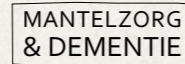
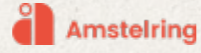


Meewerkende
organisaties en
steunpunten



AMSTA



يُصاب واحد من كل خمسة هولنديين بالخرف؛ مما يعني أنّ هناك احتمالاً كبيراً أنّ يُصاب أحد والديك أو شريك حياتك أو حتى أنت نفسك بالخرف. الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالخرف هم الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا وكذلك الأشخاص من أصول مهاجرة؛ حيث تشير الأرقام إلى ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض السكري والقلب والأوعية الدموية لدى هذه الفئات، مما يزيد من خطر إصابتهم بالأمراض الدماغية. توجد في منطقتك منظمات لتقديم الدعم والمساعدة؛ حيث يتم تنظيم العديد من الأنشطة المجانية للسكان الذين يعانون من الأعراض الخفيفة للخرف، وكذلك أنشطة لأقاربهم الذين يتولون رعايتهم؛ حيث تُضفي هذه الأنشطة طابعًا منظمًا على اليوم وتحافظ على نشاط الأدمغة.



Hollandalıların 5'de 1'i demans hastalığına yakalanıyor. Bu ebeveyninizin, eşinizin veya kendinizin de demans olma şansının yüksek olduğu demek oluyor. En büyük risk grupları 60 yaş üstü ve göçmen geçmişi olan insanlar. Sayılar, bu insanların şeker, kal ve damar hastalığına daha fazla yakalandığını gösteriyor. Bu da, beyin hastalıklarının riskini yükseltiyor.

Bölgenizde destek ve yardım edecek kuruluşlar bulunuyor. Hafif demans hastaları ve ailesinden bakıcılar için çokça ücretsiz aktivite organize ediliyor. Aktiviteler gününüze şekil verir ve beyninizi zinde tutar.



Dementie raakt ook u

Maar liefst 1 op de 5 Nederlanders krijgt dementie. Grote kans dus dat uw ouder, partner of uzelf ook dementie krijgt. De hersenziekte raakt ook steeds meer mensen in Nieuw-West. Niet alleen degenen die dementie krijgen, maar ook hun familie. In uw buurt zijn organisaties die ondersteuning en hulp bieden.

In Nieuw-West wonen veel mensen die risico lopen op dementie. Hoe ouder u wordt, hoe groter dat risico. Cijfers tonen aan dat mensen met een migratieachtergrond vaker diabetes, hart- en vaatziekten of chronische stress hebben, wat het risico op dementie ook vergroot.

Gratis activiteiten

Activiteiten geven structuur aan de dag en houden hersenen actief. Voor bewoners met (lichte) dementie zijn er veel gratis activiteiten in Nieuw-West. Zoals bewegen, muziek maken, tuinieren of wandelen. Of ontmoet elkaar bij een Alzheimer Trefpunt, theehuis of de inloop elke vrijdagochtend bij de Stadsboerderij.

Ga voor meer informatie en een
overzicht met activiteiten naar:

www.amsterdam.nl/dementiemantelzorgNW



OSDORP

Braintraining op de Dansvloer Leer stress te verminderen en focus te verbeteren

Wanneer Elke maandag van 11.30 – 12.30 uur
Aanmelden Evelien Timmermans: 06-55440970 of
etimmermans@teamsportservice.nl
Waar Bibliotheek Osdorp, Osdorpplein 16

Creative huiskamer Met verschillende kunstenaars werkt u aan unieke projecten

Wanneer Elke woensdag van 10.00 – 13.00 uur
Aanmelden Sterre: sterre@thebeach.nu of 06-83799672
Waar The Beach, Notweg 32

Activiteiten voor ouderen Met extra aandacht voor mensen met dementie en mantelzorgers

Wanneer Elke vrijdag van 10.00 – 12.30 uur
Aanmelden Wasilis Psathas: 06-23577458
Waar Stadsboerderij, Botteskerksingel 30B

Gastvrije inloop Turkse vrouwen 50+ Elkaar ontmoeten, samen bewegen en gezond lunchen

Wanneer Elke vrijdag van 12.00 – 17.00 uur
Aanmelden Niet nodig, open inloop
Locatie Daadkracht, President Allendelaan 719

Pleinconcert Door het Harmonieorkest van muziekvereniging TAVENU/KAPH

Wanneer Zaterdag 21 september van 13.00 – 16.30 uur
Aanmelden Niet nodig
Waar Osdorpplein

Week van Dementie

Van 16 tot en met 21 september worden (extra) activiteiten georganiseerd voor mensen met lichte dementie en partners of familieleden die voor ze zorgen. Lichte dementie betekent dat de deelnemers nog zelfstandig zijn, maar vergeetachtigheid een patroon vormt en het focussen op dingen moeite kost.

