

'Samen bewegen'

Wereld Alzheimer Week 2019
van 16 tot en met 22 september

Activiteiten voor mensen
met dementie en u samen.



Hartelijk welkom tijdens de Wereld Alzheimer Week!

Een week met activiteiten voor mensen met dementie en hun naasten, waaraan iedereen kan bijdragen. Want dit is een goede kans om samen met hen er op uit te gaan.

Iemand met dementie komt niet zo gemakkelijk in beweging, maar uw uitnodiging zou hem zomaar over de drempel kunnen helpen. Laat je inspireren door de activiteiten, die speciaal voor deze week georganiseerd zijn. Maar een gewoon wandelingetje in de buurt kan natuurlijk ook en hoeft geen hele middag te duren. De organisatoren van deze week met als thema 'Samen bewegen' hebben de drempel zo laag mogelijk gehouden. Bijna alles is gratis en zonder aanmelding toegankelijk. Wilt u meer weten over de verschillende programmaonderdelen kijk dan op: dementievriendelijkroermond.nl. Leuk, als u mee doet!

Samen maken we Roermond dementievriendelijk.

Samen bewegen is erg belangrijk voor mensen met dementie. Het is niet zozeer dat bewegen vergeten wordt, maar men denkt er simpelweg niet meer aan. En als je dan samen iets

gezelligs doet, dan blijkt dat hartstikke leuk. Het stimuleert de hersenactiviteit en gaat vroegtijdige achteruitgang wat tegen. Een nuttig en plezierig thema dus dit jaar.

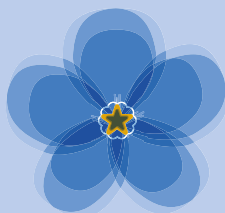
Meedoen is de bedoeling. Maar je kunt ook je licht opsteken tijdens een van de workshops en je heerlijk laten verwennen tijdens de lunch op woensdag. Voor iedereen is er wat te doen: met een gids een uurtje of wat door Roermond, of cultuur opsnuiven bij een rondleiding in het Cuypershuis. Of je laat je op zaterdagmiddag muzikaal in beweging brengen tijdens diverse demonstraties van actieve seniorenclubs. Want ook al heb je dementie, je blijft meedoen in een dementievriendelijke gemeente als Roermond. Draag jij ook je steentje daaraan bij?

Dementievriendelijk Roermond is iedereen die helpt en een bijdrage levert om deze week tot een succes te maken erg dankbaar.



Wat doe jij?

Nodig iemand uit om samen
naar een activiteit te gaan.



dementie
vriendelijk
Roermond



**dementie
vriendelijk
Roermond**



Dementievriendelijk Roermond is een initiatief van de gemeente Roermond, Alzheimer Nederland afdeling Midden-Limburg, het Alzheimercentrum Limburg en Hulp bij Dementie. We danken de partners die deelnemen aan de Alzheimer Week hartelijk voor hun deelname en de Rabobank voor zijn sponsoring.

Kijk voor meer informatie over de dementievriendelijke gemeente en over de verschillende programmaonderdelen op:



www.dementievriendelijkroermond.nl



alzheimerroermond@icloud.com

foto's © Kees Spapens

Programma Wereld Alzheimer Week 2019

Dit programma legt de nadruk op ieders mogelijkheid om samen met een ander, ouder persoon er op uit te gaan. Veel mensen zijn dat eigenlijk al lang van plan. Laat dan de Wereld Alzheimer Week de reden zijn om op die ander af te stappen. Het programma van deze week biedt genoeg kans.



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.	
Hele maand september	'Het geraamte van mijn geest' (fototentoonstelling)	Inge Snijders documentairemaker	Bibliotheek Biblorura Gabriël Gorriszaal 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 mantelzorger.
	16 september 14:00 - 16:00 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 mantelzorger.
	16 september 19:00 - 21:00 uur	Workshop Herkennen en omgaan met Dementie	Vrijwilligerscentrale Roermond Wel.kom Aanmelden bij VCR: VCR@welkom.nu of tel. 0475 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.
Dinsdag	17 september 10:00 - 13:00 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.
	17 september 14:30 - 16:30 uur	'Remunjs in Remunj'	Gidsen van VVV Midden-Limburg. Aanmelden vóór 14 september: reservering@vvmiddenlimburg.nl of tel. 0475 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.
Woensdag	18 september 10:00 - 11:00 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!
	18 september 11:00 - 12:00 uur	Remember: (Stijl-)dansen op leuke muziek	Dansschool Marie-Paul	De Graasj Knevelsgraafstraat 21, Roermond	(Stijl-)dansen op muziek, die herinneringen oproept.
	18 september 12:00 - 14:00 uur	Hmmm! Retro-lunch	De Graasj	De Graasj Knevelsgraafstraat 21, Roermond	Altijd gezellig: ouderwets lunchen met gerechten van toen.
Vrijdag	20 september 11:15 – 12:15 uur	Koor voor stem en geheugen	Liesbeth van den Essen-Cox, tel. 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.
	20 september 14:00 - 16:00 uur	Museumrondleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorger	Rondleider Claire Fangman, Cuypershuis Aanmelden: 0475 359 102	Cuypershuis Pieter Cuypersstraat 1, Roermond	Het museum zet aan tot herinneringen aan dierbare en indrukwekkende episodes van je leven.
Zaterdag	21 september 10:00 - 12:30 uur vrijblijvend binnenlopen	Kennismaking met: 'In Balans'	Edith Breukers oefentherapeut	Praktijk Breukers Kasteel Annendaelstraat 33, Roermond	Verbetert je evenwicht en maakt kans op vallen kleiner.
	21 september 13:00 - 16:00 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).