

Wereld Alzheimerdag in het teken van eten, bewegen en nieuwsgierigheid

Door: Ria Folkertsma

Dat je met een gezonde leefstijl prettiger oud wordt, is geen nieuws. Dat een gezonde leefstijl een enorm effect heeft op of en hoe je eventueel dementie krijgt, is dat voor veel mensen wel. Uit onderzoek van de [Universiteit van Maastricht](#) is gebleken dat in 40% van de gevallen de kans op dementie verkleind kan worden een gezonde leefstijl van mensen tussen de 40 en 70 jaar. Maar wat is dan een gezonde leefstijl? Op Wereld Alzheimerdag besteden we in de Hoeksche Waard aandacht aan de drie pijlers daarvan: eet gezond, beweeg voldoende en blij nieuwsgierig.

Eet gezond

Gezond eten betekent niet voor iedereen hetzelfde en voor sommige mensen is het lastig hun eetpatroon te veranderen. Daar besteden we aandacht aan op Wereld Alzheimerdag door in Buurthuis Me Mekaer in Strijen met elkaar te praten over wat gezonder eten inhoudt, hoe je met kleine veranderingen gezondere keuzes kan maken, en welke keuzes dat dan kunnen zijn. Als je meer weet over gezonder eten, wordt het voor veel mensen, ook jongere mensen, gemakkelijker om gezonder te eten. Op woensdag 21 september zullen beroepskrachten van de GGD-zhz aanwezig zijn om informatie te geven en in gesprek te gaan. Leerlingen van de Focus Beroepsacademie bakken speciaal voor deze dag gezonde muffins voor de bezoekers aan Me Mekaer.

Beweeg voldoende

Een half uur flink bewegen per dag is voldoende om je hersenen fit te houden. De Hoeksche Waard heeft een prachtig landschap met veel fiets- en wandelroutes die dat gemakkelijk maken. Er zijn dan ook veel wandel- en fietsgroepen waar mensen zich bij aan kunnen sluiten. [Welzijn Hoeksche Waard](#) geeft je daar graag meer informatie over. Speciaal voor Wereld Alzheimerdag hebben [Huiskamers van de Wijk](#) en [Hoeksche Huiskamers](#) in verschillende kernen wandelroutes uitgezet die mensen op een laagdrempelige manier in beweging brengen, met een kopje koffie na afloop. Omdat het samen vaak net even gemakkelijker is dan alleen.

Blijf nieuwsgierig

Hersenen blijven fit als ze regelmatig uitgedaagd worden. Puzzelen, een instrument bespelen, de krant lezen, het zijn allemaal manieren om hersenen in beweging te houden. Ook het bijwonen van een theaterstuk en het bezoeken van een museum of concert helpen daarbij. Op Wereld Alzheimerdag stellen Monika VvariazZ, Houman en Connie Toet, kunstenaars in het voormalige Actief College, hun atelier open. Daarnaast bieden Welzijn Hoeksche Waard, Bibliotheek HW en het Odensehuis HW digitaal aanbod om je nieuwsgierig en in beweging te houden en daarmee je hersenen actief.

Wil je meer weten of aansluiten bij het programma, kijk dan op www.welzijnhoekschewaard.nl/activiteiten, of bel met een van de deelnemende partijen.

(kader)

Om te zorgen dat de Hoeksche Waard een dementievriendelijke samenleving wordt, werken organisaties in zorg en welzijn samen. Zo is het afgelopen jaar een [dementiewijzer](#) ontwikkeld waarin veel vragen en antwoorden zijn verzameld voor mensen die te maken krijgen met dementie. Ook is op de website '[We zijn zelf het medicijn](#)' veel informatie terug te vinden over de pijlers van een gezonde leefstijl en wat er op die gebieden gebeurt in de Hoeksche Waard. Op de website van

Welzijn Hoeksche Waard is het programma van Wereld Alzheimerdag terug te vinden. We ontmoeten je graag!