

# Een fris begin voor naasten van mensen met dementie

maandag 29 maart 2021, 13.00-16.00  
Volkstuinenpark De Pioniers

Deze middag staat in het teken van ontspannen en creativiteit. Op uw eigen wijze geeft u vorm en richting aan de invloed van dementie op uw leven.

Volgende ontmoetingsdagen: donderdag 1 juli maandag 11 oktober 2021

## Let op:

Vanwege het hanteren van de corona-maatregelen is de locatie anders dan u gewend bent. Wij zullen tijdens de creatieve workshop extra ventileren, neemt u daarom warme kleding mee.

Heeft u of uw huisgenoten klachten?  
Dan kunt u helaas niet deelnemen.



Meer informatie over Odensehuis Andante en U Centraal is te vinden op:  
[www.inloophuisandante.nl](http://www.inloophuisandante.nl) en [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl)



## Zorgeloos wandelen met Marian

Een ontspannen wandeling door de prachtige omgeving van het tuinenpark de Pioniers. Wandelcoach Marian Lubbers neemt u mee in een ontspannen wandeling door dit verrassende schoon, verborgen midden in de wijk. In contact met de natuur laat u uw zorgen even achter u. En u wordt uitgenodigd om te ontdekken waar u warm voor loopt: wat doet u goed, naast de zorg voor uw partner, ouder, vriend. Wat helpt u, wat ondersteunt u? Hoe kunt u daar genoeg ruimte voor inbouwen? Het tempo van de wandeling is heel rustig. Neemt u voor de zekerheid warme kleding en een paraplu mee?

**Meer weten over Marian: [www.eigenspoor.nl](http://www.eigenspoor.nl)**

## Workshop Creatief met Wike de Klerk

Vanmiddag ga je met Wike de Klerk werken aan “composteren” op papier met pastelkrijt. Tekentalent of -ervaring heb je niet nodig! Wike doet deze opdracht stap-voor-stap met je mee. Met kleur ga je werken aan het thema “loslaten” ten behoeve van het nieuwe wat kan ontstaan. Daar is compost voor nodig. Tijdens deze opdracht kun je een paar vragen meenemen voor jezelf; Wat wil/kan ik loslaten? Wat is voor mijzelf goede compost? Wat is het nieuwe wat wil ontstaan? Hoe geef ik dat vorm? Wike de Klerk werkt in het dagelijks leven als kunstzinnig therapeut. Het kunstzinnige biedt manieren om nieuwe oplossingen te vinden om met bepaalde (moeilijke) situaties om te gaan.” **Méer over Wike en haar werk lees je op [www.lodur.nl](http://www.lodur.nl)**

## In het kort

- Wanneer:** maandag 29 maart, 13.00-16.00.  
**Waar:** Volkstuinenpark De Pioniers - ligt aan de rand van Tuindorp Oost. We komen bij elkaar in de grote kantine van de Pioniers. Zie ook: [www.depioniers.nl/routebeschrijving](http://www.depioniers.nl/routebeschrijving) volgt na aanmelding)  
**Kosten:** Deelname is gratis  
**Aanmelden:** voor 22 maart 2021 bij Odensehuis Andante  
**Tel:** 06 19 19 78 10  
**E-mail:** [info@inloophuisandante.nl](mailto:info@inloophuisandante.nl) - Vermeld voor welke workshop u kiest.

Groeten van,  
Karin Meijer - coördinator Odensehuis Andante  
Andrea Lehr - consulent mantelzorg U Centraal

