



**VENRAY  
DEMENTIE  
VRIENDELIJK**

## **Bewegen, dansen, kunst, muziek en koken**

**In Venray zijn er diverse activiteiten voor thuiswonende  
mensen met dementie én hun mantelzorgers**

**Gezond voor lichaam en geest,  
maar vooral ook leuk en gezellig om samen te doen**

**Voor de activiteiten in deze folder  
is geen indicatie nodig**



**[www.venraydementievriendelijk.nl](http://www.venraydementievriendelijk.nl) - [info@venraydementievriendelijk.nl](mailto:info@venraydementievriendelijk.nl)**

# Danssalon

*Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers*

Bewegen op muziek is goed voor het geheugen, de balans en de concentratie. Bovendien brengt muziek uit het verleden mooie herinneringen naar boven. De deelnemers hebben het prima naar de zin. Moeilijk ter been of afhankelijk van en rolstoel? Geen probleem, iedereen doet mee. Bezoekers hoeven niet per se iets te kunnen. Iedereen die van muziek houdt is welkom!

**Waar: Janssen Dansen & Sporten, Raadhuisstraat 6**

**Wanneer: Elke derde donderdag van de maand.**

**Meer info of aanmelden: mail naar [info@dansenensporten.nl](mailto:info@dansenensporten.nl) | 0478-510500**

# Beleef kunst

*Workshops voor mensen met beginnende dementie en hun begeleiders*



De workshops starten met een gezellig samenzijn en een kopje koffie. Daarna volgt een korte uiteenzetting over een kunststroming. Vervolgens gaat men aan de hand van een thema en onder begeleiding zelf aan de slag. Iedere week komt er een ander aspect van kunst aan bod. Bijvoorbeeld droedelen, totempalen maken, popart, maskers, abstract tekenen, een Picasso schilderij maken. Soms wordt een kunstenaar uitgenodigd of wordt een museum bezocht.

**Waar: KunstWerkPlaats Venray, Acaciastraat 17 Venray**

**Wanneer: elke vrijdagmiddag van 13:30 tot 15:30 uur.**

**Meer info of aanmelden: mail naar [beleefkunstvenray@gmail.com](mailto:beleefkunstvenray@gmail.com)**

# Kookclub ikook!

*Voor mensen met beginnende dementie en hun mantelzorgers*



Onder begeleiding van professionele koks en vrijwilligers wordt een driegangen lunch klaar gemaakt.

De deelnemers gaan zelf aan de slag om een heerlijke warme lunch te bereiden en vervolgens met elkaar aan tafel te gaan.

Plezier, gezelligheid en het ontmoeting staan centraal.

**Waar: De Perdstal, Kempweg 164, Venray**

**Wanneer: elke 2e dinsdag van de maand**

**Meer info of aanmelden: mail naar [info@venraydementievriendelijk.nl](mailto:info@venraydementie vriendelijk.nl)**

## Beweeg inloop

**Een laagdrempelige activiteit voor ouderen, mensen met (beginnende) geheugenproblemen en mantelzorgers**

Bewegen helpt geestelijke achteruitgang te vertragen. Het vermindert onrust, stress en passiviteit. Het houdt de spieren en gewrichten soepel en maakt ze sterker en dat maakt de kans op vallen kleiner. Bovendien hebben mensen die veel bewegen een kleinere kans om dementie te krijgen. De deelnemers zitten op een stoel en onder begeleiding van herkenbare muziek worden allerlei bewegingen gedaan die je in het dagelijks leven ook nodig hebt, zoals armen optillen, buigen, reiken, iets van de grond rapen, enz.

Daarnaast is samen plezier maken belangrijk. Na afloop wordt er gezamenlijk koffiedronken en nog even nagepraat.

**Waar: De Tol, St Jozefweg 50.**

**Wanneer: elke woensdagmiddag twee groepen**

**Info of aanmelden:**

**[www.wijkactiviteitenvenray.nl/de-zorggroep/beweeg-inloop](http://www.wijkactiviteitenvenray.nl/de-zorggroep/beweeg-inloop)**

# Zing je fit!

*Voor mensen met beginnende dementie of geheugenproblemen en hun mantelzorgers*



Met dementie kun je veel informatie kwijt zijn, maar zingen lukt nog steeds. Dat komt omdat muziek in een beschermd deel van de hersenen zit. Bij veel mensen met dementie blijft dit deel van de hersenen gezond. Muziek raakt mensen. Zing dus mee met het Zing je Fit! koor.

Het repertoire is uitdagend en afwisselend, maar het plezier in zingen staat voorop. Het koor verzorgt regelmatig optredens.

**Waar: Centrum voor ouderen De Kempphaan. Kennedyplein 1 Venray**

**Wanneer: Elke twee weken op vrijdag de vrijdagochtend**

**Meer info of aanmelden: mail naar [elsjoosten52@gmail.com](mailto:elsjoosten52@gmail.com)**

## In samenwerking met



**“Ars Musica”**

**Petra  
OPTI- Dance**