

Doe mee op Wereld Alzheimer Dag op 21 september!

Op 21 september is het Wereld Alzheimer Dag, een dag die wereldwijd in het teken staat van dementie. In Rotterdam zijn er rondom deze dag tal van activiteiten speciaal voor mensen met geheugenproblemen of dementie, hun dierbaren en alle Rotterdammers die betrokken zijn bij iemand met dementie. Dit is hét moment om samen te komen, ervaringen te delen en te ontdekken wat er allemaal mogelijk is in onze stad.

Rotterdam: Een Dementievriendelijke Stad

Wist je dat Rotterdam is wederom uitgeroepen tot een 'Dementievriendelijke Stad'? Op 29 mei 2024 ontving de stad dit predicaat van Alzheimer Nederland, als erkenning voor de inzet van de gemeente en haar partners voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Deze waardering benadrukt de betrokkenheid van Rotterdam om een veilige, begripvolle en ondersteunende omgeving te bieden.

Activiteiten in Rotterdam

Er zijn in Rotterdam verschillende activiteiten georganiseerd die je niet wilt missen! Of je nu zelf te maken hebt met dementie, een naaste hebt die ermee leeft, of gewoon geïnteresseerd bent om meer te leren - er is voor ieder wat wils:

Gebied en locatie	Datum en tijdstip	Soort activiteit	Meer informatie
Hoek van Holland Diverse plaatsen	Dinsdag 24 september 09.30 - 11.30 uur	Zien we jou op 24 september? Hoe herken je de eerste tekenen van dementie? Op welke signalen moet je letten? Wanneer is het verstandig om naar een huisarts of geheugenpoli te gaan? En wat doe je na de diagnose? Op 24 sep gaan Alzheimer Nederland, Stichting Humanitas, Kansrijk Ondernemend Welzijn en Welzijn op de Hoek de straat op en het gesprek aan.	Kijk voor meer informatie op: www.welzijnopdehoek.nl
Rozenburg Huis van de Wijk (DIA) Lekstraat 4 en Veerhuis (Careyn) Blankenburg 4	Vrijdag 20 september 10.30 - 16.30 uur	Switch to Move! Samen in beweging. Kom naar onze beweegactiviteiten op beide locaties en doe gezellig mee! Denk aan: meer bewegen voor ouderen, line dance, koersbal, sjoelen, knotshockey en hersengymnastiek. We beginnen 's ochtends op de Lekstraat waar u wordt verwelkomd met koffie en iets lekkers. Na de lunch (die we daar ook verzorgen), wandelen we gezamenlijk naar de tweede locatie, het Veerhuis. Vanaf 14:00 uur gaat het programma daar verder met nog meer activiteiten. We sluiten de middag af met een lekker borrelhapje. Doe mee en beleef een actieve dag vol plezier!	Aanmelden is niet nodig
Hoogvliet Huis van de wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20 Rotterdam	Donderdag 19 september 13.00 - 16.00 uur	Informatiemarkt met informatie over hulpmiddelen en technische snufjes en over valpreventie. U kunt in gesprek gaan met casemanagers dementie. U kunt meedoen aan beweegactiviteiten. En voor bezoekers is er een goodiebag.	Kijk voor mee informatie op www.dock.nl of bel naar 088 855 5019
Kralingen Crooswijk Start vanuit De Hoppesteijn, Boezemsingel 100	Zaterdag 21 september 13.00, 14.00 of 15.00 uur	Er zijn 3 geluukswandelingen die starten vanuit Hoppesteijn (ook toegankelijk voor rolstoelgebruikers). Daarnaast zijn er in de Brasserie van De Hoppesteijn activiteiten rondom het thema bewegen.	Aanmelden bij: magterberg@aafje.nl
Onder de Leeuw Abtsweg 115 Rotterdam Overschie	Woensdag 18 november 15.00 - 16.30 uur	Positieve benadering van dementie. Kijk naar wat er allemaal nog wel kan. Een ervaringsdeskundige vertelt.	Aanmelden bij Karin Gerretsen: karin.gerretsen@wморadar.nl
Delfshaven Alzheimer Salon Delfshaven Mathenesselaan 500	Woensdag 11 september 17.00 - 19.30 uur	Een speciale editie van Alzheimer Salon Delfshaven: Infomarkt met kraampjes rondom verschillende onderwerpen zoals: • Dagbestedingen in Delfshaven met en zonder indicaties • Langer Thuis wonen met dementie • Stichting Roodkapjes • Slimme hulpmiddelen in huis • Een heerlijke gezonde maaltijd	Aanmelden niet nodig
Centrum Huis van de wijk de Kip Kipstraat 37, Rotterdam	Woensdag 25 september 9.30 - 12.30 uur Inloop vanaf 9.15 uur	Training Omgaan met dementie. Wat leer je tijdens de training? • Dementie herkennen en begrijpen • Waar je terecht kunt voor hulp en ondersteuning • Handvatten over hoe je mensen met dementie erbij kunt laten horen Na afloop ontvang je een certificaat van deelname	Aanmelden is noodzakelijk om deel te kunnen nemen. Dat kan tot en met woensdag 18 september bij: Sandro Toma: atoma@wморadar.nl 06-54 96 72 91
Charlois	Zaterdag 21 september 's Morgens	Wmo Radar trekt de wijk in met vergeet-me-nietjes om mensen met dementie en hun mantelzorgers in het zonnetje te zetten.	Aanmelden niet van toepassing
IJsselmonde Huis van de wijk de Focus Oude Watering 324 Rotterdam	12 september 12.00 - 15.00 uur	Netwerklunch voor medewerkers en vrijwilligers	Bij Saskia van der Zijden: svanderzijden@solnetwerk.nl
IJsselmonde, Huis van de Wijk de Singel, Susannadijk 153 en Huis van de Wijk, Grote Hagen 92	Donderdag 19 september 10.30 - 11.30 uur (de Singel) 14.00 - 15.30 uur (Grote Hage)	Fitter met Feijenoord, in samenwerking met Aafje en SOL	Bij de balie van Huis van de Wijk, Grote Hagen 92 of via 010 760 0246
Hillegersberg Akropolis, Achillesstraat 290 3054 RL Rotterdam	Zaterdag 21 september	<ul style="list-style-type: none">• 10.00 - 12.00 uur bezoek aan herinneringsmuseum en creatieve workshop in het atelier• 10.00 - 11.00 uur promotieoptreden Parkinson boksen van Boksschool Gerard Bok• 11.30 - 12.30 uur beweegactiviteit met Serena Heuser-van Ooijen van Fitture• 13.00 - 14.30 uur muzikaal optreden Agua-Azul: It's time to Rock & Roll	Aanmelden is niet nodig
Schiebroek Goede Herderkerk Kastanjeplein 28 3053 CD Rotterdam	Zaterdag 21 september	<ul style="list-style-type: none">• 10.00 - 12.00 uur informatiemarkt: digitalisering, SlimmerThuis boxen, Valpreventie, activiteiten in de wijk• 10.30 - 11.15 uur beweegactiviteit met Simone Siemons van Simove• 11.30 - 12.15 uur muzikaal optreden met liedjes van toen, verzorgd door Jacqueline Mulder van Zorgmaatje aan Huis.	Aanmelden is niet nodig
Prins Alexander Huis van de Wijk Ommoord Sigrid Undsetweg 300 Rotterdam	Maandag 16 september 19.30 - 21.00 uur	Alzheimercafé. Sandro Toma, Mantelzorgcoach van Mantelfoon gevraagd om samen met u in gesprek te gaan over de vragen betreffende de mantelzorg(ondersteuning) voor uw dierbare. Mantelfoon is het stedelijke mantelzorgsteunpunt in Rotterdam. Ze zijn 24 uur in 7 dagen per week bereikbaar. Daarnaast hebben we aandacht voor Wereld Alzheimer Dag op zaterdag 21 september. Het thema van dit jaar is "Samen in beweging". We geven informatie over beweeg mogelijkheden in Prins Alexander.	Aanmelden is niet nodig
Stedelijk: De Roodkapjes	19/9, 10.00 - 12.00 Kralingen - Crooswijk Centrum 19/9, 13.30 - 15.30 Prins-Alexander 24/9, 13.30 - 15.30 IJsselmonde - Feyenoord 26/9, 10.00 - 12.00 Overschie en Hillegersberg - Schiebroek 26/9, 13.30 - 15.30 Charlois	Bijeenkomsten voor mantelzorgers van mensen met dementie waar je terecht kunt voor het delen van ervaringen. Er is ook tijd voor ontspanningsoefeningen en beweging.	Aanmelden: info@deroodkapjes.nl
Hannie Dekhuijzen Humanitas Carnissedreef 280	Zaterdag 21 september Inloop vanaf 10.00 uur	Op de Wereld Alzheimer Dag organiseert Rotterdam Running Crew in samenwerking met Gemeente Rotterdam, ConForte en SVKO010 de 'Dementie Run'. Beweging heeft een positieve invloed op onze hersenen en kan het risico op dementie verlagen. Samen zetten we de stap naar meer begrip en steun voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Ze staan er niet alleen voor, want samen maken we het verschil, stap voor stap. Loop je ook mee?	Aanmelden: www.rotterdam-runningcrew.nl

