



LEEFSTIJLAKKOORD VENRAY



# FIT & DEMENTIE

## **Wat houdt het leefstijlprogramma Fit & Dementie in?**

In het leefstijlprogramma Fit & Dementie worden bewegen, geheugen trainen, gezond eten en sociale contacten met elkaar gecombineerd. De deelnemers beginnen met een beweegles onder leiding van fitnessprofessional Lesley Barents. Vervolgens gaan ze herinneringen ophalen en hun geheugen trainen aan de hand van muziek, films en nieuwsberichten uit hun jeugdijaren. Ze sluiten de bijeenkomst af met een gezonde warme maaltijd, die is samengesteld door diëtiste en leefstijlcoach Lydia Jeuken. Dus een sociale activiteit én tegelijkertijd de leefstijl verbeteren.

## **Moet ik fit en vitaal zijn om deel te kunnen nemen?**

Nee, dat is niet nodig. Iedereen kan op

zijn/haar eigen niveau deelnemen aan de beweegles, ook als u niet meer zo fit bent. Het is juist de bedoeling dat de deelnemers vitaler gaan worden.

## **Waarom dit leefstijlprogramma?**

Met dit project wordt een impuls gegeven aan de leefstijl en kwaliteit van leven van mensen met een vorm van dementie. Het is vooral leuk om bezig te zijn met gezondheid en leefstijl. De focus ligt op wat de deelnemers wél kunnen, in plaats van wat ze niet meer kunnen. We zetten ze in hun kracht.

## **Voor wie is het bestemd?**

Het leefstijlprogramma Fit & Dementie is voor mensen met een vorm van dementie én hun mantelzorgers. Ze kunnen samen aan het programma deelnemen. We beginnen kleinschalig: er is per keer ruimte voor vijf à zes mensen met dementie.



### Wanneer zijn de bijeenkomsten?

Het leefstijlprogramma start op woensdag 5 april, van 11.00 tot 13.00 uur. De overige data - telkens op woensdagen van 11.00 tot 13.00 uur - zijn:

- 19 april
- 10 mei
- 24 mei
- 7 juni
- 21 juni

### Waar vinden ze plaats?

Bij LB Fitness, Nieuwhuisweg 2F, 5804 AN in Venray. U kunt er voor deur parkeren.

### Wat moet ik betalen om deel te nemen?

Tijdens de pilotfase is de deelname gratis. Er zijn dus geen kosten aan verbonden.

### Hoe meld ik mij aan?

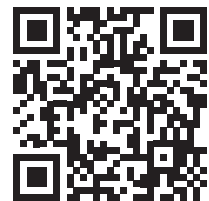
Via de website [www.venraybeweegt.nl](http://www.venraybeweegt.nl), bij het menukopje Leefstijlakkoord. Daar kunt u een formulier invullen en aanmelden. Vervolgens krijgt u van ons een persoonlijk bericht en verdere informatie.

### Vragen?

Als u vragen heeft of meer wilt weten over het programma, kunt u een mail sturen naar [info@venraybeweegt.nl](mailto:info@venraybeweegt.nl)



*Het programma Fit & Dementie is ontwikkeld door Robbin Vissers, studente Social Work van Gilde Opleidingen in Oostrum, en leefstijlformateur Maurice Ambaum. Het programma is één van de nieuwe projecten van Leefstijlakkoord Venray.*



Scan de QR-code en kijk naar het interview met Robbin Vissers