op hoe u met situaties omgaat. De bijeenkomsten zijn speciaal afgestemd op de wensen en behoeften van ouderen. Ze bieden een veilige omgeving om uw ervaringen met anderen te delen. Ervaar hoe mindfulness u kan helpen om meer rust en balans in uw leven te brengen!

Kijk voor meer info op socius-md.nl/agenda. Of neem contact op met Arja Loggers via aloggers@socius-md.nl of 06 - 333 34 437.

Gemeente Beverwijk
T 0251 256256 www.beverwijk.nl

**Socius Maatschappelijk
Dienstverleners**
T 0251 508050 www.socius-md.nl

Bibliotheek IJmond Noord
T 0251 228591
www.bibliotheekijmondnoord.nl

Welzijn Beverwijk
T 0251 300300 www.welzijnbeverwijk.nl
Ontmoetingscentrum De Stut
T 0251 248648 www.destut.nl
Paviljoen Westerhout
T 0251 228624 www.paviljoenwesterhout.nl
Seniorennetwerk Beverwijk
T 0251 300300

ViVa! Zorggroep
T 088 9958000 www.vivazorggroep.nl
KBO Beverwijk/Wijk aan Zee
T 0251 820364
PCOB IJmond-Noord
T 0251 237670
**Seniorenvereniging Beverwijk/Wijk
aan Zee**
T 06 10553944

AGENDA UITGELICHT

Bibliotheek Beverwijk
29/9 cursus Klik & Tik –
leer gratis werken met laptop of
mobiele telefoon.
Aanmelden: cursus@obijmond.nl

De Stut
11/9 Arabisch voor beginners
8 lessen op donderdag € 65,-
18/9 Fotograferen met je telefoon
7 lessen op donderdag € 40,-
Aanmelden en info: destut.nl

Alzheimer Trefpunt
9/9 Het geheugen – wat gebeurt
er in de hersenen bij dementie?
Aanvang 19.30 uur
De Stut, Maasstraat 3 Heemskerk

Seniorweb
10/9 lezing ICT toegankelijkheid
14.00 - 15.00 uur € 5,-
de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk
17/9 workshop vakantie apps
14.00 - 16.00 uur € 10,-
de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk