

Onvergetelijk!



We konden niet alle informatie drukken in de verjaardagskalender 'Onvergetelijk!'. Daarom bundelen we hier alle websites en extra materialen die jullie op weg helpen naar nog meer verbindende momenten.

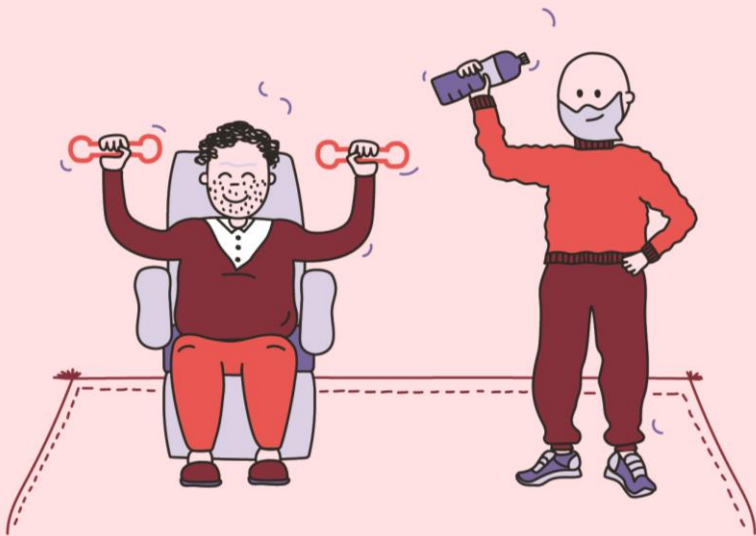
Vind je niet wat je zoekt? Heb je vragen? Mail naar info@dementie.be

Inhoud



3. **Elke dag bewegen** (1 – 6 januari)
4. **Lotgenotencontacten** (19 – 24 januari) + **De wereld online verkennen** (19 – 24 februari)
5. **Yoga** (7 – 12 maart) + **De persoonlijke activiteitenbox** (13 – 18 maart)
6. **Webinars dementie** (19 – 24 maart) + **Week van de zintuigen** (13 – 18 april)
7. **Samen herinneringen ophalen** (19 – 24 april) + **Elke stap telt** (25 – 30 april)
8. **Tuinieren** (13 – 18 mei) + **Reizen** (19 – 24 mei)
9. **Voorlezen** (12 – 18 juni) + **Dag van de mantelzorg** (19 – 24 juni)
10. **Op wandel in het dorp** (7 – 12 juli) + **Podcast** (1 – 6 augustus)
11. **Zon, zee, strand** (7 – 12 augustus) + **Een muziekmoment** (19 – 24 augustus)
12. **De actualiteit blijven volgen** (13 – 18 oktober) + **Bezoek een kringwinkel** (19 – 24 oktober)
13. **Multisensoriële vertelling** (19 – 24 november)
14. **Rust roest** (25 – 30 november) + **Vrijwilligerswerk** (1 – 6 december)
15. **Samen lezen, een methodiek** (13 – 18 december) + **Een museum bezoeken** (19 – 24 december)

1 – 6 januari



Elke dag bewegen

- Op de website Valpreventie vind je tientallen brochures, flyers, ideeën, ... om te blijven bewegen. [Klik hier.](#)
- [Placemat bewegingsdriehoek](#)
- [Wandelgids ouderen](#)
- [Beweeg-weekplanning](#)
- [Beweeg met Saartje - staande oefeningen](#)
- [Beweeg met Saartje \(oefeningen in zit\)](#)
- Otago: het oefenprogramma voor thuiswonende ouderen. Meer info over wat het is en hoe je het aanvraagt? [Klik hier.](#)
- Cordaan: een beweegprogramma voor ouderen.
Op deze website vind je heel wat oefeningen voor thuis. [Klik hier.](#)

19 – 24 januari

Lotgenotencontacten



- Familiegroep Dementie en Jongdementie van Alzheimer Liga Vlaanderen: [klik hier](#)
- Psycho-educatie voor mantelzorgers (10 bijeenkomsten) Dementie en (n)U. Wil je weten waar de volgende reeks start in jouw buurt? [Klik hier.](#)

19 – 24 februari

De wereld online verkennen



- www.theonlinezoo.com
- www.zoolife.tv
- Krijg toegang tot de grootste musea ter wereld via Google Arts & Culture: [klik hier.](#)

7 – 12 maart

Yoga



- <https://www.vegro.nl/advies/lichaamsbeweging/yoga-voor-ouderen>
- Yoga met Adriene
(yogawithadriene.com)

13 – 18 maart

De persoonlijke activiteitenbox



- Websites waar je spellen, voelmaterialen, ... kan aankopen of ontlene:
 - www.spelplus.nl
 - www.spelotheken.be

19 – 24 maart

Webinars dementie



- Alle Cera-webinars over dementie kan je gratis herbekijken via www.cera.coop/dementie

13 – 18 april

Week van de zintuigen



- www.dementie-winkel.nl

19 – 24 april

Samen herinneringen ophalen



- Faro bundelde op hun website alle erfgoedinitiatieven voor mensen met dementie. [Klik hier](#).

25 – 30 april

Elke stap telt



- www.gezondleven.be

13 – 18 mei

Tuinieren



- www.groenezorg.be

19 – 24 mei

Reizen



- www.iedereenverdientvakantie.be
- <https://toerismevlaanderen.be/nl/thema/gastvrijheid/toegankelijkheid>
- <https://toerismevlaanderen.be/nl/publicaties/zoeken/thema/toegankelijkheid>

13 – 18 juni

Voorlezen



- [Voorleespakketten | www.linc-vzw.be](http://www.linc-vzw.be)

19 – 24 juni

Dag van de mantelzorg



- www.mantelzorgers.be

7 – 12 juli

Op wandel in het dorp



- www.hulpmiddelenbijdementie.be

1 – 6 augustus

Podcast



- [Mistlicht - Trailer \(S1\) | VRT MAX](#)
- Op zoek naar informatie over hoe je een podcast beluistert? [Klik hier.](#)

7 – 12 augustus

Zon, zee, strand



- [Toegankelijke strandvoorzieningen aan de Kust | Vlaanderen.be](https://www.vlaanderen.be/toegankelijke-strandvoorzieningen-aan-de-kust)

19 – 24 augustus

Een muziekmoment



- www.zingenmetdementie.be

13 – 18 oktober

De actualiteit blijven volgen



- www.kamelego.be
- www.wabliefte.be

19 – 24 oktober

Bezoek een kringwinkel



- www.dekringwinkel.be

19 – 24 november



Multisensoriële vertelling

- Materiaal ontlenen om een multisensorieel verhaal te vertellen? Zoek je een bestaand verhaal? Ga even kijken op de website van de Arteveldehogeschool in Gent. [Kronkels \(Ergotherapie\) | Arteveldehogeschool Gent](#)

25 – 30 november

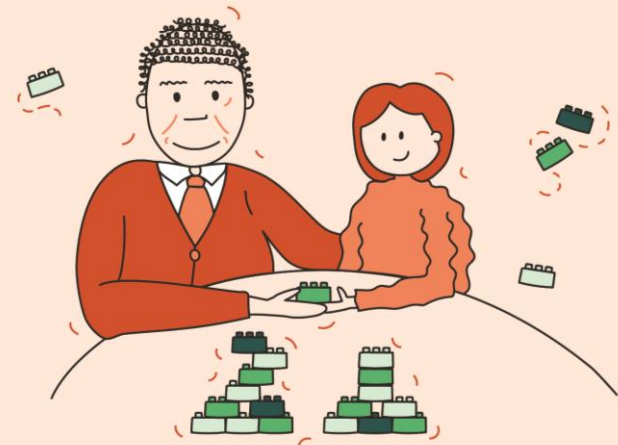
Rust roest



- www.vlaamse-logos.be
- www.gezondleven.be

1 – 6 december

Vrijwilligerswerk



- www.vrijwilligerswerk.be
- www.giveaday.be
- [Inspiratiegids voor vrijwilligerswerk door personen met dementie | Arteveldehogeschool Gent](#)

13 – 18 december

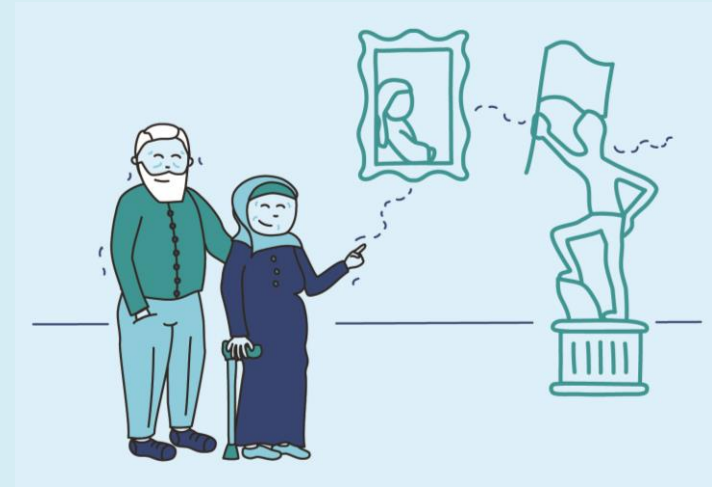
Samen lezen, een methodiek



- <https://lezerscollectief.be/nl/jouw-verhaal-telt/>

19 – 24 december

Een museum bezoeken



- [Aanbod voor ouderen / voor mensen met dementie | FARO. Vlaams steunpunt voor cultureel erfgoed vzw](#)



expertisecentrum
dementie
Vlaanderen

politeia