



Activiteiten in Wereld Alzheimer Week 16 - 22 september 2019

Wanneer	Wat	Door wie	Waar	Beschrijving
Maandag 16 t/m zondag 22 september	Boekentafel dementie	Dorpsraad Swalmen	Servicepunt Zjwame in de Laeskamer Markt 3 Swalmen	Relevante informatie over dementie op één tafel. Om te lezen en te lenen.
Hele maand september	'Het geraamte van mijn geest' (fototentoonstelling)	Inge Snijders documentairemaker	Bibliotheek Bibliorura <i>Gabriël Gorriszaal</i> Neerstraat 11-13 Roermond	Expositie van foto's van mensen met de ziekte van Alzheimer
Maandag 16 t/m zondag 22 september	Ludieke actie	Cox & Co	Markt 10, Schnitzelparadies, Tuincafé en Foodgalerie te Roermond	Tijdens uw bezoek wordt u op ludieke wijze herinnerd aan Wereld Alzheimer Week.
Maandag 16 september 11:15 uur	Alzheimer Gym	Sportservice Roermond Susanne Drijsten Opgeven bij Susanne: 06 4079 9608 of drijsten@ziggo.nl	Response Instituut, Jagerstraat 10 Roermond	Iedereen beweegt op zijn of haar eigen niveau, eventueel samen met een mantelzorgver. Door samen te bewegen wordt ontdekt wat mensen met een beginnende dementie nog wel kunnen. Door samen te bewegen op muziek blijven hoofd en lijf langer fit en heb je samen plezier.
Maandag 16 september 14 – 16 uur	Workshop TANDEM	Laura Munnix Psycholoog MET ggz	MFC 't Paradies Munsterstraat 61 Roermond	Voorproefje van een training in aandacht voor mensen met beginnende dementie én hun mantelzorgver oftewel mindfulness-training specifiek voor mensen met dementie en hun mantelzorgver samen. Daarom heet het TANDEM. Deze workshop is zowel informatief als interactief van aard. U komt meer te weten over wat Mindfulness inhoudt en ontvangt informatie over de positieve effecten van mindfulness bij mensen met dementie én hun mantelzorgver (onderzocht in de TANDEM-studie). Ook wordt er tijd besteed aan het samen doen van enkele korte oefeningen voortkomend uit deze Training. Na de workshop kunt u aangeven of u aan de training wilt deelnemen. Meer informatie: 06 2571 4131



Activiteiten in Wereld Alzheimer Week 16 - 22 september 2019

Maandag 16 september 19 – 21 uur	Workshop Herkennen en omgaan met Dementie	Vrijwilligerscentrale Roermond Wel.com Aanmelden bij VCR: VCR@welkom.nu of tel 345 135	Zalencentrum Donderie ruimte 10 Donderbegweg 47- 49 Roermond	Leer de vaardigheden die belangrijk zijn wanneer je in contact komt met mensen met dementie. Workshop van docenten van dementievriendelijk Roermond. Leer dementie herkennen, contact maken en iemand op de juiste manier helpen, bijvoorbeeld op straat of in je vereniging. In deze workshop wordt aan de hand van voorbeelden uit de praktijk van jou als vrijwilliger duidelijk, hoe je de methode GOED kunt gebruiken in het omgaan met mensen met dementie. De workshop is voor alle vrijwilligers van Roermond, die met ouderen werken. Meer info: https://www.vrijwilligerscentraleroermond.nl/
Dinsdag 17 september 10 – 13 uur	Workshop Positief gezond ouder	Burgerkracht Limburg 'Project Seniorvriendelijke Gemeente'	Zalencentrum Donderie Donderbegweg 47- 49 Roermond	Bij Positieve Gezondheid ligt het accent niet op uw ziekte of aandoening, maar op uzelf, uw veerkracht en zaken die uw leven betekenisvol maken. Het gaat uit van wat u wél in plaats van niet kan. De eigen regie en mogelijkheden staan hierbij centraal. Tijdens deze workshop, verzorgd door Burgerkracht Limburg, maakt u nader kennis met het concept van Positieve Gezondheid en hopen wij u te inspireren en motiveren om met uw eigen (positieve) gezondheid aan de slag te gaan. Kortom, een doe- workshop, vol gesprek en mogelijk aanzet tot actie.
Dinsdag 17 september 14:30 – 16:30	'Remunjs in Remunj'	Gidsen van VVV Midden-Limburg Aanmelden vóór 14 september op: reservering@vvmidden limburg.nl of tel. 330 289 max. 20 personen incl. mantelzorger.	VVV Midden- Limburg Markt 17 Roermond	We maken een wandeling met dialect als thema door de historische binnenstad van Roermond o.l.v. een VVV gids. Na een korte uitleg over het ontstaan van het Roermondse dialect, voert de route o.a. langs plekken met namen als " 't Sjietsbergske", "De Vleishal" en "De Verkesmert". De gids vertelt anekdotes uit de Roermondse geschiedenis. Uiteraard met de nodige Roermondse woorden en uitdrukkingen. Op verschillende plekken wordt een gedicht voorgedragen en de deelnemers moeten een liedje zingen.... Deze wandeling duurt 1,5 uur en eindigt bij restaurant Munsterhof. Hier wordt iedereen getrakteerd op een kop koffie of thee met een stuk vlaai. Prijs: gratis
Woensdag 18 september 10 – 11 uur	Muziek uit Roermond van de zestiger jaren	De Graasj	De Graasj Knevelsgraafstraat 21 Roermond	In de sfeervolle omgeving van een garage uit de voorbije jaren wordt muziek in beeld gebracht uit die tijd. Muziek verbindt!
Woensdag 18 september 11 – 12 uur	Remember: (Stijl-)dansen op leuke muziek	Dansschool Marie- Paul	De Graasj Knevelsgraafstraat 21 Roermond	(Stijl-)dansen op muziek, die herinneringen oproept. Op een leuke manier in beweging zijn. De lat ligt niet hoog; er hoeft geen prestatie geleverd te worden. Lekker meedoen is het belangrijkste. En alles op gezellige muziek van bijvoorbeeld Jan(tje) Smit. Gratis proefles. Als het je bevalt ga je er tweewekelijks mee door.



