

## Wereld-Alzheimer-Week 16 - 21 september 2019

### Thema 2019: Bewegen

Op 21 september is het weer Wereldalzheimerdag. Elk jaar organiseren de zorg- en welzijnsinstellingen met de Alzheimerafdeling een activiteit in Pijnacker-Nootdorp-Delfgauw. Dit jaar is het thema wereldwijd "BEWEGEN" en wordt het samen met de SPORTRAAD georganiseerd.

Bewegen is voor iedereen belangrijk. Zeker voor mensen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie. Samen bewegen zorgt ook nog voor gezelligheid en contact; en ook dat is voor ons allemaal gezond! Dus neem in deze week gerust je partner, vriend, vriendin of kennis mee!

#### Het idee: een hele week!

In de week van 16 t/m 21 september a.s. gaan sportverenigingen, sportscholen etc. bewegen mét mensen met geheugen-

problemen/dementie. Zo bereiken we ook, dat we eens 'stil staan' bij

- de aanwezigheid van mensen met (beginnende) dementie in onze gemeenschap
- van de invloed die dementie heeft op de betrokkene en zijn/haar naasten, én
- van wat er nog allemaal wél kan met beginnende dementie!

Want wist u, dat één op de vijf mensen dementie krijgt? We krijgen er in onze naaste omgeving dus allemaal mee te maken...

### Beweegcoach Sander van Akkeren heeft een programma opgesteld

Dit programma wordt mogelijk gemaakt door de medewerking van diverse sportorganisaties, instellingen voor ouderen en meerdere sponsors.

U kunt zich aanmelden voor een of zelfs meerdere activiteiten. Zie onder aan deze pagina.

Alles is gratis. Er zijn vele leden van sportverenigingen, die als vrijwilliger zullen helpen bij de activiteiten of bij het vervoer.

En wie weet blijft het niet bij deze éne week of dag samen bewegen, maar ont-

SAMEN BEWEGEN IS  
GEZELLIG



staan er contacten over en weer! Wat zou het mooi zijn als het samen bewegen één op één of in een groep, door blijft gaan!

### Feestelijke afsluiting op zaterdag 21 september 16:00 uur in Grand Café De Viergang

In de Viergang is er voor alle deelnemers en vrijwilligers een feestelijke afsluiting. Hierbij geven de beide betrokken wethouders acte de presence: Hanneke van de Gevel (domein zorg) en Peter Hennevanger (domein sport).

We hopen dat een bekende groot oud-sportman uit Nootdorp aanwezig zal zijn. Er is muziek van Kees Balm en u kunt kennismaken met de Riezangers uit Nootdorp!

U bent van harte uitgenodigd. Mis dit niet!

#### Kijk voor meer informatie op:

[www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland/wereld-alzheimer-dag-2019-pijnacker-nootdorp](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland/wereld-alzheimer-dag-2019-pijnacker-nootdorp)

[www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland)

[www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)

[www.swop.nl](http://www.swop.nl)

U kunt zich aanmelden via:

[Beweegcoach.senioren@gmail.com](mailto:Beweegcoach.senioren@gmail.com)

SWOP  
Zorgboerderij Buitengewoon  
Buurtzorg

Huis van Rie  
Pieter van Foreest  
Home Instead

Careyn  
PlukdeDag Zorgkwekerij  
ZorgMies Delft

### Overzicht activiteiten Alzheimerweek Pijnacker/Nootdorp/Delfgauw

#### Maandag 16 september

| activiteit               | plaats                               | organisatie                      | tijd  |
|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------|
| Aquarobics               | Zwembad de Viergang, Pijnacker       | De Viergang                      | 09:00 |
| Biljarten                | De Schakelaar, Pijnacker             | SWOP                             | 09:00 |
| Bewegingsactiviteit zaal | Cultura &zo, Nootdorp                | SWOP                             | 09:30 |
| Bewegingsactiviteit zaal | Cultura &zo, Nootdorp                | SWOP                             | 10:30 |
| Wandeling + rondleiding  | Zorgboerderij Buitengewoon, Delfgauw | Zorgboerderij                    | 10:00 |
| Koersbal                 | De Schakelaar, Pijnacker             | SWOP                             | 13:30 |
| Tennis + Jeu de Boules   | TV Nootdorp, Nootdorp                | TV Nootdorp                      | 14:00 |
| Tafeltennis              | Sporthal de Viergang, Pijnacker      | Tafeltennis vereniging Pijnacker | 20.00 |
| Badminton                | Sporthal de Viergang, Pijnacker      | BC Pijnacker                     | 20.00 |

