

DEMENTIE JOURNAAL

DERDE EDITIE 2024, EEN UITGAVE VAN DEMENTIEVRIENDELIJK RIDDERKERK

beweging verkleint je kans op dementie

DOE MEE AAN ÉÉN VAN DE GRATIS WORKSHOPS DONDERDAG 19 SEPTEMBER

Het thema van de Wereld Alzheimer Dag in september is 'Samen in beweging'. Bewegen is in je eentje al leuk en gezond; samen is het zelfs extra goed voor het brein. Dementievriendelijk Ridderkerk organiseert daarom op 19 september een leuk middagprogramma. Beleef je deze dag met ons mee? Iedereen is welkom!

Programma donderdag 19 september
Theater Het Plein, Koningsplein 2 in Ridderkerk

14.00 u Inloop met koffie/thee
14.30 u Opening wethouder
15.00 - 16.00 u Workshops
16.00 - 17.00 u Borrel met hapjes

Workshop 1 Stoelgym

De oefeningen zijn vanaf de stoel en met kleine gewichtjes, ballen, elastieken en op muziek.

Workshop 2 Wandelmeditatie

Tijdens deze wandeling wordt aandacht besteed aan ademhaling, concentratie en de prikkelingen van de zintuigen.

Workshop 3 Muziek en dans

Muziek kan herinneringen aan belangrijke momenten of het gevoel hiervan weer naar boven halen.

Deelname is gratis. Wel graag aanmelden via 0180 - 432 350 of info@dementievriendelijkridderkerk.nl

1 OP DE 5 MENSEN

Maar liefst 1 op de 5 mensen krijgt een vorm van dementie, waarvan de ziekte van Alzheimer de meest voorkomende is. Beweging verkleint je kans op dementie. Dementievriendelijk Ridderkerk vraagt regelmatig aandacht voor de ziekte dementie.



DEMENTIE
VRIENDELIJK
RIDDERKERK

BOEKENTIP

HET PERSOONLIJKE GEVECHT VAN EEN NEUROLOOG TEGEN ALZHEIMER

In dit persoonlijke verhaal beschrijft Gibbs het effect dat de ziekte op zijn leven heeft en zet hij zich in voor vroegtijdige herkenning ervan. Hij verweeft klinische kennis met zijn eigen ervaring met de ziekte. Dit optimistische verhaal van een man die alles op alles zet om een progressieve ziekte zo lang mogelijk beheersbaar te houden zal iedereen helpen die van dichtbij te maken heeft met alzheimer. € 24,99 te bestellen bij Boekhandel de Ridderhof



TIPS OM IN BEWEGING TE KOMEN

- Maak bewegen leuk. Kies een manier van bewegen die bij jou past door verschillende dingen uit te proberen. Wil je bijvoorbeeld graag onder begeleiding bewegen of ga je liever zelf aan de slag met een app? Het bijhouden van je vooruitgang kan motiverend werkend
- Beweeg samen. Het is gezelliger en grote kans dat je het langer volhoudt. Kijk op www.facetridderkerk.nl voor het uitgebreide aanbod senioren sport.
- Stel haalbare doelen.
- Maak een plan.
- Maak van bewegen een gewoonte.
- Voorkom veel zitten. Wissel periodes van zitten af met bewegen.
- Doe een klus voor een ander. Zo ben je tegelijkertijd actief en help je anderen.



HERKEN DEMENTIE EN LEER ERMEE OM TE GAAN TRAINING VOOR ALLE RIDDERKERKERS

Mensen met dementie kunnen in situaties komen waarin wij hun hulp kunnen bieden. Daarom biedt Dementievriendelijk Ridderkerk alle inwoners van Ridderkerk de training 'Samen Dementievriendelijk' aan. Na de training weet jij wat dementie is, hoe je met iemand met dementie omgaat en wat je voor iemand met dementie kunt betekenen. De gratis training is op verschillende locaties en momenten in Ridderkerk te volgen.

Waar en wanneer?

Kantoor Facet
3 oktober, 14.00 uur
Bibliotheek Centrum
5 november, 19.00 uur
Wijkcentrum Bolnes:
29 november, 14.00 uur

Aanmelden

Meld je aan via 0180 - 432 350 of info@dementievriendelijkridderkerk.nl

DEMENTIE

SOMS IS HET
NET TIJDREIZEN
ZONDER KAART

Loeje

TOON
JIJ BEGRIP
ALS IEMAND
HET LEVEN
NIET MEER
BEGRIJPT?

maak dementie
bespreekbaar



PARTNERS

De gemeente Ridderkerk wil zich samen met diverse organisaties in Ridderkerk inzetten voor een dementievriendelijk Ridderkerk. De volgende partners onderschrijven de doelstellingen van Dementievriendelijk Ridderkerk:

Gemeente Ridderkerk
Alzheimer Nederland
Salem
Facet Mantelzorg
Home Instead

Riederborgh
Aafje
Internos
Wooncompas

Schinkelshoek Communicatie
Zorgmies Regio BAR
Samendementievriendelijk.nl
Ridderkerk Langer Gezond

Wil jij ook een steentje bijdragen aan een Dementievriendelijk Ridderkerk en meedoen? Neem contact op.

CONTACT

Neem voor meer informatie of een persoonlijk gesprek contact op met Petra Heijmans, projectleider Dementievriendelijk Ridderkerk.

Schoutstraat 5
2981 EZ Ridderkerk
(0180) 432 350
info@dementievriendelijkridderkerk.nl

Ga naar:
dementievriendelijkridderkerk.nl
of scan de QR-code.