Activiteiten in Wereld Alzheimer Week 16 - 22 september 2019

Woensdag 18 september 12 – 14 uur	Hmmm! Retro-lunch	De Graasj	Knevelsgraafstraat 21 Roermond	Altijd gezellig: ouderwets lunchen met gerechten van toen. Op de eenvoudige kaart staat: Huisgemaakt <i>zoervleisj</i> , friet en appelcompote, Zondagse soep, Balkenbrij met zwartbrood, appel en stroop, Grootmoeders pasteitje met salade. Ouderwets lage prijzen van €4,75 tot €14,50
Vrijdag 20 september 11:15 – 12:15 uur	Koor voor stem en geheugen	Liesbeth van den Essen-Cox Info en opgeven bij Liesbeth: 06 4121 0399	MFC 't Paradies Munsterstraat 61 Roermond	Soms lukt het praten moeilijk meer, maar lukt het feilloos om een liedje mee te zingen. Muziek heeft vaak een wonderbaarlijke uitwerking op iemand met dementie. Het kan rust geven bij irritatie, vrolijk maken bij verdriet, verbroedert en kan en activeren bij passiviteit. Muziek roept herinneringen op waarvan je dacht, dat je die voorgoed kwijt was. Liesbeth van den Essen-Cox werkt al jaren met mensen met dementie en weet, dat muziek iets moois kan toevoegen aan de kwaliteit van leven, wanneer je de juiste toon kunt vinden.
Vrijdag 20 september 14 – 16 uur	Museumrondlei- ding voor mensen met dementie en hun mantelzorger	Cuypershuis Rondleider Claire Fangman, Aanmelden: 0475 - 359 102	Cuypershuis Pieter Cuypersstraat 1 Roermond	Het museum zet aan tot herinneringen aan dierbare en indrukwekkende episodes van je leven. Laat die herinneringen komen als we op ons gemak samen door het Cuypershuis wandelen. Claire kent de leukste hoekjes van het museum, vertelt, maar is ook nieuwsgierig naar uw verhaal. Maximaal 12 deelnemers. Zonder pasjes dus of portemonnee. Maar laat de museumkaart toch inscannen, wanneer je die toevallig toch hebt.
Zaterdag 21 september 10 – 12:30 uur vrijblijvend binnenlopen	Kennismaking met: 'In Balans'	Edith Breukers oefentherapeut	Praktijk Breukers, Kasteel Annendaelstraat 33 Roermond	Verbeter je evenwicht en maakt kans op vallen kleiner. Edith biedt deze ochtend aan iedereen die binnenloopt tips en voorbeelden van oefeningen uit de cursus 'In Balans' Op een gezellige manier oefen je in groepsverband op muziek je evenwicht en werk je aan een betere loophouding. Het zijn zittende en staande oefeningen die aan ieder niveau kunnen worden aangepast. Voor meer info: edithbreukers@oefentherapeut-roermond.nl tel: 328810
Zaterdag 21 september 13 – 16 uur	Roermond zet zich in beweging voor dementie	Sportservice Roermond en Alzheimer Centrum Limburg	Kloosterwandplein, Roermond	Zaterdagmiddag komen er demonstraties van allerlei bewegingsmogelijkheden voor ouderen (60plus), die vanuit de Roermondse sportservice worden georganiseerd: Alzheimer gym, Line dance, Tai chi/Senaman tua en Zumba gold, etc.. Ze gaan de vloer op. En als u het leuk vindt, dan doet u toch gewoon mee! Er is een infokraam en veel gezelligheid met <i>mystery guests</i> uit Maastricht. Een middag vol verrassingen! Wethouder Smitsmans doet de aftrap samen met hoogleraar Frans Verhey van het Alzheimer Centrum Limburg in Maastricht.