

UITNODIGING

WERELD ALZHEIMERDAG

SAMEN IN BEWEGING

ZA 21 SEPTEMBER VAN 10.00 - 13.00 UUR
IN DE WINDWIJZER



Odensehuis
Vlaardingen

WELKOM IN DE WINDWIJZER TIJDENS WERELD ALZHEIMERDAG!

Op 21 september 2024 is het Wereld Alzheimerdag. Dit jaar is het thema "Samen in Beweging". Samen bewegen is leuk. En samen bewegen is goed. Natuurlijk voor lijf en leden en ook voor het brein. Samen bewegen is veel leuker dan alleen en zelfs extra goed voor het brein.

Op 21 september komen we wereldwijd in beweging om dementie op de kaart te zetten. En dat doen we natuurlijk ook dichtbij huis in Vlaardingen. Odensehuis De Bovenkamer in De Windwijzer zet de deuren wijd open om u te verwelkomen.

Om u in de praktijk te laten kennismaken met De Bovenkamer laten we u zien en ervaren wie we zijn, wat we doen en wat we betekenen. Aan u als u zelf beginnende geheugenproblemen ervaart. En ook aan u, als naaste van een geliefde met beginnende geheugenproblemen of dementie. We laten u zien hoe we samenwerken met partners en op welke wijze wij voorlichting geven.

De gemeente Vlaardingen heeft het certificaat 'Dementievriendelijke Gemeente' en streeft ernaar een nog dementievriendelijkere gemeente te worden. Dit is mooi en ook hard nodig, want in heel Nederland krijgen jaarlijks zo'n 50.000 nieuwe mensen de diagnose dementie. Ook in Vlaardingen krijgt 1 op de 5 mensen te maken met dementie.

Vanuit de Sociale Benadering en door te kijken naar wat wél kan, is het mogelijk dat u of uw naaste met dementie zolang mogelijk en zo gewoon mogelijk mee kan blijven doen. Binnen Odensehuis De Bovenkamer staan we hier voor en dit stralen we uit.

Wees welkom,
we ontmoeten u graag!



DE BOVENKAMER

De Bovenkamer in de Windwijzer, iedere dinsdag- en donderdagochtend geopend, is een laagdrempelige dagbesteding voor mensen met beginnende geheugenproblemen en dementie en hun naasten. Gelijkwaardigheid en respect voor elkaar staan hoog in het vaandel.

We kijken vooral naar wat er wél kan. Samen deelnemen is ons motto. Ieder vanuit zijn of haar eigen Talent en Kracht. Dat geldt voor alle betrokken deelnemers in alle rollen. Samen maken we de ochtenden. Niets moet en alles mag, nou ja bijna alles dan. Kom binnen en ontdek en beleef!

PROGRAMMA 21 SEPTEMBER



DENKSPORT

Het blijven trainen van het brein is belangrijk. Ook als er sprake is van geheugenproblemen. Daarom doen we op De Bovenkamer ook veel aan denksport. We spelen bijvoorbeeld met de hele groep woordspellen om het geheugen te trainen. Maar ook in kleinere groepjes of 1-op-1 wordt er aan denksport gedaan.

Op Wereld Alzheimerdag geven we een demonstratie. Kom langs en speel gezellig met ons mee!



DUOFIETS

De Windwijzer beschikt over een eigen duofiets. Daar zijn we heel blij mee. Deelnemers van De Bovenkamer maken er graag gebruik van. Het is heerlijk om weer te kunnen fietsen. En veel verder te komen dan lopend, al dan niet met de rollator of kijkend vanuit een auto.

Ervaar de nieuwe vrijheid van het fietsen. En stap met één van onze fietspiloten op de duofiets voor een leuk ritje door het groen van Vlaardingen.



WORKSHOP BEWEGEN EN MUZIEK

Bewegen en muziek passen bij dementie!
Waarom? Hoe? Ik laat u de do's en don'ts van bewegen en muziek bij dementie zien. Na afloop zegt u misschien: 'Had ik dit maar eerder geweten'.

