

Programma Dag van de dementie Amsterdam Zuidoost

Donderdag 19 september – 15.00-19.00 uur – Buurthuis No Limit – Geldershoofd 80

Toegang gratis – Aanmelden verplicht



Live muziek **Harto**
en Benny Alwart



Handmassage
(onder voorbehoud)

Zingen



Dansen

Tekenen en
Schilderen



Informatiemarkt

Heerlijk eten

Hoe zorg ik voor mijn
naaste met dementie?



In contact met
de Compaan



Valpreventie
(onder voorbehoud)

Mooie teksten
lezen



Programma dag van de dementie Amsterdam Zuidoost

Donderdag 19 september – 15.00-19.00 uur – Buurthuis No Limit – Geldershoofd 80

De dag van de dementie op 19 september is een feestelijke bijeenkomst waar we het leven vieren, elkaar ontmoeten en geïnformeerd worden over de mogelijkheden in Amsterdam Zuidoost. Voor mensen met dementie, hun naasten, vrijwilligers en professionals. In dit programma leest u wat er te beleven is. Achtereenvolgens komen aan de orde:

- ❖ Aanmelden voor de dag van de dementie
- ❖ Schematische weergave van de dag
- ❖ Beschrijving van de workshops
- ❖ De maaltijd
- ❖ De muziek
- ❖ Informatiemarkt

Wij zien er naar uit u te ontmoeten op 19 september. Inloop vanaf 15.00 uur, start programma om 15.30 uur.

Namens de organisaties¹ die deze dag organiseren

Vriendelijke groet,

Hans van Amstel

Coördinator Odensehuis Amsterdam Zuidoost.

Aanmelden voor de dag van de dementie (verplicht)

Aanmelden is verplicht, zodat we weten hoeveel mensen er mee-eten. U kunt zich aanmelden door een e-mail te sturen aan hansvanamstel@odensehuis.nl. Aanmelden voor de workshops hoeft niet van tevoren, dat kan bij binnenkomst

¹ Deze bijeenkomst wordt u aangeboden door het Buurteam, Cordaan, Amstelring, Markant, Alzheimer trefpunt en het Odensehuis ZO

Schematische weergave van de dag

Hieronder treft u een schematische weergave aan van het programma, zodat u kunt zien wat er wanneer te beleven is.

Tijd	Zaal 2 en 3	Dansstudio 1	Tokyo	Paramaribo	Paramaribo	Dansstudio 2	Foyer achter	
15.00	Informatiemarkt – Informatiemarkt – Informatiemarkt	Ontvangst met koffie en gebak						
15.30		Welkom door dagvoorzitter						
15.40		Het brein in beweging						
		Workshops – ronde 1						
16.15		Zingen	Slow Flow	De Compaan	Samen Lezen Cult. Apotheek	Teken / schilder workshop	Handmassage	Zorg voor iemand met dementie
		Workshops – ronde 2						
16.50		Zingen	Slow Flow	De Compaan	Samen Lezen Cult. Apotheek	Teken / schilder workshop	Handmassage	Zorg voor iemand met dementie
17.30		Maaltijd en Live-muziek						
18.45		Afsluiting door dagvoorzitter						
19.00		Einde						

Beschrijving van de workshops

Plenair (voor alle aanwezigen)

Eén workshop wordt gegeven voor alle aanwezigen, in de grote zaal, van 15.40 uur tot 16.10 uur.

Het brein in beweging - BrainOn - Laura Kerszenblat – Grote zaal – Eenmalig van 15.40 – 16.10 uur

Laura Kerszenblat vertelt ons over het vermogen van het brein om gedurende het hele leven te veranderen. Door het brein te stimuleren wordt de samenwerking tussen de twee hersenhelften versterkt, komen er nieuwe connecties tussen hersencellen en wordt de capaciteit van het brein vergroot. Op inspirerende, interactieve wijze laat Laura ons dat spelenderwijs ervaren. Plezier staat daarbij voorop. Deze workshop wordt gegeven in de grote zaal, voor alle aanwezigen.

