



augustus 22



## 21 SEPTEMBER WERELD ALZHEIMERDAG

### WERELD ALZHEIMERDAG

**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 30% van de gevallen dementie is te voorkomen met 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

#### In het teken van:

- **Beweeg voldoende**
- **Eet gezonder en**
- **Blijf nieuwsgierig**

Deze nieuwsbrief ontvangt u van de projectgroep Dementievriendelijke Hoeksche Waard.

Heeft u vragen over de dementievriendelijke Hoeksche Waard, of wilt u deelnemen aan het Lerend Netwerk dat nadenkt over hoe we de Hoeksche Waard nog meer dementievriendelijk kunnen maken? Neem dan contact op met de coördinator, Conny Bower, via mail, of 06-28771217.

(vervolg op pag. 2)



(vervolg van pagina 1)

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 zullen speciaal voor deze dag gezonde muffins bakken 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.

## **Wat kun je op deze dag doen?**

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.

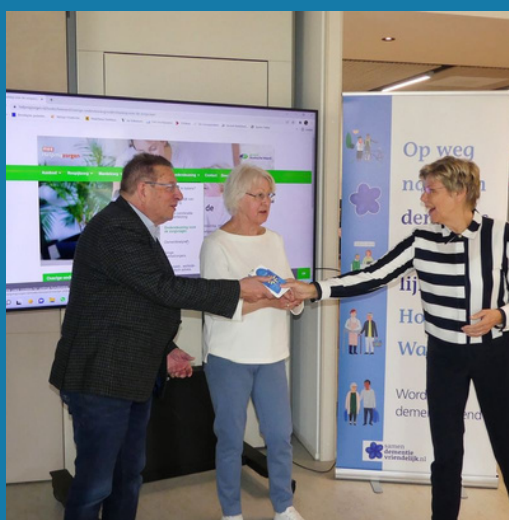
### **Blijf nieuwsgierig**

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, of concert helpen daarbij. Op Wereld Alzheimerdag stellen Monika VvariazZ, Houman en Connie Toet, kunstenaars in het voormalige Actief College, hun atelier open. Op de volgende pagina meer hierover. Daarnaast bieden Welzijn Hoeksche Waard, Bibliotheek HW en het Odensehuis HW bieden 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 daarvoor op [www.welzijnhw.nl/activiteiten](http://www.welzijnhw.nl/activiteiten), of bel met een van de deelnemende partijen.



## **Dementiewijzer**



Woensdag 23 maart overhandigde wethouder Joanne Blaakvan de Lagemaat de eerste Dementiewijzer van de Hoeksche Waard aan Riekie Jansen en Piet de Groot. Riekie Jansen schrijft gedichten en maakte een gedicht dat zo goed paste in de Dementiewijzer dat het erin is opgenomen. Piet de Groot is mantelzorger van zijn vrouw die dementie heeft en heeft vanuit die ervaring meegedacht over de inhoud.

Wil je de dementiewijzer bekijken? Klik dan [hier](#).

De wijzers worden verspreid via de huisartsen, bibliotheken, Hoeksche Huiskamers, Huiskamers van de Wijk en andere inlooppunten.



## Programma

10:00 - Beweeg voldoende:  
Wandelingen vanuit Huiskamers in de Wijk: Woonzorgcentrum Heemzicht, Piershil, Buitensluis Alerimus, Numansdorp en Huis te Hoecke in Puttershoek

11:00 - Eet gezond:  
Informatie en inloop in Buurthuis Me Mekaer in Strijen

13:30 - Blijf nieuwsgierig  
Kunstenaars Monika VvariazZ, Houman en Connie Toet, werkzaam in het voormalig Actiefcollege, stellen hun atelier open

14:00 - Odensehuis HW, Bibliotheek HW en Welzijn HW bieden in Boezem & Co de mogelijkheid kennis te maken met de Compaantablet om mensen digitaal vaardig te maken. Ook zal er een beweegactiviteit op de Compaan te zien en te volgen zijn.

Tijden zijn vanaf en de inloop is gratis. Wilt u meer informatie, neem dan contact op met de locatie waar u naartoe wilt.

## Kunstenaars Creactief

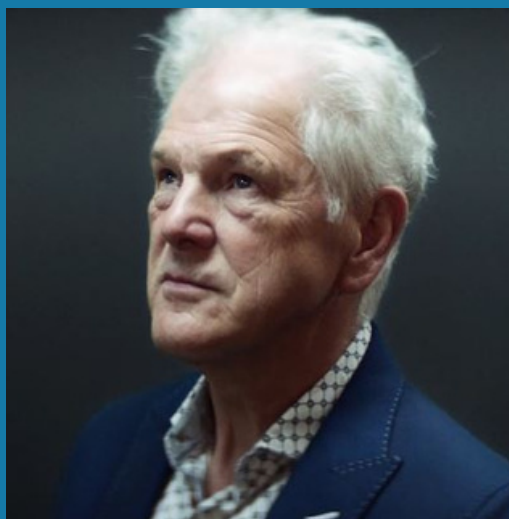
Op Wereld Alzheimerdag prikkelen kunstenaars die werkzaam zijn in het voormalig Actief College graag uw nieuwsgierigheid. Deze dag kunt u binnenlopen bij:

### Monika VvariazZ, Connie Toet en Houman.

De bedoeling is, dat het een heel ontspannen middag wordt, waar u zich – indien u dat wenst - heerlijk bezig te houden met schilderen of te werken met verschillende materialen, kleuren van mandala's met kleurpotloden en gewoon eens heerlijk rondkijken. Er is geen enkele verplichting om iets te maken, we zijn gewoon gezellig samen bezig, ieder voor zich of – als u dat prettiger vindt – gezamenlijk samen met meer mensen iets maken.



## Nieuwe campagne Samen Dementievriendelijk van start



Donderdag 25 augustus, gaat de nieuwe landelijke campagne van Samen dementievriendelijk live!

Samen Dementievriendelijk zet met 2 commercials in op het herkennen van signalen van dementie, zoals vergeetachtigheid en het vergissen in tijd en plaats, en geven daar een concreet handelingsperspectief bij. Dit om mensen te helpen dementie makkelijker te herkennen en daar vervolgens naar te kunnen handelen, zodat je iemand in het dagelijks leven ook daadwerkelijk kunt helpen.

### Alvast bekijken?

Bakker-versie: <https://vimeo.com/741069582>

Galerij-versie: <https://vimeo.com/741839108>