

Het Inloophuis Dementie biedt samen met '**Bewegen Op Verwijzing** - coach' Lotte een **groepscoaching** aan voor mensen met beginnende dementie.

Ken je mensen die hier baat bij kunnen hebben? Laat het me weten!

Waarom dit aanbod?

Een gezonde levensstijl heeft een positieve invloed op het ziekteproces. Voldoende bewegen en sociale contacten zijn hierbij belangrijke pijlers.

(wat we met de campagne 'Hou je hersenen in vorm' ook benadrukten).

Mantelzorgers geven tegelijk vaak aan dat de persoon met dementie zich terugtrekt en minder actief wordt of initiatief neemt.

Wat houdt dit in?

In een kleine groep zoeken we hoe we tot een actiever leven kunnen komen.

Wat kan ons motiveren, wat is haalbaar, waar haal je energie uit? Dit is voor iedereen anders, maar je vindt wel steun bij elkaar. Naast waardevolle tips die je algemeen welzijn verbeteren doen we ook een aantal eenvoudige en leuke beweeg oefeningen.

Ook al doen we samen oefeningen, het is geen beweegles in groep.

Voor wie?

Mensen met beginnende dementie. Ook de mantelzorger is welkom!

Wanneer?

Vrijdag 11 en 25 oktober, 8 en 22 november en 6 december 2024 - telkens van 13.30 tot 15 uur
Je volgt bij voorkeur de ganse reeks.

Waar?

Polyvalente zaal Bibliotheek,
Heerweg Zuid 22, 9052 Zwijnaarde

Prijs: gratis

MEER INFO EN INSCHRIJVEN?

veerle.everaet@stad.gent of 0470 40 18 42

www.bewegenopverwijzing.be

www.stad.gent/bewegenopverwijzing