Marjan van Dorp, *Dementiedeskundige en initiatiefneemster van De Bovenkamer in 2015*



WORKSHOP STOEL FITHOCKEY

Stoel fithockey is een sportieve maar vooral gezellige sport met een unistick en een bal. We trainen onze oog-bal coördinatie met behulp van leuke oefeningetjes. We doen dit ieder op ons eigen tempo en kunnen. We vergeten daarbij natuurlijk niet te lachen en te genieten van elkaar en van het spel.

Fithockey trainer Pollux



THEMAWANDELING

Deze groepswandeling wordt aangeboden door Minters Mantelzorg en is speciaal voor mantelzorgers van iemand met dementie. Het is een activiteit waarbij we wandelen, stiltemomenten en oefeningen afwisselen. In deze wandeling zorgen we eerst dat het lichaam en de geest helemaal tot rust komen, de natuur zal ons daarbij helpen. Op deze manier ontstaat er meer ruimte om met een open en nieuwe blik naar uw mantelzorgsituatie te kijken. De oefening kan u inspireren of inzicht geven, of antwoord geven op een vraag.

We starten om 10:30 vanaf de Windwijzer en zijn rond 12:00 weer terug. Maximaal 8 mensen. Neemt u diegene voor wie u zorgt gerust mee naar De Bovenkamer om deel te nemen aan deze mooie ochtend terwijl u wandelt.

Jacqueline Hamerslag, *Wandelcoach*

INFORMATIEMARKT

De Bovenkamer en De Windwijzer werken samen met andere sociale en sportieve initiatieven zoals stichtingen, clubs en verenigingen uit Vlaardingen. Samen met Stichting Alzheimer Nieuwe Waterweg Noord zijn deze partijen aanwezig op onze informatiemarkt.

Kom langs en maak kennis met de organisaties die net als wij Dementie en Bewegen omarmen.

DEMENTIEVRIENDELIJKE SAMENLEVING

In opdracht van de Gemeente Vlaardingen neemt Odensehuis De Bovenkamer deel aan het onderzoek "Dementievriendelijke Samenleving" dat uitgevoerd wordt door de Sociale Werkplaats Zuid-Holland Zuid.



Het onderzoek richt zich op stichtingen, clubs, verenigingen en burgerinitiatieven. En de centrale vraag is: "Hoe kunnen mensen met geheugenproblemen en dementie zolang mogelijk normaal mee blijven doen?". In het onderzoek wordt gesproken met alle betrokken partijen. Dus niet alleen de clubs en verenigingen, maar ook de doelgroep zelf, mantelzorgers en professionals. Een heel belangrijk onderzoek dus!

Lydia Maathuis, coördinator van Odensehuis De Bovenkamer houdt de gesprekken met de verschillende doelgroepen. Zij kan u hier op Wereld Alzheimerdag meer over vertellen.

PROGRAMMA

10.00 uur	Ontvangst met koffie, thee, lekkers
10.30 uur	Themawandeling (duur 1,5 uur, aanmelden is nodig)
10.30 uur	Workshop muziek en bewegen (op De Bovenkamer)
11.00 uur	Workshop stoelfithockey (buiten voor De Bovenkamer)
12.00 uur	Workshop stoelfithockey (buiten voor de Bovenkamer)
13.00 uur	Afronding met smoothie en een gezonde snack
10.00 – 13.00 uur	Mogelijkheid om kennis te maken met De Bovenkamer, mee te doen aan denksport, een ritje te maken op de duofiets, een bezoek te brengen aan de informatiemarkt en om uw vragen te stellen over het onderzoek Dementievriendelijke Samenleving. En natuurlijk wordt er ook voor de inwendige mens gezorgd. Van bewegen, krijg je immers trek!

VRAGEN & AANMELDEN

Heeft u nog vragen of wilt u zich aanmelden?
Dat kan via Lydia Maathuis, coördinator Odensehuis de Bovenkamer

Email: contact@debovenkamer.info
Telefoon: 06-51200622

We zien u graag!

De Windwijzer
Schiedamseweg 95
3134 BD Vlaardingen



DE WINDWIJZER