

Sportmaatje met respect

# Samen bewegen!

[samenbewegen-middenlimburg.nl](http://samenbewegen-middenlimburg.nl)

Ontdek de  
**Gratis**  
beweeg-  
activiteiten

Brengt mensen met dementie, sport- & bewegingsverenigingen samen onder begeleiding van professionals.



# Wat is Samen Bewegen?

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Het geeft energie, zeker voor **mensen met dementie**.

Samen Bewegen brengt mensen met dementie, **sport- & bewegings- verenigingen** samen onder begeleiding van professionals. Mensen met dementie willen we een sportieve activiteit aanbieden, binnen zijn of haar mogelijkheden. De mantelzorger of partner wordt natuurlijk ook van harte uitgenodigd ook deel te nemen.

U kunt aan al onze aangepaste beweegactiviteiten op uw eigen niveau **gratis** meedoen. Indien nodig, wordt vervoer geregeld.



## De 4 voordelen

Mensen met dementie bewegen vaak te weinig of beduidend minder dan leeftijdgenoten, terwijl regelmatig en kort bewegen de volgende positieve effecten heeft op:



### Denkvermogen of cognitie

Hieronder vallen het geheugen, het kunnen plannen en het snel kunnen verwerken van informatie.



### Psychomotorische snelheid

Hiermee kun je dagelijkse activiteiten uitoefenen, zoals jezelf wassen en aankleden of het huishouden doen.



### Geestelijke gezondheid

Bewegen heeft een positief effect op somberheid en op depressieve klachten. Dit zijn problemen die bij dementerende mensen veel voorkomen.



### Algehele vitaliteit

Zoals meer fysieke mogelijkheden hebben of ontwikkelen, een lager valrisico, beter behoud van spierkracht en betere mobiliteit.



**Meld je nu  
gratis aan!**

Scan de QR-code  
& ontdek de diverse  
activiteiten.



# Onze activiteiten

U kunt aan al onze **aangepaste beweegactiviteiten** op uw eigen niveau **gratis** meedoen. Indien nodig, wordt vervoer geregeld.



## Watersport

Zwemmen, aquagym,  
vissen.



## Dansen

Dansen, houdingsles,  
Ismakogie.



## Zaalsport

Basketbal, Boccia, (schuif)  
tafeltennis, volleybal,  
zaalvoetbal, biljarten.



## Buitensport

Atletiek, tennis, padel,  
(wandel)voetbal,  
Fitclub.



## Denksport

Bridgen en schaken.

# Reacties van deelnemers



**“Sinds mijn vader wekelijks meedoet, is hij zoveel actiever én vrolijker.”**

– Gertie, 51

**“Zo kunnen we nog eens samen een balletje slaan en genieten, net als vroeger.”**

– Theo, 70



**“Ik zie mijn vader weer lachen. Dat is onbetaalbaar.”**

– Marijke, 56

**“Ik merk doordat ik zwem mijn geheugen een beetje beter is”**

– Annie, 73



# Aangesloten organisaties

Samen Bewegen kan niet bestaan zonder de verschillende organisaties die bij ons aangesloten zijn. Hieronder een overzicht van deze organisaties.



**Social Consultancy**

Vrijwilligerswerk is waardevol



Wilt u ook lid worden met uw organisatie? Neem dan contact op via [info@samenbewegen-middenlimburg.nl](mailto:info@samenbewegen-middenlimburg.nl)

# Ook meedoen aan Samen Bewegen?

Of kent u iemand die dit leuk lijkt?  
Neem dan contact op met ons.

✉ [info@samenbewegen-middenlimburg.nl](mailto:info@samenbewegen-middenlimburg.nl)

☎ Naam Contactpersoon, 06-35634062

Meer weten over Samen Bewegen?  
Bezoek dan onze website:

[www.samenbewegen-middenlimburg.nl](http://www.samenbewegen-middenlimburg.nl)

