

Alzheimer Café Etten-Leur

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, maar ook voor hun partner, familie, mantelzorgers, hulpverleners en andere belangstellenden. Tijdens een bijeenkomst van het Alzheimer Café krijgt u meer informatie over dementie, kunt u uw vragen stellen aan deskundigen en kunt u lotgenoten ontmoeten.

Wanneer

Iedere derde donderdag van de maand. De volgende ontmoeting is op donderdag 19 september. Het thema van de avond is 'Samen bewegen'. Het programma begint om 19.30 uur en duurt tot ongeveer 21.30 uur. U bent welkom vanaf 19.00 uur. Marian Roest, beweegcoach, neemt ons donderdag 19 september mee naar de 'Fitroute' rondom Kloostergaard. De Fitroute sluit aan op de al aanwezige Beweegtuin. Deze tuin is niet voor alle oudere inwoners even geschikt maar door deze te combineren met de Fitroute kunnen de beweegmogelijkheden worden vergroot. Zo kan iedereen op laagdrempelige manier in beweging zijn.

Thema

Actief blijven betekent ook in beweging blijven. Bewegen is goed voor lichaam en geest, ook voor mensen met dementie. Heel intensief bewegen of sporten is misschien te veel gevraagd, maar er zijn genoeg manieren waarop men toch (ook samen met de partner) in beweging kan blijven. Er is veel onderzoek gedaan naar de invloed van bewegen op dementie. Daaruit blijkt dat bewegen de kwaliteit van leven vergroot en het ziekteproces iets kan afremmen. Bewegen heeft ook een positief effect op het slaappatroon, op de eetlust, de stemming, de communicatie en angst en onrust.

Waar

Het Alzheimer Café is in 't Warm Hart van Kloostergaard, Bisschopsmolenstraat 272, 4876AS, Etten-Leur. Het parkeren en de toegang zijn gratis, evenals het eerste kopje koffie en/of thee.