

# De week van dementie van 17 t/m 22 sept. 2018

## “Muziek en Bewegen”



SEPT.	TIJD	WAT	TOELICHTING	LOCATIE: Dorpshuis De Zwaan, Middelweg 5
17	10.00 – 13.15	KoffiePlus	ontmoetingsochtend voor senioren, incl. lunch; € 3,- p.p.	
18	09.15 – 10.15	Stoelyoga	aandacht voor ademhaling, rustige bewegingen en balans voor minder mobiele senioren; gratis	
	10.30 – 11.30	Pilates	training, balans en samenwerking lichaam en geest voor senioren; gratis proefles	
19	10.00 – 12.00	Koersbal	voor senioren; gratis	
20	09.00	Wandelen	senioren wandelen in groepsverband naar keuze 1 of 2 uur in de omgeving; gratis (consumpties voor eigen rekening)	
	15.15 – 16.15	Bewegen op muziek	plezier in bewegen op diverse muziek- en dansstijlen voor senioren; gratis proefles	
<b>WERELD ALZHEIMER DAG</b>				
21	09.00 – 10.00	Hatha yoga	spierspanning herkennen en loslaten voor senioren; gratis proefles	
	10.15 – 11.15	Hatha yoga	spierspanning herkennen en loslaten voor senioren; gratis proefles	
	13.30 – 15.30	De Zingende Zwanen o.l.v. Karin Ravenstijn	zeemans- en popliederen en smartlappen voor senioren; eerste keer gratis	

Kijk voor alle activiteiten op [www.geheugenproblemen-middenkennemerland.nl](http://www.geheugenproblemen-middenkennemerland.nl) en/of op de website van de deelnemende organisaties.  
Georganiseerd door de Dementieketen Midden-Kennemerland, onderdeel van de Alliantie IJmond, in samenwerking met Alzheimer Nederland, afdeling Midden-Kennemerland.

# ACTIVITEITENKALENDER UITGEEST