

# Wageningse Beweegweek



Iedereen krijgt te maken met geheugenproblemen. Je kan er zelf mee geconfronteerd worden, een familielid, een buurman of iemand bij jouw vereniging. De werkgroep Wageningen Dementievriendelijk organiseert de Wageningse Beweegweek, in aanloop naar Wereld Alzheimerdag op 21 september 2024. Het thema is 'Samen in beweging' en we gaan er in Wageningen een hele beweegweek van maken! Gedurende de hele week wordt op verschillende plekken in Wageningen aandacht gevraagd voor het belang van bewegen, voor iedereen en dus ook voor mensen met geheugenproblemen.

Doe mee met 1 van de activiteiten en ontvang een leuke goodie-bag met onder andere de Wageningse Beweegposter. Deze helpt je om thuis, veilig, in beweging te blijven. We zouden het leuk vinden wanneer je op social media een foto deelt van jezelf in beweging. Gebruik daarbij de #wageningensameninbeweging zodat we zichtbaar maken dat we samen in beweging zijn!

| zaterdag 14 september  | maandag 16 september  | dinsdag 17 september   | woensdag 18 september  | donderdag 19 september   | vrijdag 20 september  | zaterdag 21 september  |
|--|---|--|--|--|---|--|
| <p>Op zaterdag 14 september 2024 zullen de traditionele en succesvolle ingrediënten van de Molenmarkt weer volop aanwezig zijn. In de stand van het Odensehuis trappen we op die dag graag de Wageningse Beweegweek af, in het kader van Wereld Alzheimerdag en het thema Samen in beweging.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>De Molenmarkt wordt gehouden in de wijk rond de Molen aan de Harnjesweg in Wageningen.</p> <p><b>ORGANISATIE:</b><br/>Molenmarkt</p> | <p>Dans is een taal, gesproken door het lichaam, waarmee gevoelens, gedachten en spanningen tot uitdrukking wordt gebracht. Deze taal beheerst Marianne de Pagter als geen ander waardoor zij in contact staat met anderen. Je bent welkom om aan te sluiten vanaf 14.00 uur (tot ca. 15.30 uur) voor Grenzeloos Bewegen en aansluitend een kopje thee bij het Odensehuis.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Hesselink van Suchtelenweg 6 Wageningen (ingang Landmeetkunde). Aanmelden voor de workshop is noodzakelijk; bel ons of stuur een mail naar <a href="mailto:post@odensehuiswageningen.nl">post@odensehuiswageningen.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Odensehuis Wageningen</p> | <p>Doe mee met fysio gym! U werkt aan (het behouden van) uw fitheid &amp; lenigheid. Oefeningen op een stoel onder leiding van een fysiotherapeute. Lekker bewegen op muziek. Dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur daarna gezamenlijk koffie/thee drinken. We bieden deze les gratis aan deze week.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Huis van de wijk de Pomhorst, Pomona 562 Wageningen. Graag vooraf aanmelden bij Barbara Finkensieper 06 - 57 87 23 16 of <a href="mailto:b.finkensieper@solidez.nl">b.finkensieper@solidez.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Solidez</p>  | <p>Qigong heeft zijn oorsprong 5000 jaar geleden in China. Het was een kunst om lichaam, geest en ziel als een geheel te laten samenwerken. In het Westen raakt Qigong steeds bekender als een effectief systeem van langzame bewegingen dat een positieve werking op de energiehuishouding van het lichaam heeft. Het geeft vitaliteit en rust. Met plezier en liefde geeft Emma Solares lessen in het Odensehuis. Je bent welkom om aan te sluiten vanaf 10.00 uur (tot ca. 12.00 uur) voor koffie en Qigong bij het Odensehuis</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Hesselink van Suchtelenweg 6 Wageningen (ingang Landmeetkunde). Aanmelden voor de workshop is noodzakelijk; bel ons of stuur een mail naar <a href="mailto:post@odensehuiswageningen.nl">post@odensehuiswageningen.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Odensehuis Wageningen</p> | <p>Kom binnen voor koffie en een sportieve ochtend. Onze beweegactiviteit is toegankelijk voor alle niveaus! Onze activiteit is van 10.00-12.30 uur (later aansluiten is geen probleem).</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Graag even aanmelden via <a href="mailto:begeleiding-wageningen@opella.nl">begeleiding-wageningen@opella.nl</a> of 0317 - 751 050. Het adres is Van Sallandthof 40 in Wageningen.<br/><b>ORGANISATIE:</b> Torckdael, Opella</p>  | <p>Bij de activiteit Tijd voor Taal praten en schrijven we, maar we zingen en lachen ook bij verschillende thema's. En deze week is dat natuurlijk sport en bewegen. We spelen met taal en luisteren naar gedichten, verhalen, ervaringen. Annie van Gansewinkel is schrijver, dichter en schrijfdocent. Je bent welkom om aan te sluiten vanaf 10.00 uur (tot ca. 12.00 uur) voor koffie en Tijd voor Taal bij het Odensehuis.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Hesselink van Suchtelenweg 6 Wageningen (ingang Landmeetkunde). Aanmelden voor de workshop is noodzakelijk; bel ons of stuur een mail naar <a href="mailto:post@odensehuiswageningen.nl">post@odensehuiswageningen.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Odensehuis Wageningen</p>                  | <p>Doe mee met kegelen en jeu de boules; samen met de bewoners van Villa de Lawet. Van 14.00 tot 16.00 uur. Aanmelden is niet nodig!</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Duivendaal 10, Wageningen<br/><b>ORGANISATIE:</b> Villa de Lawet</p>   |