#### Dinsdag 17 september

| activiteit              | plaats                                | organisatie        | tijd  |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------------|-------|
| Wandeling + rondleiding | Zorgboerderij Buitengewoon, Pijnacker | Zorgboerderij      | 10:00 |
| Muziek op Schoot        | Ontmoetingscentrum Pijnacker          | Pieter van Foreest | 10:45 |
| Zwemmen                 | Zwembad Ipse de Bruggen, Nootdorp     | Pieter van Foreest | 12:00 |
| Fitness                 | Fysical Delfgauw, Delfgauw            | Fysical            | 12:30 |
| Biljarten               | RKDEO kantine                         | RKDEO Biljart      | 13:00 |
| Wandeling               | Woonzorgcentrum Veenhage, Nootdorp    | Pieter van Foreest | 14:00 |
| Sjoelen                 | De Schakelaar, Pijnacker              | SWOP               | 14:45 |
| Korfbal                 | KV Avanti, Pijnacker                  | KV Avanti          | 16:30 |

#### Woensdag 18 september

| activiteit                | plaats                         | organisatie        | tijd                                  |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Fietsen met duofiets      | Wooncentrum Veenhage, Nootdorp | Pieter van Foreest | 10:00 - 15:00<br>Per 1 uur reserveren |
| Fietsen met rolstoelfiets | Wooncentrum Veenhage, Nootdorp | Pieter van Foreest | 10:00 - 15:00<br>Per 1 uur reserveren |
| Wandeling + rondleiding   | Bieslandhoeve, Delfgauw        | Zorgboerderij      | 10:30                                 |
| Fifty Fit                 | Het Baken, Pijnacker           | SWOP               | 12:15                                 |
| Dynamic Tennis            | RKDEO sporthal, Nootdorp       | DT Nootdorp        | 13:30                                 |

#### Donderdag 19 september

| activiteit                 | plaats                             | organisatie        | tijd  |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------|-------|
| Bewegingsactiviteit zaal   | De Kiezel, Delfgauw                | SWOP               | 09:00 |
| Bewegingsactiviteit zaal   | De Kiezel, Delfgauw                | SWOP               | 10:00 |
| Wandeling                  | Pieters Brasserie Pijnacker        | Pieter van Foreest | 10:00 |
| Bewegingsactiviteit buiten | Grasveld Ipse de Bruggen, Nootdorp | Ipse de Bruggen    | 10:30 |
| Fithockey                  | HC Pijnacker, Pijnacker            | HCP                | 10:30 |
| Zwemmen                    | Zwembad Ipse de Bruggen, Nootdorp  | Pieter van Foreest | 12:00 |
| Fitness                    | Fysical, Delfgauw                  | Fysical            | 12:30 |
| Jeu de Boules              | Folatre, Pijnacker                 | Folatre            | 14:45 |

#### Vrijdag 20 september

| activiteit                | plaats                                | organisatie        | tijd                                  |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Fietsen met duofiets      | Wooncentrum Veenhage, Nootdorp        | Pieter van Foreest | 10:00 - 15:00<br>Per 1 uur reserveren |
| Fietsen met rolstoelfiets | Wooncentrum Veenhage, Nootdorp        | Pieter van Foreest | 10:00 - 15:00<br>Per 1 uur reserveren |
| Dynamic Tennis            | RKDEO Sporthal, Nootdorp              | DT Nootdorp        | 10:15                                 |
| Beweegactiviteit          | Ontmoetingscentrum Pijnacker          | Pieter van Foreest | 10:30                                 |
| Bewegen op muziek         | De Dansacker, Pijnacker               | Dansacker          | 10:30                                 |
| Wandeling + rondleiding   | Zorgkwekerij "Pluk de dag", Pijnacker | Zorgkwekerij       | 14:00                                 |

#### Zaterdag 28 september

|                         |                       |             |       |
|-------------------------|-----------------------|-------------|-------|
| thuiswedstrijd bijwonen | SV Nootdorp, Nootdorp | SV Nootdorp | 14:00 |
|-------------------------|-----------------------|-------------|-------|