

## **'Breinbeweeggroepen' voor mensen met vergeetachtigheid of dementie**

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 goede woorden en hoe u uw dag moet indelen? Kunt u goed verwoorden wat u bedoelt én nog trap lopen? Dan is de nieuwe ondersteuningsgroep echt iets voor u!

Het Geheugensteunpunt biedt samen met Fysiotherapie Eerbeek & Loenen en Fysio Brummen de *'Breinbeweeggroep'* speciaal voor mensen met dementie of vergeetachtigheid. U kunt dus terecht in Eerbeek of in Brummen.

Eens in de twee weken staat het ontmoeten en het uitwisselen van ervaringen centraal. De gespreksleider start de bijeenkomst met een groepsgesprek onder het genot van een kop koffie. Kort samengevat is de gespreksgroep:

- Lotgenotencontact / ervaringen uitwisselen
- Kijken naar mogelijkheden / tips en informatie / eigen inbreng

Voorwaarde voor u om deel te nemen aan deze groep is:

- U heeft inzicht in uw ziektebeeld of diagnose
- U wilt hier open over in gesprek gaan
- U wilt ook even lekker bewegen!

Na het groepsgesprek gaat u met de groep samen bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Tijdens het bewegings-halfuur krijgt niet alleen uw lichaam beweging, maar ook uw hersenen. U gaat in de oefenzaal en buiten in de oefentuin aan de slag met evenwicht, ademhaling, een stukje conditie, beweeglijkheid en natuurlijk bewegen. Want het is bewezen dat beweging u helpt in de strijd tegen het achteruitgaan van uw geheugen. En dat is wat het Geheugensteunpunt en de betrokken Fysiotherapeuten u graag mee wil helpen!

### **Wilt u zich aanmelden?**

Meedoen met de Breinbeweeggroep helpt! Geef uzelf op bij de coördinator van het Geheugensteunpunt. U kunt haar bellen via telefoonnummer 06 - 28 45 72 99 of via e-mail [brummen@hetgeheugensteunpunt.nl](mailto:brummen@hetgeheugensteunpunt.nl)

Op de volgende pagina vindt u informatie over de deelnemende praktijken en tijdstippen.

### Meer Informatie Eerbeek:

Locatie van 'Breinbeweeggroep': Fysiotherapie Eerbeek & Loenen  
Wethouders Sandersstraat 74 in Eerbeek

- 8 Woensdagochtenden, tijdstip van 10.30 uur tot 12.00 uur
- Kosten: €2,50 per ochtend



### Meer Informatie Brummen:

Locatie van 'Breinbeweeggroep': Fysio Brummen  
Primula 2b (In gezondheidscentrum De Toren)  
in Brummen

- 8 Donderdagmiddagen, tijdstip van 14.15 uur tot 15.45 uur
- Kosten: €2,50 per middag

