

Onder de parasol

Ook deze zomer hoeft u zich geen moment te vervelen! Onder de titel *Onder de Parasol* organiseren verschillende organisaties een verrassend zomerprogramma speciaal voor senioren in Heemskerk en Beverwijk.

Een vakantiegevoel dichtbij huis

In de zomer zijn familie en buren vaak op vakantie en hebben veel clubs en activiteiten een zomerstop. Onder de Parasol brengt een warm en gezellig programma vol ontmoetingen, creatieve activiteiten en leuke uitjes in de regio. Elke week kunt u deelnemen aan activiteiten rondom kunst, muziek, dans, verhalen of creatieve workshops. Ook zijn er themadagen met zomerse invalshoeken: van landen zoals Brazilië of Griekenland, tot thema's rond vakantieherinneringen, reizen en

zomerse sferen. Natuurlijk is er altijd tijd voor koffie of thee en vaak een gezamenlijke lunch.

Wat is er allemaal te doen?

Bekijk de agenda op www.onderdeparasol.nl.

Via de website kunt u zich ook aanmelden. U bent daarnaast ook welkom in de Bibliotheek in Heemskerk of Beverwijk. Wacht niet te lang met inschrijven, het aantal plaatsen is beperkt.

Dwalen met verhalen ontdek de IJmond op de fiets



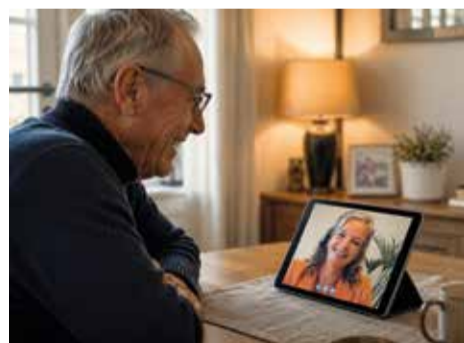
Houdt u van fietsen, mooie verhalen en bijzondere plekken? Ga dan mee met 'Dwalen met verhalen' op woensdag 1 juli van 13.30 – 16.00 uur. Tijdens deze afwisselende fietstocht ontdekt u de omgeving van Heemskerk en Beverwijk op een nieuwe manier. Samen met een ervaren fietsreisleader fietst u langs verborgen historische plekken en hoort u meer over de rijke geschiedenis van de IJmond.

De route voert langs onder andere Assumburg, Oud Haerlem, het Huldtoneel, de Lunetten en de Vlaskamp. Onderweg is er volop gelegenheid om te luisteren, te genieten van de omgeving en samen herinneringen en verhalen te delen. We starten bij het Wijkpunt, Beneluxlaan 95. De kosten zijn € 2,00 per persoon. Aanmelden kan via bibliotheekijmondnoord.nl/dwalen

Beeldzorg – zorg en ondersteuning via beeldbellen

Zorg ontvangen hoeft niet altijd met een zorgverlener aan huis. Met beeldzorg krijgt u ondersteuning via een tablet of beeldscherm, gewoon vanuit uw eigen vertrouwde omgeving. Zo blijft zorg dichtbij, terwijl u toch uw eigen dagindeling en zelfstandigheid behoudt.

Via beeldzorg kan een zorgverlener op afstand met u meekijken en ondersteuning bieden bij dagelijkse handelingen. Denk bijvoorbeeld aan hulp bij het innemen van medicijnen, het toedienen van insuline of controle bij wondverzorging. Ook kan een zorgverlener contact opnemen na een douchemoment om te checken of alles goed is gegaan. Dat geeft een prettig en veilig gevoel.



Beeldzorg is vooral bedoeld als aanvulling op de thuiszorg. Het biedt ondersteuning op momenten waarop persoonlijk contact via beeld voldoende is. Veel mensen ervaren het als laagdrempelig, persoonlijk en praktisch. Bovendien kan de zorg vaak



Fietsen voor mantelzorgers

Kom tijdens de fietstocht even los van alle dagelijkse besommeringen en zorgtaken. Zo heeft u echt even een momentje voor uzelf. Tegelijkertijd is het een mooie gelegenheid om andere mantelzorgers te ontmoeten en ervaringen te delen.

Op dinsdag 23 juni verzamelen we bij het Noordhollands Duinreservaat bij de ingang Heemskerk ter hoogte van de Patatoloog. We fietsen van 13.30 – 15.00 uur en tussendoor genieten we nog een half uur van een kopje koffie of thee.

Meer info of aanmelden? Neem contact op met Hanna Blankevoort via 06 382 23 404 of mail naar mantelzorgbeverwijk@socius-md.nl. We fietsen ook op andere dagen. U kunt een overzicht vinden op socius-md.nl/agenda.

Line dance het weekend in!

Heeft u altijd al eens line dance willen proberen of houdt u van de sfeer van cowboyverhalen en countrymuziek? Kom dan op vrijdag 5 juni van 19.00 tot 20.00 uur naar de Bibliotheek in Beverwijk voor een gezellige line dance workshop.

Tijdens deze avond leert u samen met anderen de basis van line dance. Ervaring is helemaal niet nodig; plezier staat voorop. U hoeft alleen uw goede humeur mee te nemen. Heeft u cowboylaarzen? Trek ze gerust aan voor wat extra westernsfeer. De Bibliotheek zorgt voor cowboyhoeden en een drankje, zodat u helemaal in de rol van cowboy of cowgirl kunt stappen. Een gezellige avond vol muziek, beweging en sfeer voor jong en oud(er).

Deelname kost € 5,00 voor niet-leden en € 2,50 voor leden. Kaartjes zijn verkrijgbaar via de website of bij de klantenservice van de Bibliotheek.

doorgaan wanneer iemand tijdelijk ergens anders verblijft. Het gebruik van beeldzorg is eenvoudig. Vaak wordt een gebruiksvriendelijke tablet aangeboden en krijgt u uitleg over hoe alles werkt. Technische kennis is meestal niet nodig. Beeldzorg kan helpen om langer zelfstandig thuis te wonen, met ondersteuning altijd dichtbij.

Meer informatie vindt u op www.vivazorggroep.nl/zorgtechnologie of bel met een medewerker van Zorgbemiddeling 088-995 86 42.

AGENDA UITGELICHT

Uitjes PlusBus

11/6 Militair Museum in Soest
9.30 – 16.30 uur € 56,50
17/6 Lunch bij Sea You in Wijk aan Zee
11.30 – 14.45 uur € 28,50

Onder de parasol
7/7 Mindful en muziek
10.00 – 15.00 uur € 8,-
9/7 Vakantiesferen en gouden herinneringen
10.00 – 15.00 uur € 8,-

De Stut
Tafeltennis
elke maandag 9.30 – 11.30 uur
Jeu de boules
elke maandag en donderdag
13.30 – 15.30 uur

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