



**Woensdag 18 augustus 2010**

**In beweging blijven, een goed idee!**

**Door Mevr. Katelijne Derre**

*Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Blijven bewegen is ook voor mensen met dementie een goed idee. Een half uurtje per dag bewegen is een gezond streven. Het verhoogt de kwaliteit van leven, ook voor de naaste omgeving.*

*Samen bewegen, bevordert de relatie tussen mensen omdat men minder gericht is op 'zorgen' en meer op 'samen iets leuks doen'.*

*Tijdens deze avond worden de verschillende positieve effecten van beweging bij dementie toegelicht. Daarnaast krijg je praktische bewegings- en begeleidingstips die je ook thuis kan toepassen.*

*Katelijne Derre, kinesitherapeute verbonden aan 't Pandje te Izegem, begeleidt de avond*

**Plaats:** Onze Ark, St.Michielslaan 35,  
St.-Michiels Brugge (naast de kerk van St.Godelieve)

**Uur:** De deuren gaan open om 19u. Het informatieve gedeelte start om 19u30

**Deelname:** Gratis, vooraf inschrijven is niet nodig

---

**Info:** Thuiszorgcentrum vzw  
050/ 33 44 96, [ilona.degraeve@cm.be](mailto:ilona.degraeve@cm.be)

Woon – en zorgcentrum Herdershove  
050/ 45 40 50, [dvc.herdershove@olv7w.org](mailto:dvc.herdershove@olv7w.org)

Dagverzorgingscentrum Den Erker  
050/ 32 71 31, [veerle.degryse@ocmw-brugge.be](mailto:veerle.degryse@ocmw-brugge.be)