

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Het Beweegcafé voor jonge mensen met dementie

Sinds januari 2025 biedt de gemeente Weert een unieke plek voor jonge mensen met dementie: het Beweegcafé. Elke maandagmiddag opent Life Style Vitae de deuren voor mensen die vóór hun 65e levensjaar de diagnose dementie hebben gekregen. Van 11:30 tot 13:30 uur draait het om bewegen, ontmoeten en ontspannen. Dit in een veilige en positieve omgeving.

De middag start laagdrempelig met koffie of thee. Hierna komen de deelnemers in beweging. Deelnemers doen mee aan activiteiten zoals fitness, balansoefeningen, wandelen of bewegen op muziek. Alles wordt aangepast aan wat wél kan, met aandacht voor plezier, verbinding en energie.

Jongdementie treft in Nederland zo'n 15.000 mensen, waarvan ongeveer 80 in de regio Weert. De diagnose komt vaak onverwacht: velen hebben nog een gezin, werk of sociale verplichtingen. Symptomen worden in het begin niet altijd herkend. Juist daarom is het Beweegcafé zo waardevol. Het biedt herkenning, structuur en een plek waar je jezelf mag zijn.



De bijeenkomsten worden professioneel begeleid door medewerkers van Land van Horne en Hulp bij Dementie, wat zorgt voor een warme en veilige sfeer. Mantelzorgers kunnen met een gerust hart even loslaten, wetende dat er deskundige begeleiding aanwezig is. Hierover zegt deelnemer André (de man met het lichtblauwe shirt op de foto) het volgende: "Ik word nu thuis opgehaald waardoor ik kan blijven sporten. Daarnaast zijn de mensen allemaal hartstikke leuk en ga ik er met plezier heen". Een andere deelnemer zegt: "Het is een

plek waar bewegen, ontmoeten en plezier samenkomen". Het Beweegcafé is een initiatief van onder andere Weert in Beweging, Punt Welzijn, Land van Horne, Rick, Wandelsport Weert en de Gemeente Weert. Samen zetten zij zich in voor een dementievriendelijk Weert.

Wil je meer weten of iemand

aanmelden? Stuur een e-mail naar info@weertinbeweging.nl of neem contact op met je casemanager dementie. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom!

Thuis Bij Keent: Samen opvoeden, samen groeien

Thuis Bij Keent is een ontmoetingsplek in het Keenter Hart voor opvoeders van kinderen van alle leeftijden. Ilhem, medewerker van Punt Welzijn, vertelt hierover:

"Onder het genot van een kop koffie of thee delen we alledaagse dilemma's, persoonlijke verhalen en tips. Er is ruimte om te luisteren, actief mee te denken over opvoedvragen of om vragen te stellen over hulp of regelingen van de gemeente Weert. Vaak zijn we ook creatief bezig: schilderen met wattenstaafjes, sieraden maken of knutselen. Kinderen die nog niet naar school gaan zijn welkom om te spelen in de kindvriendelijke ruimte van Keent Onderneemt, waar ook de speeltheek gevestigd is."



De kracht van Thuis Bij Keent zit in de diversiteit. Opvoeders uit verschillende culturen leren elkaar kennen. Wat voor de één vanzelfsprekend is, kan voor de ander een uitdaging zijn. Iedereen denkt anders over opvoeden en juist dat maakt de gesprekken zo waardevol. "Zo deden we mee aan de Suikerchallenge van het Diabetes Fonds. Een week lang probeerden we minder suiker te eten. Maar toen een moeder een chocoladecake meebracht naar de bijeenkomst, ontstond er een dilemma. Proeven uit beleefdheid of nee zeggen vanwege de challenge? De opvoeders gaven aan die week veel geleerd te hebben. Niet alleen over suiker, maar ook over hoe moeilijk gezonde keuzes soms zijn", aldus Ilhem.

Wat opvoeders zeggen:

- "Ik kom graag naar Thuis Bij Keent. Ik hoor hoe andere ouders dingen aanpakken. Dat helpt mij om dingen wat luchtiger te zien."
- "Ik vind het leuk om creatief bezig te zijn. Ik krijg veel ideeën die ik thuis met mijn kinderen kan doen."
- "Het is fijn om te horen dat andere opvoeders ook uitdagingen ervaren tijdens het opvoeden. Dit geeft mij energie om door te gaan met hoe ik bezig ben."
- "Ik oefen mijn Nederlands en voel me veilig om fouten te maken."
- "Ik weet nu beter welke hulp ik kan krijgen van de gemeente."

In september gaat het nieuwe programma van start. Wil je meer weten? Stuur een mail naar opgroeien@puntwelzijn.nl

Ben je als 65 plusser op zoek naar wat er voor ouderen beschikbaar is en waar je terecht kan?

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er van 09.00 tot 12.00 uur een vrije inloop en op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495 575 000 dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar (en op maandag ook van 13.30 tot 16.00 uur)

vraagwijzer@weert.nl | www.devraagwijzer.nl

