

## **Methode 'Plezierige Activiteiten' Voorkom somberheid bij geheugenproblemen**

**Na positieve ervaringen met deze Plezierige Activiteiten  
Methode bieden we het programma graag nogmaals aan!**

### **Waarom?**

Plezierige activiteiten ondernemen is voor iedereen belangrijk. Voor u, als oudere met dementie, kan dit moeilijk zijn. Maar ook voor u als mantelzorgers. Als mantelzorgers zoekt u misschien naar aangepaste bezigheden. En door de zorglast komt u wellicht niet toe aan uw eigen ontspanning. Onderzoek heeft aangetoond dat plezierige activiteiten ondernemen een positief effect kan hebben op de gemoedstoestand van u beiden.

### **Wat houdt het in?**

De methode bestaat uit maximaal zes huisbezoeken die plaatsvinden wanneer het u uitkomt. In de eerste bijeenkomst spreekt u, als koppel, met studenten van de Hogeschool Rotterdam over uw interesses en mogelijkheden. Samen kiezen jullie enkele bezigheden die jullie graag zouden doen. De studenten bespreken daarna de mogelijkheden om zo'n activiteit uit te voeren, aangepast aan de problemen die jullie ervaren. Tijdens het volgende huisbezoek oefent u met deze bezigheden, zodat u het zich eigen kan maken. Daardoor kunt u deze zelf voortzetten. U hoeft niet de deur uit.



### **Wie komen bij u?**

Netta van 't Leven, docent aan Hogeschool Rotterdam, neemt telefonisch contact met u op en geeft u een toelichting op de werkwijze. Hierna bellen studenten voor een afspraak. Het zijn studenten uit het laatste jaar van de opleiding Ergotherapie, Logopedie, Verpleegkunde en Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Zij voeren de huisbezoeken uit onder begeleiding van Netta van't Leven.