Kijk voor het volledige programma op amsterdam.nl/dementiemantelzorgNW

DE AKER, SLOTEN & NIEUW-SLOTEN



Meer bewegen voor ouderen

Wanneer Elke maandag van 11.00 – 12.00 en van 13.00 – 14.00 uur
Elke vrijdag van 10.00 – 11.00 uur
Aanmelden MBVO: 020-886 1070
Waar Buurthuis De Aker, Noorderakerweg 2

Voetjes van de vloer Zingen en dansen met muziek van vroeger

Wanneer Elke dinsdag van 13.30 – 15.30 uur
Aanmelden Niet nodig, open inloop
Waar Buurthuis België, Hageland 119

Filmvertoning 'Human Forever' Teun van 24 woont vrijwillig op een gesloten afdeling bij mensen met dementie. We zien door zijn ogen hoe we met hen omgaan en hoe het beter kan. De film geeft een volledig nieuwe kijk op onze toekomst.

Wanneer Zaterdag 21 september van 14.00 – 16.30 uur
Aanmelden hulya@eigenwijken.nl
Waar Buurthuis De Aker, Noorderakerweg 2

GEUZENVELD & SLOTERMEER

Gastvrije inloop Marokkaanse vrouwen 50+ Ontmoeten, samen bewegen en ondersteuning voor mantelzorg

Wanneer Elke maandag van 13.00 – 17.00 uur
Aanmelden Niet nodig, open inloop
Waar Honingraat, Slotermeerlaan 103

De buurtlunch Gezellig samen lunchen voor € 1,-pp.

Wanneer Woensdag 18 september tussen 12.00 – 13.00 uur
Aanmelden Niet nodig
Waar Buurthuis Het Pluspunt, Albadakade 5-7

Spelletjesmiddag

Wanneer Elke donderdag van 13.00 – 17.00 uur
Aanmelden Niet nodig, open inloop
Waar Honingraat, Slotermeerlaan 103

Het praatcafé

Wanneer Donderdag 19 september van 10.30 – 12.00 uur
Aanmelden Niet nodig, open inloop
Waar Buurthuis Het Pluspunt, Albadakade 5-7

Gespreksgroep voor mensen met beginnende dementie en sterke vergeetachtigheid

Wanneer vrijdag 27 september 10.00 – 12.00 uur
Aanmelden esan@energiekesenioren.nl, WhatsApp/tel. 06 2300 5074
Waar Het Honk, Jan de Louterpad 8

Validity Experience

Hét gratis festival voor een vitaler leven.
Van zingen, leuke colleges en dans tot boksen en interessante lezingen.

Zaterdag 21 september van 13.00 – 17.00 uur
Aanmelden kan via: www.validity-experience.nl
Amsterdam Zuidoost, Holendrechtplein 38



SLOTERVAART

Voorlichting over dementie en mantelzorg

Wanneer Dinsdag 17 september van 10.00 – 12.00 uur en
donderdag 19 september van 13.00 – 15.00 uur
Aanmelden Niet nodig, informatie bij
Naziha Senoussi, 06-15486407
Waar Nisa for Nisa, Chris Lebeastraat 4

Boekpresentatie en tentoonstelling Kunstenares Manola Sint Jago heeft samen met de ontmoetingsgroep Madam Jeanette een herinneringszuil gemaakt. Die is met beeldverhalen gebundeld in een boekje.

Wanneer Dinsdag 17 september van 14.00 – 17.00 uur
Aanmelden Niet nodig
Waar Huis van de Wijk De Buurtzaak/Ru Paré,
Chris Lebeastraat 4

Muziek en theater met thee/koffie en hapjes

Wanneer Donderdag 19 september van 14.00 tot 16.00 uur
Inloop vanaf 13.30
Aanmelden info@rupare.nl uiterlijk t/m 13 september.
Waar Huis van de Wijk De Buurtzaak/Ru Paré,
Chris Lebeastraat 4

Ontmoeting mantelzorgers/lotgenoten

Wanneer Elke donderdag van 10.00 – 12.00 uur
Aanmelden f.fried@sw-sl.nl
Waar Huis van de Wijk De Buurtzaak/Ru Paré,
Chris Lebeastraat 4

Kookgroep voor ouderen

Wanneer Elke donderdag van 13.00 tot 17.00 uur
Aanmelden Kristiaan Mulder: k.mulder@combiwel.nl
Waar Buurthuiskamer Casa Sofia, Louwesweg 6G