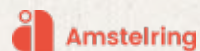




Meewerkende
organisaties en
steunpunten



AMSTA



يُصاب واحد من كل خمسة هولنديين بالخرف؛ مما يعني أنَّ هناك احتمالاً كبيراً أنَّ يُصاب أحد والديك أو شريك حياتك أو حتى أنت نفسك بالخرف. الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالخرف هم الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا وكذلك الأشخاص من أصول مهاجرة؛ حيث تشير الأرقام إلى ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض السكري والقلب والأوعية الدموية لدى هذه الفئات، مما يزيد من خطر إصابتهم بالأمراض الدماغية. توجد في منطقتك منظمات لتقديم الدعم والمساعدة؛ حيث يتم تنظيم العديد من الأنشطة المجانية للسكان الذين يعانون من الأعراض الخفيفة للخرف، وكذلك أنشطة لأقاربهم الذين يتولون رعايتهم؛ حيث تُضفي هذه الأنشطة طابعًا منظمًا على اليوم وتحافظ على نشاط الأدمغة.



Ga voor meer informatie en een
overzicht met activiteiten naar:
www.amsterdam.nl/dementiemantelzorgNW



1 op de 5 krijgt
dementie

Dementie raakt ook u

Maar liefst 1 op de 5 Nederlanders krijgt dementie. Grote kans dus dat uw ouder, partner of uzelf ook dementie krijgt. De hersenziekte raakt ook steeds meer mensen in Nieuw-West. Niet alleen degenen die dementie krijgen, maar ook hun familie. In uw buurt zijn organisaties die ondersteuning en hulp bieden.

In Nieuw-West wonen veel mensen die risico lopen op dementie. Hoe ouder u wordt, hoe groter dat risico. Cijfers tonen aan dat mensen met een migratieachtergrond vaker diabetes, hart- en vaatziekten of chronische stress hebben, wat het risico op dementie ook vergroot.

Gratis activiteiten

Activiteiten geven structuur aan de dag en houden hersenen actief. Voor bewoners met (lichte) dementie zijn er veel gratis activiteiten in Nieuw-West. Zoals bewegen, muziek maken, tuinieren of wandelen. Of ontmoet elkaar bij een Alzheimer Trefpunt, theehuis of de inloop elke vrijdagochtend bij de Stadsboerderij.

OSDORP

Theatervoorstelling + workshop ‘Na de Schok’
Gratis muzikale voorstelling over niet-aangeboren hersenletsel

Wanneer	Donderdag 18 september van 11.00 tot 12.30 uur
Aanmelden	Marieke Pielaat: m.pielaat@sw-sl.nl
Waar	Station Wildeman, Nieuwe Laan 34

Braintraining op de Dansvloer
Leer stress te verminderen en focus te verbeteren.

Wanneer	Elke maandag van 11.30 – 12.30 uur
Aanmelden	Jet van der Laan: jvanderlaan@teamsportservice.nl, of 06 34217470
Waar	Bibliotheek Osdorp, Osdorpplein 16

Activiteiten voor ouderen
Met extra aandacht voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Wanneer	Elke vrijdag van 10.00 – 12.30 uur
Aanmelden	Wasilis Psathas: 06-23577458
Waar	Stadsboerderij, Botteskerksingel 30B

Gastvrije inloop Turkse vrouwen 50+
Elkaar ontmoeten, samen bewegen en gezond lunchen

Wanneer	Elke woensdag en vrijdag van 12.00 – 17.00 uur
Aanmelden	Niet nodig, open inloop
Locatie	Daadkracht, President Allendelaan 719

Gastvrije inloop Turkse mannen 50+

Wanneer	Elke maandag van 13.00 – 16.00 uur
Aanmelden	Niet nodig, open inloop
Locatie	Daadkracht, President Allendelaan 719

Spelletjesavond

Wanneer	1x per twee weken op vrijdag van 18.30 – 20.30 uur
Aanmelden	Linda: 06-82288915
Waar	Buurtkamer 't Reimertje, Osdorperban 951

Week van Dementie

Van 16 tot en met 21 september worden (extra) activiteiten georganiseerd voor ouderen met speciale aandacht voor mensen met lichte dementie en partners of familieleden die voor ze zorgen. Lichte dementie betekent dat de deelnemers nog zelfstandig zijn, maar vergeetachtigheid een patroon vormt en het focussen op dingen moeite kost.

