

Verslag Alzheimer Café Tilburg 10 september 2024

Thema: Samen in beweging

Op 21 september is het Wereld Alzheimer Dag.

Het landelijke thema dit jaar is "samen in beweging".

Bewegen is goed voor je lichaam en je brein, ook als je dementie hebt.

Uit onderzoek blijkt dat als je bewegen combineert met oefeningen waarbij je moet nadenken, je zowel lichaam als brein versterkt en dat hierdoor zelfs geheugenverlies kan afnemen.

Vanwege Wereld Alzheimer Dag las Gemma Melis een door haar geschreven gedicht voor met als thema "samen in beweging".

Te gast vanavond is Wil Faber, oprichter en trainer van SmileStone Tilburg. Hij stelt zichzelf en zijn twee assistent-trainers Claudia en Kauter voor. Beide dames zijn door Wil opgeleid. Hij legt vervolgens uit waar de naam vandaan komt: 'milestone' staat voor de stappen die je zet; 'smile' staat voor het plezier dat je beleeft aan het trainen. Gecombineerd dus Smilestone. Smilestone geeft de speciale trainingen VitaalGYM aan deelnemers met geheugenproblemen en/of in een vroege fase van dementie. Bij deze trainingen worden door middel van bewegen & beleven de hersenfuncties gestimuleerd zodat een eventuele achteruitgang wordt vertraagd.

Wil heeft verschillende trainingen ontwikkeld en bedient meerdere doelgroepen, zoals mensen met een licht verstandelijke beperking, jongeren met psychosociale problemen, maar ook hoogbegaafde kinderen, ouderen, mensen met cognitieve problemen zoals dementie. Je kunt je hersenen actief houden door te bewegen en te trainen; bij het trainen gaat je hartslag omhoog. Bewegen brengt een aantal processen op gang, één daarvan is de doorbloeding in de hersenen. Door verbetering van de doorbloeding in de hersenen kun je er voor zorgen dat de hersenen extra gestimuleerd worden, zodat er nieuwe hersencellen worden aangemaakt en nieuwe verbindingen worden gelegd. Onderzoek heeft dit aangetoond. Bij mensen met dementie kunnen we door de training beperkingen verminderen, eigen regie en het gevoel van eigenwaarde stimuleren en laten zien dat bewegen plezier oplevert.

Het is belangrijk dat de training tenminste twee maal per week plaats vindt bij Smilestone maar dat men daarnaast dagelijks thuis oefent. De ervaring leert dat op deze manier deelnemers binnen twee maanden wel 20% verbetering bereiken ten opzichte van de startdatum. We besteden extra aandacht aan conditie, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en stabiliteit, zegt Wil, we trainen zowel het lichaam als het brein en maken daarbij gebruik van diverse spel- en sportmaterialen. Essentieel in het trainingsprogramma is de toevoeging van plezier en beleving.

Elke training wordt afgesloten met een kop koffie of thee. Het is een ontspannen moment om elkaar als gelijkgestemden te ontmoeten. Het complete programma schept levenslust en zelfvertrouwen.

De trainingen vinden plaats op de locatie van Smilestone aan de Boomstraat 131 Tilburg (Op de locatie van Krachtcentrale 013). Er zijn ook trainingen in De Duynsberg, bij de Herbergier, bij Amarant en volgende week start er een training bij Buitenhof.

De trainingen in de Boomstraat vinden plaats op maandag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 14.10 uur. Het trainingsprogramma 'Train Body & Brain' is een alles inclusief abonnement, waarvoor ze intensieve begeleiding door professionele trainers bieden, met aansluitend een kopje koffie of thee. Het abonnement kost € 39,-- per maand. Volg je de training samen met een buddy of mantelzorg, dan betaal je € 55,-- per koppel.

In de pauze kunnen de aanwezigen deelnemen aan een of meerdere bewegingsoefeningen met spelelementen die de concentratie en het evenwicht stimuleren. En meteen is het plezier in bewegen zichtbaar!

Wil geeft daarna nog wat adviezen, zoals: langere passen zetten tijdens het lopen, vooruit denken bij wat je doet in je bewegingen.
We sluiten af met enkele oefeningen waaraan alle aanwezigen mee kunnen doen.

Voor nadere informatie verwijst Wil naar zijn website www.smilestone.nl;
Aanmelden kan via de Geheugenwinkel geheugenwinkel@dewever.nl of rechtstreeks bij hello@smilestone.nl. Ook is het mogelijk om een proefles te volgen.

Samen in beweging blijkt een gezellige bezigheid. Het was een waardevolle avond. Kregen we aan het begin van de avond een lekker kopje koffie of thee met een versnapering getrakteerd vanwege Wereld Alzheimer Dag, bij vertrek werd een kleine attentie meegegeven. Alzheimer Nederland had gezorgd voor een kleine frisbee en een knijpballetje, onze vrijwilligster Gemma had ook hiervoor weer toepasselijke gedichtjes gecomponeerd.

Dinsdag 8 oktober 2024 is ons volgend Alzheimer Café

te gast is dan Stefaan Swaak, mantelzorgmakelaar