

Alzheimer Café



alzheimer
nederland

alzheimer
café

Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, muziek (soms live), informatieve lezingen en verrassende ontmoetingen. Het staat een bezoeker vrij om een introducee mee te nemen. De toegang is gratis en aanmelden niet noodzakelijk.

Thema januari 2025 "Dementie en bewegen"

Bewegen is voor iedereen van belang. Het houdt je lichaam fitter en gezonder en je voelt je prettiger. Daarnaast heeft bewegen een positief effect op je eet- en slaappatroon en het vertraagt geestelijke achteruitgang. Als je dementie hebt kan de stap om te gaan bewegen moeilijker zijn door angst of onzekerheid.

In het eerste Alzheimer Café van 2025 staat we stil bij waarom bewegen van belang is en welke invloed dagelijks bewegen heeft op dementie. Ook bespreken we welke vormen van bewegen u in uw thuissituatie kunt doen en u krijgt tips om (samen) in beweging te blijven. Dit alles onder leiding van een bewegingsdeskundige.

- **Alzheimer Café Purmerend,**

woensdag 8 januari 2025, aanvang 19.30 uur (inloop vanaf 19.00)

Restaurant De Rusthoeve, Populierenstraat 7, 1441 DN Purmerend

- **Alzheimer Café Edam Volendam:**

Donderdag 9 januari 2025, aanvang 14.30 uur (inloop vanaf 14.00 uur)

Bij Ootje, Friese Vlaak 1, 1132 MP Volendam

- **Alzheimer Café Waterland, Monnickendam:**

Dinsdag 14 januari 2025, aanvang 13.30 uur (inloop vanaf 13.00)

Opstandingskerk, Graaf Willemlaan 1, 1141 WE Monnickendam

- **Alzheimer Café Zaanstad:**

Woensdag 15 januari 2025, aanvang 19.30 uur (inloop: vanaf 19.00 uur)

Zorgcentrum Het Pennemes, Bloemgracht 95, 1502WB Zaandam

- **Alzheimer Café Oostzaan:**

Donderdag 30 januari 2025, aanvang 14.30 uur (inloop: vanaf 14.00 uur)

De Kunstgreep, Kerkbuurt 4, 1511 BD Oostzaan



Voor meer informatie kijk op : www.alzheimer-nederland.nl/regios/zaanstreekwaterland

Geïnteresseerd in vrijwilligerswerk? neem contact op met zaanstreek-waterland@alzheimervrijwilligers.nl