



SOL startte in 2014 als eerste welzijnsorganisatie in Nederland met 'Het Geheugenpaleis'. Een laagdrempelige ontmoetingssoos voor vergeetachtige en licht dementerende ouderen in hun eigen wijk en vertrouwde omgeving. Zo kunnen ouderen onder deskundige begeleiding gezamenlijk activiteiten ondernemen waardoor hun brein langer gezond blijft. De activiteiten in Het Geheugenpaleis stimuleren ouderen dan ook hun brein actief te houden en vooral mee te blijven doen in de samenleving samen met anderen, ondanks hun beginnende dementie.

TIJD EN LOCATIE

Het Geheugenpaleis Noord is iedere dinsdag van 10.30 tot 15.00 uur in de Waerschutstraat 11, Rotterdam.

WILT U ZICH AANMELDEN OF MEER INFORMATIE?

Neem dan contact op met SOL op telefoonnummer 010 - 244 82 40 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur) of bel met Saskia van der Zijden, coördinator van Het Geheugenpaleis, telefoonnummer 06 24 35 22 26.

Voor Het Geheugenpaleis heeft u **geen** indicatie nodig.

Op onze website www.solnetwerk.nl/geheugenpaleis vindt u meer informatie over Het Geheugenpaleis of stuur een e-mail naar geheugenpaleis@solnetwerk.nl

LUNCH, KOFFIE & THEE

Iedere week krijgt u een lekkere en meestal warme lunch. We vragen u hiervoor een bijdrage van €2,50. Koffie en thee krijgt u gratis.

VERVOER

U kunt gebruik maken van de wijkbus (op eigen kosten).



HET GEHEUGENPALEIS



**VOOR VERGEETACHTIGE EN
LICHT DEMENTERENDE OUDEREN**

Hoe ziet een dag eruit in

Het Geheugenpaleis

Piet

”We starten altijd met koffie en thee, rond 10.30 uur. Gezellig even praten over alles wat je hebt meegemaakt de afgelopen week of over bepaalde radio- en televisieprogramma's. Soms hoor en zie van die gekke dingen! Daarna bewegen en zingen wij samen. Niet te ingewikkeld hoor. Door dat bewegen hou ik mezelf fit. Dat is goed voor mijn geheugen.”



Jet

”Ik luister graag naar muziek. Liedjes die me doen denken aan vroeger toen ik zelf jong was. En aan de tijd toen mijn kinderen nog thuis woonden. In 'Het Geheugenpaleis' beginnen we altijd met muziek en daar word ik vrolijk van. Na onze heerlijke broodmaaltijd met soep en verse dingetjes mag je zelf weten wat je wilt doen: spelletjes, knutselen of gewoon lekker kletsen. Dit doen we tot 14.30 uur. Niets hoeft, je mag helemaal zelf kiezen waar je zin in hebt. Dat vind ik fijn.”



ONTMOETINGSOOS

'Ach, we vergeten allemaal weleens wat'. Dat is ook helemaal niet erg. Maar als je ouder wordt en hiervan in het dagelijkse leven hinder ondervindt, kan dat erg vervelend zijn. Onze ontmoetingssoos 'Het Geheugenpaleis' is speciaal voor vergeetachtige en licht dementerende ouderen die hun brein zo lang mogelijk actief willen houden. We beginnen de dag altijd ontspannen met koffie en thee en kletsen samen over de dagelijkse dingen. Daarna is het tijd voor een gezonde dosis inspanning. Onder leiding van een vakdocent gaan we een uur lang bewegen, samen muziek maken en zingen. Een bewezen manier om onze hersenen actief te houden, en vooral leuk om te doen!

THUIS VOELEN

In 'Het Geheugenpaleis' kunt u gewoon uzelf zijn. Voor ons is het belangrijk dat u er zich thuis voelt! Onze ontmoetingssoos vindt eenmaal per week op verschillende locaties in Rotterdam plaats. U heeft geen indicatie nodig.

SAMEN ONDERNEMEN

Onze vrijwilligers ondernemen samen met u allerlei activiteiten. Van samen dingen maken, zingen, bordspelen tot sjoelen. Met elkaar maken wij het programma.

OOK VOOR UW MANTELZORGER

Uw mantelzorger is ook welkom bij ons. Met vragen op het gebied van ondersteuning of dementie. Onze medewerkers hebben de kennis en expertise in huis als het gaat om beginnende dementie en de vormen die dit kan aannemen. Want hoe herken je de tekenen van (lichte) dementie en welke stappen kun je als mantelzorger dan ondernemen? Met dit soort vragen helpen wij u graag verder.