In kleine groepen

Alle andere workshops worden twee keer gegeven, de eerste ronde van 16.15 – 16.45 uur en de tweede ronde van 16.50 tot 17.20 uur. Bij binnenkomst kunt u aangeven aan welke workshop u graag wilt deelnemen in de eerste en tweede ronde. U krijgt dan een toegangsbewijs voor die workshop. Hieronder treft u een beschrijving aan van de workshops

Zingen – Lieke Hoogland en Benny Alwart – Grote zaal – Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur

Lieke en Benny laten u de magie van zingen ervaren. Lieke houdt een korte inleiding over de werking van het brein bij zingen, waarna we met elkaar bekende liedjes zingen. Zingen geeft plezier, activeert het brein en brengt ons bij ons gevoel, bij ons hart.

Slow Flow – Dance Connects - Dido Mirck- Dansstudio 1 – Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur

Dido laat ons ervaren hoe leuk het is om te dansen zittend op een stoel. Maar u kunt ook staand meedoen. Er is aandacht voor houding, ritme, coördinatie en creativiteit. Er is ook ruimte voor vrij dansen en improvisatie. Op muziek van vroeger en nu. Plezier staat voorop.

De Compaan – Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur

De Compaan is een tablet die zorgt voor contact, plezier en gemak. Hij is speciaal gemaakt voor ouderen, overzichtelijk en makkelijk in gebruik. U kunt op eenvoudige wijze in contact zijn met vrienden en familie. Tijdens deze workshop vertellen wij u hoe de Compaan werkt en welke ervaringen mensen er mee hebben.

Samen Lezen - Culturele apotheek – Akke Visser, Rina Madiol – Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur

Rina laats ons ervaren dat iedereen kan genieten van een pakkend verhaal of geraakt worden door een gedicht. Literatuur kan inspireren, helend werken en mensen verbinden. In deze workshop laat de culturele apotheek u het positieve effect van literatuur ervaren. Proza en poëzie als medicijnen tegen alledaags levensleed, voor inspiratie en rust.

Teken/schilderworkshop – Josien Vogelaar - Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur

In deze workshop beleven we het plezier van tekenen en schilderen én gaan we elkaar een beetje beter leren kennen. In groepjes krijgen jullie een vraag waarop u met beeld, kleur of lijn kan reageren. Wilt u niet in een groepje en tekent u liever in uw eentje? Geen probleem, dat kan ook! Teken- en schilderervaring is niet nodig.

Handmassage (onder voorbehoud) – Studenten Hogeschool van Amsterdam - Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur

Enkele fysiotherapiestudenten van de Hogeschool van Amsterdam laten u ervaren hoe belangrijk aanraking is. En hoe een handmassage direct leidt tot ontspanning en nabijheid. Heel belangrijk in een wereld waar heel veel mensen ‘huidhonger’ ervaren.

OPTIE (als handmassage niet doorgaat): Valpreventie – Armelie Bomer – Team Sportservice Amsterdam - Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur

Tijdens de workshop valpreventie laten we zien hoe je een val kunt voorkomen en vertellen over het huidige cursusaanbod. U krijgt informatie over het belang van bewegen en tips en oefeningen voor thuis. Ook maken we kort kennis met de inhoud van de In Balans cursus.

Zorg voor iemand met dementie – Lisa Hernaamt, Cindy Mantz en Alexander Witmond - Eerste ronde 16.15, tweede ronde 16.50 uur
Zorgen voor een naaste met dementie kan best zwaar zijn. Misschien ben je op zoek naar hulp, wil je tips over de omgang en communicatie of gewoon meer informatie krijgen. Casemanagers dementie Lisa en Cindy en Vrijwilligerscoördinator Alexander vertellen u meer en beantwoorden graag uw vragen.

De maaltijd

Om 17.30 wordt u een heerlijke maaltijd aangeboden, bereid door kok van Kraka e Sawa die op geheel vrijwillige basis samen met andere vrijwilligers voor ons kookt. Dat is super!

De muziek

Tijdens het eten wordt de live muziek verzorgd door de bekende gitarist Benny Alwart en zijn vriend pianist / zanger Harto. Stil zitten is onmogelijk als zij aan het spelen zijn! Geniet van deze twee professionals die voor ons spelen met hart en ziel.

Informatiemarkt

Gedurende de hele middag zijn er standjes van organisaties die iets doen voor mensen met dementie en hun naasten. Laat u informeren, maak kennis met gedreven mensen die misschien iets voor u kunnen betekenen.