



Seniorenwelzijn

Het Geheugenkompas

Een ontmoetingsplek waar mensen met geheugenproblemen zichzelf kunnen zijn, een luisterend oor vinden en een antwoord op hun vragen krijgen.



Geheugenkompas

Geheugenkompas

Het Geheugenkompas is een ontmoetingsplek voor én door mensen met beginnende geheugenproblemen en hun naasten.

Bij het ouder worden kan het geheugen gaan “haperen”. Het geheugen heeft meer tijd nodig om informatie op te slaan of om herinneringen op te halen. Concentreren wordt dan vaak moeilijker. Misschien herkent u dit, maakt u of uw familie zich hier zorgen over en wilt u verergering voorkomen.

Heeft u beginnende geheugenproblemen of net een diagnose dementie gekregen en woont u zelfstandig? Dan kan het fijn zijn om begeleiding te krijgen. Bij het Geheugenkompas helpen we u!!

Gewoon blijven meedoen

U kunt bij het Geheugenkompas gewoon even binnenlopen voor een praatje, voor sociaal contact, informatie en advies. Ook kunt u meedoen aan een activiteit gericht op creativiteit of beweging. In beweging blijven, sociaal contact en meedoen versterken uw brein en zo ook uw geheugen.

Geheugenkompas biedt:

- Deskundige begeleiding en advies
- Activiteiten, spelletjes en tips om het geheugen te trainen
- Informatie en advies over het gezond houden van uw brein
- Hulpmiddelen en geheugensteuntjes voor in huis
- Kennis over digitale ondersteuning
- Boeken en achtergrondinformatie over geheugenproblemen en dementie

Weetje:

Ook gezonde voeding helpt ons geheugen gezond te houden.

Bij De 5 Molens bieden we regelmatig een gezonde lunch aan.

Familie en naasten

Geheugenproblemen kunnen ook bij uw partner, familie en andere mensen die dicht bij u staan vragen oproepen. Zij zijn daarom ook altijd welkom bij het Geheugenkompas voor een luisterend oor, advies en informatie over beginnende geheugenproblemen.

*“Ik ben vergeetachtig,
niet een ander mens”*

Samenwerking

Om u de beste begeleiding te bieden, werken wij samen met andere lokale organisaties en deskundigen. Dit zijn bijvoorbeeld huisartsen, casemanagers dementie, geriatrische verpleegkundigen, Minters Mantelzorg en Alzheimer Nederland regio Nieuwe Waterweg Noord.

Vrijwilliger worden?

Heb je een luisterend oor voor senioren? En ben je graag met hen in kleine groepjes actief? Bij het Geheugenkompas kun je jouw talenten inzetten voor mensen met beginnende geheugenproblemen.

Misschien bespeel je een instrument, heb je een leuke hobby om samen te doen of om over te vertellen of hou je van spelletjes spelen.

Als vrijwilliger kun je bijdragen aan het verder vormgeven van het Geheugenkompas.

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden als vrijwilliger?

Bel Mirjam Dijkstra, Welzijnsadviseur, op telefoonnummer 06 - 57 31 46 24.

*“Spreek de taal van het hart,
want dat wordt niet dement”*

Samen Dementievriendelijk

Onze locatie De 5 Molens beschikt over het vignet Samen dementievriendelijk van Alzheimer Nederland.



Locatie en openingstijden

Geheugenkompas bevindt zich in De 5 Molens,
Nieuwe Damlaan 818, Schiedam
(wijk Nieuwland).

Telefoonnummer 010 470 55 00

U kunt hier terecht op:

Maandag van 13:00 - 16:00 uur (Inloop)

Dinsdag van 13:00 - 16:00 uur (Activiteiten)

Eén van de welzijnsadviseurs, Mirjam Dijkstra
of Miriam van Boxtel, is dan aanwezig. Kunt u
niet op deze dagen? Bel of mail dan voor een
afspraak:

Mirjam Dijkstra: 06 – 57 31 46 24 /

mdijkstra@seniorenwelzijn.nl

Miriam van Boxtel: 06 – 57 45 26 14 /

mvanboxtel@seniorenwelzijn.nl

*Aan deze uitgave van Stichting Seniorenwelzijn
kunnen geen rechten worden ontleend.*

Versie: maart 2023