

16 t/m 21 september 2026

Week van Dementie

16 tot en met 21 september staat Amsterdam Zuid in het teken van de **Week van Dementie**. Het Expertisenetwerk Zuid Dementievriendelijk wil op deze manier extra aandacht vragen voor dementie. De week biedt ruimte voor ontspanning, ontmoeting en bewustwording voor mensen met dementie, mantelzorgers én buurtbewoners. Dit jaar is het thema '**Ik blijf meedoen**'. Daarom is er extra aandacht voor het samen optrekken van bewoners mét en zonder dementie.

U BENT VAN HARTE WELKOM!

Op 16, 17 en 18 september toeren we langs de verschillende wijken.

Alle activiteiten zijn gratis toegankelijk.

We vieren Wereld Alzheimer Dag op **maandag 21 september** in de Oranjekerk.

Zie het programma op de achterzijde.



PROGRAMMA | 'IK BLIJF MEEDOEN'

WOENSDAG 16 SEPTEMBER | BUITENVELDERT

**Locatie: Huis van de Wijk Buitenveldert,
Arent Janszoon Ernststraat 112**

14.00 – 14.15 uur | Inloop

14.15 – 15.15 uur | Theatergroep Mooi Weer – Aan de Keukentafel

Een gezellige en interactieve muziektheatervoorstelling in een oud-Hollandse keukensfeer, vol herkenbare verhalen en liedjes van vroeger. Muziek en scènes wisselen elkaar af en bezoekers worden uitgenodigd om mee te zingen, herinneringen op te halen en mee te doen aan een quiz over vroeger.

14.15 – 15.15 uur | Heart in Motion – sportworkshop met Indra

Een laagdrempelige beweegworkshop waarin plezier in bewegen centraal staat. De oefeningen worden aangepast aan het niveau van de deelnemers, zodat iedereen op zijn of haar eigen manier kan meedoen.

15.15 – 16.00 uur | Eet- en ontmoetingsmoment

Een gezamenlijk moment om iets te eten en drinken en andere bezoekers te ontmoeten.

16.00 – 17.00 uur | Intuïtief Schilderen met Tessie

Tijdens deze creatieve workshop draait het om expressie, vrijheid en het loslaten van controle. Niet het eindresultaat, maar de ervaring staat centraal: deelnemers schilderen vanuit hun gevoel en laten kleuren, vormen en bewegingen ontstaan. Alles mag, niets moet.

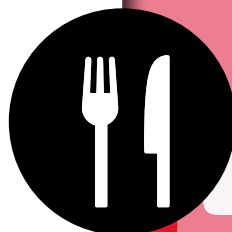
16.00 – 17.00 uur | Heart in Motion – sportworkshop met Indra

16.00 – 17.00 uur | Dementie goed uitgelegd, Samen in gesprek

Een kaartspel waarbij deelnemers onder begeleiding van professionals met elkaar in gesprek gaan over dementie. Aan de hand van vragen worden kennis, ervaringen en inzichten gedeeld en is er ruimte voor herkenning en meer begrip voor elkaar.

17.00 – 18.00 uur | Solo Dansen in een Groep met Hedwig

Samen dansen op herkenbare muziek, van onder andere Elvis Presley en Otis Redding tot Zuid-Amerikaanse ritmes. Een danspartner of danservaring is niet nodig: de passen zijn eenvoudig en iedereen kan op eigen niveau meedoen. Dansen zorgt voor plezier en beweging en houdt tegelijkertijd het brein actief.



WORKSHOPS

Voor de workshops hoeft u zich niet vooraf aan te melden.
U kunt zich op de dag zelf bij binnenkomst gratis inschrijven voor de workshop(s) van uw keuze.
Het aantal plaatsen per workshop is beperkt, dus vol = vol.



INFORMATIE INWINNEN OVER UW PERSOONLIJKE (WOON)SITUATIE

Tijdens deze dagen zijn verschillende organisaties aanwezig om u te informeren over dementie, ondersteuning en het aanbod in Amsterdam Zuid. Op 16 september kunt u van 13.00 tot 16.00 uur terecht bij de **wooninformatiekraam**, voor informatie over uw woonsituatie, WoningNet (Mijn Dak), woningaanpassingen, verhuizen, verhuisregelingen en hulp in huis.

