



WEEK VAN DE DEMENTIE

15 tot en met 21 September

Proeverij Activiteiten Amsterdam Oost

In Amsterdam Oost worden diverse activiteiten georganiseerd waar je welkom bent om aan deel te nemen mét, maar ook zonder een haperend brein. In de periode rondom de Week van de Dementie vragen we aandacht voor deze activiteiten en zetten organisaties hun deuren wagenwijd open.

Zaterdag 20 september
sluiten we de week af
met theatervoorstelling
**'t Is weer voorbij die
mooie zomer'** en een
(informatie) borrel met
een kopje soep.
Podium Genieten

dynam  samen
in de buurt

 **Odensehuis**
Amsterdam

**X Gemeente
X Amsterdam
X**


cordaan

 **deEester**
Buurtcoöperatie


Zorggroep Amsterdam Oost

 **Team
Sportservice**

DIVERS
ITEITSLAND
Verrijkt jong en oud(er)

WOENSDAG 10 SEPTEMBER

Alzheimer Gym

15:15 - 16:15 uur

Kramatplantsoen 101

"Sport matig intensief; voor zowel de hersenen als het lichaam en de geest"

Contact en **aanmelden:**

szilva@diversiteitsland.nl



DONDERDAG 11 SEPTEMBER

Alzheimer Café , film - Human Forever

Inloop 19.30 uur, Film 20:00 - 21:30 uur

Grand Café Frankendael, Middenweg 116

In deze documentaire volgt de 24-jarige Teun Toebes zijn missie om de levenskwaliteit van mensen met dementie te verbeteren. Hij woont al een tijdje op de gesloten afdeling van een verzorgingshuis als hij besluit zijn missie naar een hoger plan te tillen.

Contact: Fschuiling@dynamo-amsterdam.nl

Inloop, aanmelden is niet nodig.



Alzheimer Theehuis

18:30 tot 20:30 uur

Podium Genieten, Oranje-Vrijstaatplein 20

In het Theehuis Amsterdam is er elke maand een verdiepende bijeenkomst voor mensen met dementie en hun naasten. Turkse solariteitsgroep, maar iedereen is welkom.

Contact en **aanmelden:**

C.Sakalli@Diversiteitsland.nl



MAANDAG 15 SEPTEMBER

Inloop bij Odensehuis Oost

10.30 -12.00 uur

Robert Kochplantsoen 19

Kunstenaar Rikkert biedt een verrassende creatieve activiteit aan.

Contact en [aanmelden](mailto:oost@odensehuis.nl): oost@odensehuis.nl



Braintraining op de dansvloer

Inloop 14.45, Dansen 15.00 - 16.00 uur

Meevaart, Balistraat 48a

Ervaar de positieve effecten van bewegen op muziek: train je brein en je lijf op een vrolijke & toegankelijke manier. Na afloop drinken we met elkaar een kopje koffie of thee.

Contact: lheringa@teamsportservice.nl

[Inloop, aanmelden is niet nodig.](#)



Slimmer sterk

14.15 - 15.15 uur

activiteitenruimte 1, Civic

Kramatplantsoen 101

"Sport redelijk pittig, voor zowel de hersenen als het lichaam en de geest"

Met een complementair drankje tot 16.00 uur in de salon!

Contact en [aanmelden](mailto:Szilva@Diversiteitsland.nl): Szilva@Diversiteitsland.nl



DINSDAG 16 SEPTEMBER

Mantelzorg Lunchroom

11.45 -14.00 uur

Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159

Lunch en aansluitend komt Felice Baltes vertellen over de training: Heft in eigen hand; voor mensen met een chronische ziekte.

Contact en **aanmelden:**

rloenen@dynamo-amsterdam.nl



HAP- Groep de Eester

11.00 - 14.00 uur

De Eester, C. van Eesterenlaan 266

Inloop voor bewoners OHG met een haperend brein, om elkaar te ontmoeten en gezamenlijk te lunchen.

Contact: ditte@buurtcooperatieohg.nl

06 28 25 47 79

Inloop, aanmelden is niet nodig.



Rondleiding binnentuin Zorgcentrum

Kastanjehof

11.00 - 13.00 uur

Kastanjehof, Kastanjeplein 60

Naast het bezoeken van onze mooie binnentuin kunt u en eventueel uw mantelzorger meegenieten van een kopje soep met een sandwich en een kopje koffie/thee.

Contact: hkloppenburg@cordaan.nl

06-48430302

Inloop, aanmelden is niet nodig.



WOENSDAG 17 SEPTEMBER

Vergeet mij niet Club: Danspaleis

10.00 - 12.00 uur

De Kraaipan, Hofmeyrstraat 67

Een ontmoetingsplek voor Ouderen in een prachtig oud schoolgebouw. Een plek waar gezelligheid, samen eten en ontspanning centraal staan. Dans je deze ochtend met ons mee? Wekelijks open op dinsdag, woensdag en donderdag tussen 10:00-14:00.

Contact: cferkranus@dynamo-amsterdam.nl

Inloop, aanmelden is niet nodig.



DONDERDAG 18 SEPTEMBER

Gespreksgroep 'Woorden die er toe doen'

14.00 -16.00 uur

Van 't Hofflaan 29a

Gespreksgroep onder leiding van Dominee Visser. Deze week wordt er met elkaar gesproken over de waarde van herinneringen.

Contact en aanmelden:

hnrvisser@gmail.com



*'Hier kan ik mezelf zijn. Niets moet en alles mag en ik blijf
nieuwe dingen leren. Elke dag is een verassing'
(Deelnemer Odensehuis)*

Heen en Weer: nu ook in Oost!

Slecht ter been? Een vrijwilliger van **Heen en Weer** brengt u voor 1 euro per ritje naar een activiteit bij u in de buurt.

Ga naar

www.heenenweeramsterdam.nl/oost
of bel naar 020-7225106 voor meer informatie.



Heb je vragen over activiteiten bij u in de buurt? U kunt altijd terecht bij een van de inloopsprekuren van het Buurtteam met uw vraag over activiteiten, maar ook over zorg, wonen, geld en meer. Kijk op www.buurtteamamsterdam.nl/oost/ voor een spreekuur bij u in de buurt.



Ook via uw huisarts kunt u doorverwezen worden naar een welzijnscoach via **Welzijn op Recept**. Een welzijnscoach helpt u onder andere om in beweging te komen en deel te nemen aan passende activiteiten.

T'IS WEER VOORBIJ DIE MOOIE ZOMER

Zaterdag 20 september 14.00 - 17.30 uur.

Podium Genieten - Oranje-Vrijstaatplein 20

We sluiten de week af met een interactieve muzikale theatervoorstelling waar het publiek vanuit de Veder ContactMethode op een luchtige manier kennis maakt met de thema's: *de nazomer, het afscheid (of afscheid nemen)* en een *haperend brein (bijvoorbeeld ten gevolge van dementie)*.

Na afloop is er tijd om nog met elkaar na te praten en in gesprek te gaan met aanbieders van de activiteiten. Er is soep met hapjes.

A circular inset image showing a woman in a brown hat and fur collar performing on stage, with her mouth open as if singing or speaking into a microphone. The background is a soft pinkish-red.

14.00-14.30 uur Inloop

14.30-16.00 uur
Theatervoorstelling 't Is weer
voorbij die mooie zomer'

16.30 - 17.30 uur BORREL met
informatietafels en een kopje soep

Inloop, aanmelden is niet nodig.
Mail voor meer informatie naar
oost@odensehuis.nl

