

Verslag Alzheimer Café Tilburg 10 juni 2025

Thema: Natuur en dementie

Gastspreker Mari Verstegen, bioloog

Mia Vugts introduceert de heer Mari Verstegen die zich vervolgens aan de aanwezigen voorstelt.

De heer Verstegen heeft trainingen gegeven in verzorgingsinstellingen met betrekking tot de vraag: hoe kun je de natuur betrekken bij je welbevinden. De natuur en het buiten zijn hebben een positief effect op mensen in het algemeen en op mensen met dementie in het bijzonder. Het is goed voor de stemming, voor het dag- en nachtritme, het vermindert stress en nodigt uit tot bewegen. De natuur heeft iets vertrouwds, geeft besef van tijd en van seizoenen, dat geeft houvast. Er zijn allerlei activiteiten die je bijvoorbeeld als mantelzorger samen met de persoon met dementie kunt doen. Door samen buiten wat te doen te hebben wordt het voor allebei leuker!

We brengen dit tijdens de Café-avond in praktijk. Mari heeft dat alle gasten laten ervaren via eenvoudige activiteiten op de binnenplaats.

We hebben gebruik gemaakt van een loep om meer in te zoomen op details, we hebben gezocht naar speciale kleuren, we hebben kleine schilderijtjes gemaakt met middelen die we in de natuur vinden.

Mari wijst ons tot slot op een aantal boekjes en flyers, zoals

- Natuur als Bron, praktische oefeningen voor Ontspanning en zingeving
- Natuur en Stilte, natuur beleven vanuit een Klooster; Programma 2025
- Natuur doet je goed, IVN Natuureducatie



Het was een inspirerende avond, met dank aan Mari Verstegen en onze gasten.

Dinsdag 8 juli is er weer een Alzheimer Café.
Die avond wordt een persoon met dementie geïnterviewd.
Uiteraard bent u allen weer van harte welkom!