

Wereld Alzheimer Dag 2024

Samen in beweging

Alle activiteiten rondom en óp zaterdag 21 september in onze regio

Samen bewegen geeft plezier, minder stress en is gezond voor het brein. Daarom zetten we ons in om leuke en toegankelijke activiteiten te vinden en organiseren waarbij mensen met (beginnende) dementie in beweging kunnen komen.

Alle activiteiten zijn gratis, tenzij anders vermeld.

Fitness

Data: Ma 16/9, wo18/9 en vr 20/9, vanaf 9.00u

Een les van 45 minuten op de weerstandmachine.

De les is toegankelijk van jong tot oud van beginners tot gevorderden.

Adres: Our Gym: Leegwaterstraat 13-03, 2811 DT Reeuwijk

Gezellig Vitaal

Data: Di 17/9, do 19/9 en vr 20/9, vanaf 9.15u

We werken in kleine groepjes aan balans, kracht en uithoudingsvermogen op gezellige muziek, met achteraf een verdiend bakje koffie!

Adres: Scouting gebouw Bolaro, Dronenweg 2a Bodegraven

Beweegles in de Beweegtuin

Data: iedere donderdag van 10.45u-11.15u

In deze les van buurtsport coach Lisette ga je op je eigen tempo werken aan kracht, coördinatie en balans waarbij sociale contacten centraal staan.

Adres: De Spil, Poelruit 12 Reeuwijk-Brug

Maak kennis met BuddyBike in Bodegraven

Data: Wo 18/9 en vr 20/9, tussen 13.00u - 17.00u

De BuddyBike is een elektrisch ondersteunde fiets waar oud en jong, die niet zelfstandig kunnen fietsen, als "Gast" samen met een Biker een toertochtje kunnen maken. De fiets is ontworpen om naast elkaar te zitten zodat je gemakkelijk met elkaar kunt praten. Je wordt thuis opgehaald en teruggebracht.

Tijdig aanmelden via tel: 06 12 81 75 10 (tel. BuddyBike) of via tel: 06 12 35 14 02 of via email: Info@buddybike.nl

Zwementie

Datum: Ma 16/9, 11.00u - 11.45u

Zwemmen en trainen in het water, speciaal voor mensen met dementie. Het zwemmen is met een kleine groep en vindt plaats met deskundig toezicht en instructie. Het is daarnaast wel van belang dat u een eigen begeleider meeneemt.

Adres: Zwembad de Kuil, Sportlaan 1, 2411 XC Bodegraven

Samen wandelen in de Krimpenerwaard

Datum: Za 21/9 ontvangst vanaf 14.00u, wandelen vanaf 14.30u

Een mooie wandeling (ca 1 uur) door de omgeving. Vertrek vanaf 10 verpleeghuizen in de regio. Achteraf genieten we samen van een hapje en drankje.

Deelnemende locaties

- **Amadeushuis**, Molenlaan 14, Bergambacht
- **Slothoven**, Poorthuisstraat 23, Bergambacht
- **WelThuis de Westenweeren**, Burg. Huijbrechtstraat 66, Bergambacht
- **De Herbergier**, Smitsstraat 17, Gouderak
- **WelThuis de Liezeborgh**, Liezeweg 31, Haastrecht
- **De Waterpoort**, De Markt 182, Krimpen a/d Lek
- **WelThuis Borchleen**, Lopikerplein, Schoonhoven
- **De Herbergier**, Koestraat 78, Schoonhoven
- **De Breeje Hendrick**, Nicolaas Beetstraat 1, Lekkerkerk
- **WelThuis de Wiligenhoven**, Kievitslaan 1A, Stolwijk

Aanmelden via Welzijn Krimpenerwaard: tel 085-066 2370 of info@welzijnkrimpenerwaard.com. Geef door aan welke route u mee wil doen.

Alzheimer Café Zuidplas: Spel en Bewegen

Datum: Ma 24/9, 19.30u -21.00u

Dit Alzheimer Café staat volledig in het teken van spel en bewegen

Adres: Gewoon dichtbij, Kerklaan 53 in Nieuwerkerk a/d IJssel

Mobiliteitsdag

Datum: Za 21/9

Informatiemarkt en workshops op het gebied van mobiliteit. Denk aan voorlichting over valpreventie, een parcours met scootmobielen en een ritje in een riksja. Organisatie door Gemeente Gouda.

Adres: Dick van Dijkhal (naast het Groenhovenbad) Tobbepad 2, 2803 WH Gouda

Gezellig slotevenement WAD24 : **Het Danspaleis: nooit te oud om te dansen!**

Datum: Za 21/9, 15.00u - 17.00u

Een dansfeest met de krakers van toen; van rock & roll, merengue, Engelse wals tot disco. Een feest van herkenning voor ouderen en een feest voor iedereen die van swingen houdt.

Adres: Evertshuis, Julianastraat 4, 2411 CV BODEGRAVEN

Tickets: € 5 per persoon, via evertshuis.nl of bel 0172-61 84 84

a
alzheimer
nederland
Midden-Holland

Onze partners:



Voor meer informatie:
alzheimer-nederland.nl/regio/midden-holland
en volg onze Facebookpagina