

Alzheimer Café Roosendaal

Maandag 19-05-2025 van 19.30 uur – 21.30 uur
Inloop vanaf 19.00 uur.

Gastspreeker: Karin Noorman
Slaaptherapeut en oefentherapeut Mensendieck.

Thema: Gezonde slaap bij dementie

Veel mensen met dementie, de naasten en hun mantelzorgers hebben problemen met slapen. Zij kunnen maar moeilijk in slaap komen, worden 's nachts vaak wakker of dromen heel naar. Wat je overdag doet en voelt, beïnvloedt hoe je 's nachts slaapt en andersom. Slaap je onvoldoende? Dan ben je overdag sneller prikkelbaar, gespannen of kun je je slecht concentreren. Neem je overdag te veel hooi op je vork en kom je daardoor te weinig aan ontspanning toe? Dan bezorgt dit 's nachts een onrustig gevoel en lig je te piekeren, waardoor je slecht slaapt. Wat is hier aan te doen? Hierover gaan we in gesprek met Karin Noorman die in dit onderwerp is gespecialiseerd.

Zoals gebruikelijk is er volop ruimte voor vragen en inbreng van u als bezoeker.

Waar: Wijkcentrum de Bergspil, Tolbergcentrum 158, 4708 HK Roosendaal.
(Er is voldoende gratis parkeergelegenheid in de omgeving.)

Als u het Alzheimer Café wilt bezoeken, kunt u vrijblijvend langskomen. U hoeft zich vooraf niet aan te melden en de toegang is gratis.

Meer informatie: José Nobel 06-15606282
j.nobel@alzheimervrijwilligers.nl
alzheimercafe.roosendaal@alzheimervrijwilligers.nl