

GO Waalwijk

Betreft: artikel verenigingskrant Weekblad Waalwijk

Onderwerp: beweegactiviteit mensen met dementie

Concepttekst 27-08-2020

Dinsdag 22 september

Stoelyoga voor mensen met geheugenproblemen

In de NOC*NSF Nationale Sportweek is onder meer aandacht voor beweging door ouderen en mensen met een chronische ziekte of beperking. In diezelfde week vindt ook de Wereld Alzheimer Dag plaats. De werkgroep 'Thuis met dementie' haakt erop in met een proefles stoelyoga voor mensen met (beginnende) dementie.

In het kader van de Nationale Sportweek en Wereld Alzheimer Dag organiseert 'Thuis met dementie' tijdens haar vaste inloopochtend op dinsdagochtend 22 september een stoelyogales. De les wordt verzorgd door yogadocent Denise Brokken van yogapraktijk Akasha. Bewegcoach senioren Annika Jabroer coördineert de activiteit. Ze vertelt: "De werkgroep 'Thuis met dementie' wil graag meer beweegactiviteiten gaan aanbieden. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat stoelyoga kan bijdragen aan de vermindering van klachten van mensen met dementie. Stoelyoga is de veiligste vorm van yoga waar iedereen aan mee kan doen. Ook op een stoel kun je tal van oefeningen doen waarbij je kunt werken aan spierversterkende oefeningen, flexibiliteit en ademhalingstechnieken. Graag gaan we na of er belangstelling is voor dergelijke activiteiten. Bij voldoende animo gaan we samen met 'Thuis met dementie' aan de slag met een terugkerend aanbod van deze en andere beweeglessen."

Vooraf aanmelden

De proefles stoelyoga is gepland op dinsdag 22 september van 10.00 tot 12.00 uur (stoelyoga duurt van 10.45 tot 11.30 uur). Om 10.00 uur verzamelen bij het Parkpaviljoen, daarna yoga **op het terras**. Bij slecht weer vindt de les plaats in Parkpaviljoen. Voor en na de les is er **ruim** tijd voor koffie en een praatje. Er zijn geen kosten aan de les verbonden. Vanzelfsprekend worden de RIVM-richtlijnen in acht genomen: blijf thuis met klachten en houd 1,5 meter afstand. Wilt u zeker zijn van deelname? (i.v.m. **coronaprotocol bij het Parkpaviljoen kunnen maximaal 15 personen deelnemen**). Meldt u zich dan aan bij Annika Jabroer, tel. 06 - 227 50 374 of via mail:

annikajabroer@contourdetwern.nl



Over 'Thuis met dementie'

Thuis met dementie organiseert activiteiten voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Thuis met dementie is geen dagopvang, maar is bedoeld als ontmoetingsplek voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De activiteiten worden begeleid door geschoolde vrijwilligers. Iedere dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur in het Parkpaviljoen, bij het Wandelpark Waalwijk. Neem voor meer informatie contact op met de dementieconsulent(e) van Team WijZ, Gemeente Waalwijk: (0416) 68 34 56.