

## **Alzheimer Café 3 september 2018**

Geachte mevrouw /mijnheer,

Hierbij willen wij u uitnodigen voor het Alzheimer Café Den Helder.

### **Het onderwerp van deze avond is**

#### **Bewegen bij dementie**

Bewegen is goed voor mensen met dementie. Mensen die voldoende bewegen hebben minder kans om dementie te krijgen. Uit onderzoek blijkt ook dat bewegen voor mensen met dementie goed is. Met bewegen kun je de dementie niet stoppen, maar wel lijkt het de dementie te vertragen. Zo verbeter je het denkvermogen en verloopt het doen van alledaagse activiteiten beter. Wat kun je doen om fit te blijven bij dementie?

Vanavond geeft Iris Achthoven, werkzaam bij Vrijwaard, meer informatie over dit onderwerp en de mogelijkheden die hiervoor Vrijwaard biedt op de verschillende locaties

U bent hierbij van harte uitgenodigd voor deze Alzheimer Café avond. De toegang is gratis en wij verwelkomen u graag met koffie of thee

Woonzorgcentrum De Golfstroom.

**Locatie “De Soos”. Ingang Walvisvaardersweg**

Inloop vanaf 19.15 uur, aanvang 19.30 uur.

Met vriendelijke groet,

Namens de vrijwilligers Alzheimer Café Den Helder

Nel van Ockenburg

Het café wordt mogelijk gemaakt door Alzheimer Nederland, gemeente Den Helder, Vrijwaard en Geriant