Kijk voor het volledige programma op amsterdam.nl/dementiemantelzorgNW

DE AKER, SLOTEN & NIEUW-SLOTEN

Inloop voor ontmoeting en gesprek
Ook ondersteuning voor mantelzorgers, activiteiten voor lichaam en geest.

Wanneer	Elke donderdag van 10.00 – 14.00 uur
Aanmelden	Johannes Smeets: johannessmeets@smend.nl, 06-8108 8595
Waar	Buurthuis De Aker/Osdorp, Noordakerweg 2

Buurtkeuken
Gezellig samen eten voor een donatie.

Wanneer	Elke laatste vrijdag van de maand van 18.00 – 20.00 uur
Aanmelden	Voor meer informatie: levente@eigenwijks.nl
Waar	Buurthuis België, Hageland 117-119

Samen eten

Wanneer	Om de week op dinsdag van 17.30 – 19.00 uur
Aanmelden	Via de inschrijffijl die in de Buurtkamer hangt
Waar	Buurtkamer De Drie Boertjes, Trijn Hullemalaan 69

SLOTERVAART

Voorlichting voor vrouwen over dementie door Markant

Wanneer	Woensdag 17 september van 10.00 tot 12.00 uur
Aanmelden	Informatie bij Naziha Senoussi: 06 – 15 48 64 07
Waar	Nisa for Nisa, Chris Lebeaustaat 4

Braintraining op de Dansvloer
Op muziek aan de slag met kracht, balans, creativiteit en coördinatie

Wanneer	Elke maandag van 14.00 – 15.00 uur
Aanmelden	Jet van der Laan: jvanderlaan@teamsportservice.nl, of 06 34217470
Waar	Het Anker, Jacques Veltmanstraat 427

Marokkaanse ontmoetingsgroep Tawfiq en Hidaya
Samen bewegen, halal lunchen en een activiteit kiezen

Wanneer	Elke werkdag van 10.00 tot 15.00 uur
Aanmelden	Hanifa Bourakba: 06-39455053 of Samira Ettoumi: 06-14447159
Waar	De Buurtzaak/Ru Paré, Chris Lebeaustaat 4

Ontmoeting mantelzorgers/lotgenoten

Wanneer	Elke donderdag van 10.00 – 12.00 uur
Aanmelden	Marieke Pielaat: m.pielaat@sw-sl.nl
Waar	De Buurtzaak/Ru Paré, Chris Lebeaustaat 4

GEUZENVELD & SLOTERMEER

Danspaleis
Ouderwets gezellig dansfeest voor ouderen voor €2,- p.p.

Wanneer	Zaterdag 21 september van 14.00 – 16.00 uur
Aanmelden	esan@energiekesenioren.nl, WhatsApp/Signal 06-23005074
Waar	Buurtcentrum De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A

Alzheimer Trefpunt
Informatie en uitwisseling van ervaringen voor mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en hulpverleners

Wanneer	Elke tweede woensdag van de maand
Aanmelden	Niet nodig, open inloop
Waar	De Brug, Aalbersestraat 248A

Gastvrije inloop voor Marokkaanse vrouwen 50+
Ontmoeten, samen bewegen en ondersteuning voor mantelzorg

Wanneer	Elke maandag van 13.00 – 17.00 uur
Aanmelden	Niet nodig, open inloop
Waar	De Honingraat, Slotermeerlaan 103

Lunch voor ouderen met een migratieachtergrond
Gezellig samen lunchen voor €2,- p.p.

Wanneer	Elke donderdag van 13.00 - 15.00 uur
Aanmelden	WhatsApp of bel: 06-26856297
Waar	De Honingraat, Slotermeerlaan 103

Braintraining op de Dansvloer
Op muziek aan de slag met kracht, balans, creativiteit en coördinatie

Wanneer	Elke dinsdag 11.00 – 12.00 uur
Aanmelden	Jet van der Laan: jvanderlaan@teamsportservice.nl, of 06 34217470
Waar	Het Pluspunt, Albardakade 5-7

Schilderen – De Laatsbloei
Gezellig creatief bezig zijn voor €5 per maand

Wanneer	Elke vrijdag van 12.30 - 14.30 uur
Aanmelden	Meer informatie via Hannie: bartdejonge44@hotmail.com
Waar	Het Pluspunt, Albardakade 5-7

