

## Betrouwbare rijbewijskeuring met korting

Autorijden geeft vrijheid en onafhankelijkheid. Wilt u ook na uw 75e blijven rijden? Dan is een medische keuring verplicht. ViVa! Zorggroep werkt nauw samen met Rijbewijskeuringsarts.nl. Zij bieden u veilige en betaalbare keuringen. Dokter Robert Sadiék (BIG-geregistreerde arts en Arboarts, opgeleid door het CBR) en zijn ervaren team staan klaar om u veilig op weg te helpen. En... bent u lid van de ViVa! Ledenservice? Dan krijgt u een aantrekkelijke korting.



### Meer informatie

Meer informatie over ViVa! Ledenservice en de rijbewijskeuring vindt u op onze website: [www.vivazorggroep.nl/ledenservice/rijbewijskeuring](http://www.vivazorggroep.nl/ledenservice/rijbewijskeuring). Of scan de QR code.

- Keuring rijbewijs vanaf 75-plus A/B/BE: van € 64,50 nu voor € 47,50
- Keuring rijbewijs tot 75 jaar: A/B/BE CE/D/DE, taxipas, medibus, touringcar en klein vaarbewijs: van € 77,50 nu voor € 62,50
- 5% extra korting bovenop deze ledenkorting als u via onze website de afspraak maakt

## Lezing over sociale media

Seniorweb IJmond geeft op woensdag 12 maart om 14.00 uur een lezing in De Stut over het actuele onderwerp sociale media, door Rob Uijlings, ambassadeur van Seniorweb Nederland.

In de afgelopen weken en maanden is er veel gebeurd op het gebied van de sociale media. In de aanloop naar de presidentsverkiezingen in de VS hebben de grote commerciële platforms als X (voorheen Twitter) en Facebook alles open gezet. Dat betekent dat er niet meer gecontroleerd wordt op bedreigingen, nepnieuws en negatieve beïnvloeding door influencers. Een toenemend aantal mensen willen van deze sociale media af. Wat betekent dat? Welke sociale media zijn er en welke kun je nog vertrouwen? En zijn er ook alternatieven?



### De bomen door het bos zien

Met de lezing van Seniorweb kunt u de bomen beter door het bos zien en krijgt u beter zicht op de positieve - en negatieve ontwikkelingen. Kom u ook naar de presentatie in de Stut op woensdag 12 maart om 14.00 uur? Meld u dan vooraf aan aan de balie bij de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk of bel naar 0251-248648. U betaalt € 3,- aan de zaal en bent van harte welkom.

## Cursus 'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers

MantelZ organiseert dit voorjaar weer de cursus 'Omgaan met Dementie'. Deze cursus is bedoeld voor mantelzorgers en naasten van mensen met (beginnende) dementie. Er is net een diagnose gesteld of er is sprake van een vermoeden van beginnende dementie waarbij nog geen diagnose gesteld is. Wanneer u en uw naaste hiermee te maken krijgen komt er veel op u af en heeft u wellicht vragen.

In de cursus geven we o.a. informatie over vormen van dementie en voorzieningen en ook is er ruimte om met andere deelnemers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen. De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten van ieder drie uur en is gratis. Dinsdag 25 maart en 1 april van 13.30 - 16.30 uur.

De cursus wordt gegeven in Wijkcentrum Prinsenhof, Beatrixlaan 2 in Beverwijk.

### Meer informatie of aanmelden

Anita Osinga, 06-20598821 of Hanna Blankevoort, 06-12270504. [info@mantelz.nl](mailto:info@mantelz.nl)

## Slim bewegen, de Cognitieve fitness



Conditie verbeteren? Dat kan....Brein gezond houden? Dat kan...In vijftien weken zult u resultaat merken; Cardio-, spierversterkende oefeningen die bewust de hersenfunctie aanzetten.

### Na inspanning en uitdaging, even ontspannen...

U voelt zich fitter, blijer en sterker dan ooit daarvoor. Probeer het uit! Bent u

geïnteresseerd, geef u dan op voor de introductie-les op dinsdag 18 maart van 16.00 - 17.00 uur in ontmoetingscentrum Paviljoen Westerhout, Westerhoutplein 3, Beverwijk via: 0251-228624. U mag introducees meenemen!

### Meer informatie

[info@frederiekehols.nl](mailto:info@frederiekehols.nl) of bel 06-15941086 tussen 17.00 - 18.00 uur.



alzheimer  
nederland

Midden-  
Kennemerland

## Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland, afdeling Midden-Kennemerland, organiseert op 11 maart een Trefpunt in Ontmoetingscentrum De Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk, inloop vanaf 19.00 uur, aanvang 19.30 uur. Iedereen is welkom, toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

### Thema "Het levenstestament"

Het is verstandig je wensen over bijvoorbeeld het machtigen van iemand vast te leggen zolang je dat nog kunt. Dat doe je in een levenstestament. Maar leg je daar ook je behandelwensen in vast? Gast sprekers zijn notaris Mw. Lautenbach en verpleegkundig specialist Mw. Been.

## AGENDA UITGELICHT

### Uitjes PlusBus

**13/03** Visje eten bij Noordzee 11.15 - 15.30 uur € 27,50

**18/03** Lady's Day, modeshow Boskoop 09.00 - 16.15 uur € 20,50

**27/03** Lunch en film bij Cineworld 11.30 - 16.30 uur € 36,50  
Aanmelden via 0251 - 300300

### MantelZ

**20/03** Wandeling voor mantelzorgers 10.30 uur NH Duinreservaat Duiningang Kraaiennest

### De Stut

**07/03** Modeshow 14.00 - 16.00 uur

**21/03** Recreatie Bridge 13.00 - 16.00 uur

**30/03** Stutlunch 12.30 - 15.30 uur, € 8,-  
Aanmelden via 0251 248648

### Gemeente Beverwijk

T 0251 256256 [www.beverwijk.nl](http://www.beverwijk.nl)

### Socius Maatschappelijk Dienstverleners

T 0251 508050 [www.socius-md.nl](http://www.socius-md.nl)

### Bibliotheek IJmond Noord

T 0251 228591

[www.bibliotheekijmondnoord.nl](http://www.bibliotheekijmondnoord.nl)

### Welzijn Beverwijk

T 0251 300300 [www.welzijnbeverwijk.nl](http://www.welzijnbeverwijk.nl)

### Ontmoetingscentrum De Stut

T 0251 248648 [www.destut.nl](http://www.destut.nl)

### Paviljoen Westerhout

T 0251 228624 [www.paviljoenwesterhout.nl](http://www.paviljoenwesterhout.nl)

### Seniorennetwerk Beverwijk

T 0251 300300

### ViVa! Zorggroep

T 088 9958000 [www.vivazorggroep.nl](http://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

### Paviljoen Westerhout

Elke maandag en vrijdag Koersbal 09.30 - 11.30 uur

Elke vrijdag Dance Mix 11.00 - 12.00 uur

**15/03** Repair Café 12.30 - 15.30 uur