

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

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 \(yogawithadriene.com\)](http://Yoga met Adriene (yogawithadriene.com))

13-18 maart – De persoonlijke activiteitenbox

- Websites waar je spellen, voelmateriaal, ... kan aankopen of ontlend:
 - 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](#)

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](#)

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 ontlene 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



samen investeren
in welvaart
en welzijn