

Programma Alzheimer Café Baarn & Soest

September t/m december 2024 (iedere derde maandagmiddag van de maand)

16 september, Samen in beweging

Het café van september staat in het teken van **Wereld Alzheimer Dag** (21 september) met het thema: Samen in beweging. Voldoende beweging is voor iedereen belangrijk. Bewegen zorgt voor plezier en minder stress. Bewegen is daarbij ook heel gezond voor het brein. Voor mensen met dementie kan bewegen zelfs helpen om geestelijke achteruitgang te vertragen.

Met dit jaar een bijzondere gast: **Barbara de Loor**. Deze oud-schaatsster brengt tegenwoordig jong en oud in beweging met het **TV programma 'Nederland in beweging'**. Zij zal vertellen over het belang van bewegen voor onze gezondheid en het brein. Natuurlijk komen we ook samen in beweging. Na afloop is er tijd voor ontspanning en ontmoeting. Een gezond drankje en hapje kan hierbij natuurlijk niet ontbreken.

21 oktober, Hoe blijf je als mantelzorger in balans?

Mantelzorgers zorgen vanuit hun relatie voor hun naaste met dementie. Mantelzorg overkomt je; het is geen bewuste keuze. De draagkracht van de mantelzorger is dan ook bepalend voor het functioneren van de persoon met dementie. We gaan in gesprek met een mantelzorg-consulent over het omgaan met rolverandering in de relatie, het in balans blijven als mantelzorger, en de beschikbare mogelijkheden voor mantelzorgondersteuning.

18 november, Dementie, wat is het eigenlijk?

Dementie is een verzamelnaam voor verschillende soorten hersenziektes. De overeenkomst is dat de ziektes de hersenen aantasten, waardoor iemands geestelijke gezondheid (meestal) langzaam slechter wordt. Tijdens deze bijeenkomst gaan we in op vragen als: welke vormen van dementie zijn er? Wat zijn veel voorkomende signalen? Hoe wordt er onderzoek naar geheugenklachten gedaan? En hoe kom je tot de diagnose dementie?

16 december, Jonge mensen met dementie

Dementie komt ook voor op jongere leeftijd. In Nederland bij ongeveer 15.000 mensen onder de 65 jaar. In het begin is vaak wel duidelijk dat er een probleem is, maar niet het door dementie komt. Vaak zijn verandering in gedrag en karakter eerste symptomen. We gaan in gesprek met een gespecialiseerde casemanager over de impact van dementie op jonge leeftijd en specifieke voorzieningen.

Wij ontvangen u graag

Waar: Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 Baarn.

Tijd: De zaal is geopend vanaf 13.30 uur. Het programma is van **14.00 tot 15.30 uur**. Toegang en koffie/ thee zijn gratis.

Contactpersoon

Voor meer informatie over Alzheimer Café Baarn & Soest kunt u contact opnemen met Ieke Wagemakers:

T: 06 – 510 99 335

M: i.wagemakers@alzheimerwilligers.nl

Volg ons via:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/amersfoort-eo>

www.facebook.com/AlzheimerNederlandAmersfoort

https://twitter.com/AN_Amersfoort