

Herontdek je brein

Wat je dacht niet meer te kunnen, maar wat wel lukt!

Hoe kun je actief blijven en een fijne dag hebben, ook als het begin van dementie zich lijkt aan te dienen? Wat kun je dan zélf doen om dit proces te vertragen? De gemeente Hoorn biedt je een persoonsgericht preventieprogramma aan om dit samen met het gezondheids-centrum Kersenboogerd, Stichting Netwerk, huisartsenpraktijk Dubloen, GGD HN, Team Sport van de gemeente Hoorn, Vicino, zorgverzekeraar VGZ en Geriant te onderzoeken.

In 10 wekelijkse bijeenkomsten op donderdagmiddag doorloop je een gevarieerd programma. Je kunt eventueel samen met je partner of mantelzorger meedoen. Je leert meer over een gezonde leefstijl, bewegen, communicatie en gehoor, hoe je nieuwe dingen kunt leren en welke veranderingen je in de toekomst kunt verwachten. Samen plezier hebben, dingen ontdekken en leren. Je voelt je fitter, meer ontspannen en leert nieuwe mensen kennen die in een soortgelijke situatie zitten. Heb je een (lichamelijke) beperking? Dat hoeft zeker geen belemmering voor deelname te zijn. Je kunt op je eigen niveau meedoen.

Het programma

Het programma start op 7 april. De eerste zes thema's zijn:

- **7 april** Nieuwe dingen leren, sociale participatie
- **14 april** Belang van bewegen
- **21 april** Leefstijl
- **28 april** Cognitieve veranderingen
- **12 mei** Omgang met elkaar
- **19 mei** Communicatie en gehoor

Er zijn nog vier bijeenkomsten, namelijk op 2 juni, 9 juni, 16 juni en 23 juni. De inhoud hiervan bepalen de deelnemers samen. Je kunt denken aan thema's als medicatie, of inzet van het eigen netwerk.

Praktische zaken

Indeling van de donderdagmiddag:

- 14.00 uur** Ontvangst, welkom, koffie of thee
- 14.15 uur** Groepsactiviteit, behandeling van een thema
- 15.15 uur** Pauze (wandelen naar Sporthal De Kers, tegenover basisschool de Ceder)
- 15.30 uur** Beweegactiviteit met een pauze
- 16.45 uur** Korte evaluatie (je mening en ervaring horen we graag)
- 17.00 uur** Mogelijkheid tot individueel napraten en afscheid

Locatie: Basisschool de Ceder, Ceder 1, 1628 ME Hoorn. Tijdstip: 14.00 – 17.00 uur

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor 'Herontdek je brein' bij de medewerker die je deze brief gaf. Je kunt ook mailen naar praktijkondersteuner huisartsen Lia de Boer: ldeboer@vicinohn.nl. Mocht vervoer een probleem zijn, meld dit dan, dan proberen we dit op te lossen.