Voor een overzicht van de activiteiten en meer informatie, bezoek de website www.alzheimer-nederland.nl/regios/rotterdam-eo. Naast de activiteiten op Wereld Alzheimer Dag zijn er het hele jaar door verschillende initiatieven die ondersteuning en informatie bieden. Zo is er Mantelfoon, een 24/7 bereikbaar steunpunt voor mantelzorgers, en het Odensehuis in Crooswijk waar je terecht kunt voor een luisterend oor en diverse activiteiten. Het Odensehuis is geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 15.00 uur.

Ook zijn er tal van dagactiviteiten bij jou in de buurt, die je kunt vinden via rotterdamdementie.nl of de welzijnsorganisatie in jouw wijk. Stap gerust eens binnen bij een Huis van de Wijk voor meer informatie.

Bezoek een Alzheimercafé

Daarnaast kun je het hele jaar door Alzheimercafés bezoeken in Rotterdam. Deze bijeenkomsten zijn dé plek om in contact te komen met andere mantelzorgers en deelgenoten, en om meer te leren over de verschillende aspecten van dementie. De bijeenkomsten in jouw buurt vind je op de websites rotterdamdementie.nl of alzheimer-nederland.nl.

Samen maken we Rotterdam dementievriendelijker!

Doe mee op 21 september, laat je informeren, ontmoet anderen en ontdek wat jij kunt doen om Rotterdam nog dementievriendelijker te maken. Jouw betrokkenheid maakt het verschil!