



Het  
Geheugensteunpunt



## De Breinbeweeggroep

*Ervaart u veranderingen bij uzelf waardoor u het moeilijk vindt om vorm te geven aan uw dagelijks leven? Merkt u bijvoorbeeld veranderingen bij het onthouden, het denken, het vinden van de juiste woorden en hoe u uw dag indeelt? Wilt u in gesprek over uw ervaringen en wilt u in beweging blijven? Dan is de Breinbeweeggroep echt iets voor u.*

*Het Geheugensteunpunt biedt samen met Fitnesscentrum Epe deze Breinbeweeggroep speciaal voor mensen met dementie of vergeetachtigheid. De Breinbeweeggroep bestaat uit acht bijeenkomsten met een groepsgesprek en een bewegings-half uur. Tijdens het groepsgesprek staat het uitwisselen van ervaringen centraal. Tijdens het half uur bewegen gaat u aan de slag met evenwicht en oefeningen waarbij uw lichaam en uw hersenen aan het werk worden gezet.*

*Belangrijk voor uw deelname aan de groep is dat u open over uw ervaringen in gesprek wilt gaan. Het niveau van de oefeningen vraagt dat u zelfstandig kunt traplopen.*

*Start: Donderdagmiddag 12, 19, 26 september 3, 10, 17, 24 en 31 oktober*

*Tijdstip: 13.30 – 15.00 uur*

*Locatie: Fitnesscentrum Epe, W.G. van der Hulststraat 4, Epe*

*Eigen bijdrage: € 20,00*

*De bijeenkomsten starten bij voldoende deelname*

*Wilt u graag deelnemen aan de Breinbeweeggroep?*

*Voor aanmelden of informatie over deze groep kunt u terecht bij:*



*Jeannet Kamphuis Coördinator  
Het Geheugensteunpunt Epe/ Vaassen  
Stationsstraat 25 Epe/ Torenstraat 15 Vaassen  
06 82677999  
epe@hetgeheugensteunpunt.nl  
www.hetgeheugensteunpunt.nl*