|    | <p>Je bent welkom bij de oefengroep van vitale ouderen bij FysioVitaal van 10.30 tot 11.30 uur. Dit is een oefengroep waarin je samen met anderen leert om verantwoord te (blijven) bewegen, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het programma bestaat uit verschillende conditie-, kracht en stabiliteitsoefeningen.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Mennonietenweg 16a Wageningen. Er is plaats voor 4 mensen om mee te doen met de huidige groep. Aanmelden via: <a href="mailto:info@m-visio.nl">info@m-visio.nl</a>. U heeft nodig: schone schoenen (liefst geen zwarte zool), sportkleding, waterfles en handdoekje.</p> <p><b>ORGANISATIE:</b> M-Visio</p>                | <p>Op een toegankelijke en interactieve manier werken we samen met Nick Wezenbeek aan spierkracht en balans. Iedereen op het eigen niveau. Juist kracht-oefeningen zijn ontzettend effectief voor sterke spieren, een goede balans en meer gemak bij het doen van alledaagse activiteiten. Je bent welkom om aan te sluiten vanaf 10.00 uur (tot ca. 12.00 uur) voor koffie en een beweegworkshop bij het Odensehuis.</p> <p>Er wordt gewerkt met eigen lichaamsgewicht, een stoel en weerstandsbanden.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Hesselink van Suchtelenweg 6 Wageningen (ingang Landmeetkunde). Aanmelden voor de workshop is noodzakelijk; bel ons of stuur een mail naar <a href="mailto:post@odensehuiswageningen.nl">post@odensehuiswageningen.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Odensehuis Wageningen</p> | <p>Samen wandelen! U bent van harte welkom om kennis te maken met 1 van onze 2 wandelgroepen. De eerste groep vertrekt om 10.00 uur en wandelt anderhalf uur. De 2e groep maakt een rondje van een half uur en vertrekt om 11:00 uur.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>U hoeft zich niet aan te melden en bent welkom in het Huis van de Wijk De Nude, Kortestraat 2.<br/><b>ORGANISATIE:</b> Solidez</p>  | <p>Marianne Hermans probeert mensen in hun kracht te zetten en vindt het heerlijk om te improviseren. Hierover zegt zij: 'Improvisatie is iets wat iedereen kan. Met eenvoudige middelen/attributen je laten verrassen. Hierdoor kom je al snel op situaties, verhalen waarvan je niet wist dat je ze in je had.' Deze week zal bewegen het centrale thema zijn. Je bent welkom om aan te sluiten vanaf 10.00 uur (tot ca. 12.00 uur) voor koffie en een improvisatieworkshop bij het Odensehuis.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Hesselink van Suchtelenweg 6 Wageningen (ingang Landmeetkunde). Aanmelden voor de workshop is noodzakelijk; bel ons of stuur een mail naar <a href="mailto:post@odensehuiswageningen.nl">post@odensehuiswageningen.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Odensehuis Wageningen</p> | <p>Het Odensehuis organiseert van 14.00 tot 15.00 uur een workshop met Nick Wezenbeek van Clever Move, om de Wageningse beweegposter te introduceren. Nick geeft uitleg over de nut en noodzaak van dagelijkse beweging en we doen samen de oefeningen van de poster, gericht op thuis bewegen. De workshop staat open voor iedereen, dus ook mantelzorgers en professionals in de thuiszorg die thuis bewegen belangrijk vinden.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Hesselink van Suchtelenweg 6 Wageningen (ingang Landmeetkunde). Aanmelden voor de workshop is noodzakelijk; bel ons of stuur een mail naar <a href="mailto:post@odensehuiswageningen.nl">post@odensehuiswageningen.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Odensehuis Wageningen en Clever Move</p> | <p>Ontmoetingscentrum Pieter Pauw nodigt u uit voor een laagdrempelig beweegprogramma, van 10.00 tot 12.00 uur. We starten met een kop koffie en vertellen wat over het ontmoetingscentrum. Wij willen graag laten zien dat sporten/bewegen prima mogelijk is voor ouderen en mensen met een beperking. We doen spierversterkende oefeningen zittend op een stoel.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Ontmoetingscentrum Pieter Pauw op de Costerweg 75 in Wageningen. Je hoeft je vooraf niet aan te melden.<br/><b>ORGANISATIE:</b> Pieter Pauw, Vilente</p>   |
| <p>Wil je meer informatie of de beweegposter ophalen, neem contact op:</p> <p><b>Odensehuis Wageningen</b><br/>Hesselink van Suchtelenweg 6<br/>Wageningen<br/>0317 - 358 711<br/><a href="mailto:post@odensehuiswageningen.nl">post@odensehuiswageningen.nl</a></p>   |   |  |  |  |   | <p>Stadswandeling voor mantelzorgers in het kader van Wereld Alzheimer dag, start om 13.30 uur. Kosteloos aangeboden! Herinneringen ophalen met uw naaste tijdens een prachtige stadswandeling in het centrum van Wageningen</p> <p>Als mantelzorger kun je samen met je naaste deelnemen aan de stadswandeling van ca. 1 uur. Tijdens deze wandeling worden jullie meegenomen in de geschiedenis van Wageningen.</p> <p><b>LOCATIE:</b><br/>Startpunt: Hotel de Wereld aan het 5 mei plein, in verband met beperkte groepsgrootte is reservering nodig. We zien uw reservering graag uiterlijk 12 september tegemoet via <a href="mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl">mantelzorgwageningen@solidez.nl</a><br/><b>ORGANISATIE:</b> Solidez en Gilde Wageningen</p> |