

## Wandelpauze: Wandelend in gesprek over dementie

### \*Lotgenotencontact:

**Heb je zin in een goed gesprek over dementie? En in een frisse winterwandeling? Kom dan op woensdag 13 januari 2021 naar Hummelo en doe mee met de ... Wandelpauze!**

#### **Eerst even een terugblik...**

In september 2020 heb ik wandelingen georganiseerd voor betrokkenen/naasten van mensen met dementie. In kleine groepjes hebben we een wandeling van een uur gemaakt, waarin deelnemers met elkaar in gesprek gingen met gesprekskaartjes. Het bleek een succes.

We gebruikten de kaartjes van het spel "Een steekje los?" (Zie <https://debagagedrager.nl/een-steekje-los-2/>) en de reacties waren alleen maar positief:

- De kaartjes zorgen direct voor gespreksstof
- Ze werken verbindend
- Je wordt je bewust van dingen
- Het zorgt voor vriendelijk contact
- Je leert anders communiceren

#### **Wandelen is gezond!**

Je leest het, alles staat in het teken van wandelen. Dat heeft een reden:

Terwijl je wandelt ervaar je ruimte en rust. Omdat je loopt, kom je ook mentaal makkelijk in beweging. In de natuur kun je je gedachten makkelijker de vrije loop laten; frisse lucht en ruimte geven een vrijer gevoel. Doordat je niet tegenover elkaar zit, hoef je niet de hele tijd oogcontact te maken en dat is wel prettig.

De natuur is goed voor de mens, zeker in combinatie met beweging. Het verlaagt stress en laat ons ontspannen en ons zelfs gelukkiger voelen.

#### **Wandelend in gesprek over dementie, het werkt echt.**

Het zorgen voor iemand met dementie is niet gemakkelijk. Er komt veel op je pad. Je hebt vragen, zoekt steun en informatie. Hoe fijn is het dan om samen in gesprek te gaan met andere betrokkenen die misschien wel het zelfde ervaren. Al wandelend kun je samen ervaringen delen en tot weer nieuwe inzichten komen. We maken ook weer gebruik van de gesprekskaartjes van "Een steekje los?" Even opladen om weer verder te kunnen. Gevolg: Meer veerkracht.

**Wandelpauze: Wandelend in gesprek over dementie / lotgenoten**

### **Mijn rol als wandelcoach.**

Ik begeleid de wandeling en ga met de wandelende deelnemers op zoek naar mogelijkheden en antwoorden. Ik stel prikkelende vragen en leg verbanden tussen/met andere deelnemers. Ik nodig uit, prikkel en geef advies. Maar bovenal leg ik de bal bij de deelnemers, want dat is vaak al voldoende! Vanuit mijn werkervaring als coach (en met ruime praktijkervaring van begeleiden van mensen met dementie en mantelzorgers) kan ik de wandeling op een professionele en prettige wijze begeleiden.

### **Datum, locatie en tijd:**

- Woensdag 17 februari 2021
- 13.30 – 15.00 uur
- De Gouden Karper, Dorpsstraat 9, 6999 AA te Hummelo  
We verzamelen op parkeerplaats aan de achterzijde.  
We wandelen in de groene omgeving van Hummelo (Achterhoek)

### **Kosten van deze winterwandeling:**

- €25,- per deelnemer (incl. koffie of thee bij De Gouden Karper)
- Opzet:
  - 1 uur wandelend in gesprek
  - daarna gezamenlijke afronding met kop koffie of thee
  - mogelijkheid tot afstemmen van een vervolg-wandeling

### **Ja, ik meld mij aan!**

Dat kan via: <https://forms.gle/xpwesg26myon8caX6>

Als je de gegevens in dit formulier invult, ontvang je z.s.m. een bevestiging.

Je kunt ook contact met mij opnemen via [heidi@breininzicht.com](mailto:heidi@breininzicht.com) of 06-10665701

Ik ontmoet je graag in het groene Hummelo!

Hartelijke groet, Heidi Nusselder

