

## Workshopbeschrijving

Het brein zoveel mogelijk behoeden voor achteruitgang kan op velerlei manieren. Hoe doe je dat als iemand zichzelf die prikkels moeilijk meer kan geven? Waar moet je rekening mee houden, hoe bereik je het gewenste effect en hoe draag je bij aan iemands welzijn? Essentieel in ieder geval is dat je er allebei plezier aan beleeft. Muziek en bewegen zijn hierbij twee belangrijke prikkels.

Marjan van Dorp zal dit in 2 workshops uitdiepen en haar enthousiasme voor deze onderwerpen overbrengen. Marjan heeft gewerkt als fysiotherapeut en casemanager dementie en was initiatiefnemer en coördinator van Odensehuis De Bovenkamer. Zij geeft nu beweeg- en muzieklessen bij mensen met en zonder de diagnose dementie.

### **Workshop muziek ‘Waarom hoort muziek bij dementie?’**

In deze workshop wordt ingegaan op het belang van muziek en worden er praktische tips gegeven. Hoe kom je achter iemands voorkeursmuziek en hoe kun je stemming beïnvloeden met muziek. Wat zijn de do's en don'ts`. Hoe zorg je dat iemand blijft zingen bij zijn/haar koor en waar zit de grens van lidmaatschap ...en dan?

### **Workshop bewegen ‘Waarom hoort bewegen bij dementie?’**

Bewegen is goed voor je lijf en je leden.....en je brein. In deze workshop wordt ingegaan op het belang van bewegen. Waar moet je rekening mee houden, hoe kan je iemand verleiden tot bewegen, hoe kan je iemand binnen de sportvereniging houden en waar ligt de grens van lidmaatschap.....en dan?

We zullen vast niet stil blijven zitten bij deze workshops.