PROGRAMMA | 'IK BLIJF MEEDOEN'

DONDERDAG 17 SEPTEMBER | OUD ZUID

Locatie: Odensehuis, Hygiëastraat 4

10.00 – 10.30 uur | Inloop

10.30 – 11.30 uur | Theater Veder – *Vitaliteit en Veerkracht*

Een theatrale en muzikale voorstelling over vitaliteit, veerkracht en ouder worden met een haperend brein.

10.30 – 11.30 uur | Heart in Motion – sportworkshop met Indra

Zie toelichting op de pagina hiernaast.

10.30 – 11.30 uur | Intuïtief Schilderen met Tessie

Zie toelichting op de pagina hiernaast.

11.30 – 12.15 uur | Lunch & ontmoeting

12.15 – 13.15 uur | Intuïtief Schilderen met Tessie

12.15 – 13.15 uur | *Dementie goed uitgelegd, Samen in gesprek*

Dit vindt plaats onder begeleiding van professionals. Zie toelichting op de pagina hiernaast.

13.30 – 14.30 uur | Solo Dansen in een Groep met Hedwig

Zie toelichting op de pagina hiernaast.



VRIJDAG 18 SEPTEMBER | DE PIJP

Locatie: De Edelsteen, Smaragdplein 3

10.00 – 10.30 uur | Inloop

10.30 – 11.30 uur | Theater Veder – *Vitaliteit en Veerkracht*

Een theatrale en muzikale voorstelling over vitaliteit, veerkracht en ouder worden met een haperend brein.

10.30 – 11.30 uur | Heart in Motion – sportworkshop met Indra

Zie toelichting op de pagina hiernaast.

10.30 – 11.30 uur | Klankenrijk – verzorgd door Markant

Een rustgevende workshop waarin deelnemers ervaren hoe adem en klank kunnen helpen om te ontspannen en meer verbinding met het lichaam te ervaren.

11.30 – 12.15 uur | Lunch & ontmoeting

12.15 – 13.15 uur | Heart in Motion – sportworkshop met Indra

12.15 – 13.15 uur | Klankenrijk – verzorgd door Markant

12.15 – 13.15 uur | *Dementie goed uitgelegd, Samen in gesprek*

Zie toelichting op de pagina hiernaast.

13.30 – 14.30 uur | Solo Dansen in een Groep met Hedwig

Dit vindt plaats onder begeleiding van professionals. Zie toelichting op de pagina hiernaast.



Wereld Alzheimer Dag

MAANDAG 21 SEPTEMBER

Locatie: Oranjekerk, Van Ostadestraat 151

Op Wereld Alzheimer Dag sluiten we de Week van de Dementie feestelijk af in de Oranjekerk. Deelname is gratis.

10.15 uur | Kort welkom

10.30 – 12.00 uur | Tour du Chant – Senioren Songfestival

Een muzikaal concert met herkenbare liedjes, waarbij muziek, herinneringen en samen genieten centraal staan. Het concert bestaat uit twee delen met tussendoor een pauze.

12.15 – 13.15 uur | Gezamenlijke lunch

Een gezellig moment om na te praten en elkaar te ontmoeten.

13.15 – 14.30 uur | DJ Han – voetjes van de vloer

We sluiten de Week van de Dementie feestelijk af met DJ Han. Met herkenbare en gezellige muziek worden bezoekers uitgenodigd om te luisteren, mee te bewegen of samen de dansvloer op te gaan.

Aanmelden vóór 21 september!

Meldt u zich snel aan om zeker te zijn van deelname. Voor het concert zijn 200 plaatsen beschikbaar. Voor het concert inclusief lunch zijn 60 plaatsen beschikbaar.

Aanmelden is noodzakelijk.

Vermeld in uw e-mail:

- of u zich aanmeldt voor alleen het concert of concert + lunch;
- met hoeveel personen u komt.

Aanmelden via: m.ceelie@soozamsterdam.nl

Aanmelden is mogelijk tot uiterlijk vrijdag 18 september.



MEER INFORMATIE

Kijk voor een overzicht van het zorg- en welzijnsaanbod voor mensen met dementie en hun mantelzorgers op DementieAmsterdam.nl

De Week van Dementie in stadsdeel Zuid wordt mogelijk gemaakt door:



HUIS VAN DE WIJK
BUITENVELDERT

sooz | sociaal ondernemend opbouwwerk zuid

Expertisenetwerk Zuid
Dementievriendelijk



evean
espria

Markant
centrum voor mantelzorg

zorg
voor
zuid

a
alzheimer
nederland
Amsterdam

dynam

Amstelring

cordaan

Gmbi wel
buurtwerk

Buurteam
Amsterdam

zonnehuisgroep
amstelland