

Een zomerse ontmoeting

voor naasten van mensen met dementie

donderdagmiddag 11 augustus 2016, 13.30—15.30 uur

Odensehuis Andante, Oudwijkerdwarstraat 148 Utrecht

Door uw ervaringen te delen geeft u betekenis aan de invloed van dementie op uw leven. Met onze drie workshops kunt u zich heerlijk ontspannen en opladen. Ook wacht u een high tea met verse sapjes en kleine hapjes.

Kortom, een middag volop inspiratie met:

- Ontspanning, Samenzijn, Genieten,
- Workshops: Tai Chi, Handmassage, Mindfulness

U kunt één van de volgende workshops kiezen:

Tai chi

In deze workshop maakt u kennis met het gedachtegoed van tai chi en met de basisprincipes van natuurlijk bewegen. Met tai chi leer je stevig in je schoenen staan, vanuit ontspanning te bewegen en in elke situatie je rust te bewaren.

Docent: Jolinda van Hoogdalem van Centrum Well Taiji, Qigong & Meditatie

Handmassage – Therapeutic Touch

Therapeutic Touch is een methode die makkelijk toe te passen is. De geveer richt zijn aandacht en maakt specifieke handbewegingen vlakbij het lichaam van de ontvanger. Dezeervaart meestal ontspanning, angst- en pijnvermindering. Onderzoek toonde aan dat Therapeutic Touch effectief kan zijn bij onrust bij dementie.

Docent: Gerrie Steenhagen, verpleegkundige

Mindfulness

Via Mindfulness oefen je je aandacht, net zoals je spieren traint. Door steeds weer terug te keren naar het huidige moment, met vriendelijke, milde aandacht. Dit kan helpend zijn om ook in moeilijke, stressvolle omstandigheden goed voor jezelf te blijven zorgen.

Docent: Ada Krake, Indigo

Alle workshops duren drie kwartier.

De zomerse ontmoeting in het kort:

Voor wie:

Naasten van mensen met dementie
(partners, kinderen, vrienden, kennissen, burenen)

Wanneer: Donderdag 11 augustus 2016
13.30- 15.30 uur. Inloop vanaf 13 uur

Waar: Odensehuis Andante,
Oudwijkerdwarsstraat 148, Utrecht (Oost)

Kosten: Deelname is gratis

Aanmelden: Vóór 4 augustus bij Odensehuis Andante
tel: 06 19 19 78 10. Of mail naar
info@inloophuisandante.nl. Vermeld hierbij welke
workshop u wilt volgen.

Tot dan!

Een warme groet van
Andrea Lehr, consulent mantelzorg, U Centraal
Paula Oostveen, Mantelzorgcoach
Lia Kemerink, coördinator Odensehuis Andante