



# Alzheimer Gym

**Alleen bewegen, samen bewegen,  
Goed voor je lijf, goed voor je geheugen**

Tijdens deze lessen staat bewegen op maat centraal. Er wordt gebruik gemaakt van muziek.

Iedereen beweegt op zijn of haar eigen niveau, eventueel samen met een mantelzorger.

Deelnemers zijn in staat om, met gebruik van hulpmiddelen, zelf te lopen.

Door samen te bewegen wordt ontdekt wat mensen met een beginnende dementie nog wel kunnen doen. Door samen te bewegen blijft hoofd en lijf langer fit en heb je samen plezier.

**Maandag ochtend 11:15-12:15 uur;**

**Jo Gerris hal; Achilleslaan 2a**

Aan deze activiteit kunnen partners, kinderen of andere mantelzorgers gratis als begeleider deelnemen.

**Docente: Susanne Drijsten**

**T: 06 - 40 79 96 08 E: [drijsten@ziggo.nl](mailto:drijsten@ziggo.nl)**

**Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane**

**T: 0475 - 35 94 38 E: [60plussport@roermond.nl](mailto:60plussport@roermond.nl)**



gemeente Roermond

**SPORTSERVICE  
ROERMOND**