



# Dementie tafel *delen & verbeteren*

## **THEMA:** Een goede nacht is een betere dag

Goed slapen is een basale behoefte. Met een goede nachtrust zitten cliënten mentaal én fysiek lekker in hun vel. Het straalt uit naar verschillende facetten van het dagelijks leven, waardoor de gezondheid en het gedrag verbetert, er minder agressie is en meer flexibiliteit. Daardoor heeft de cliënt minder intensieve ondersteuning nodig. Spreker: Annelies Smits, AVG/ somnoloog en CCE consulent.

---

**DONDERDAG 20 april 2023 - ALKMAAR**

**Aanvang 19.00 uur. Afsluiting 21.30 uur. Toegang gratis**

**Voor wie:** ouders, broers en zussen, mantelzorgers, vrijwilligers en professionele hulpverleners van iemand met een verstandelijke beperking

**Waar:**  
Wijkcentrum Mare Nostrum, Arubastraat 2 Alkmaar

**Organisaties:**  
Esdégé-Reigersdaal, De Waerden, Stichting Philadelphia Zorg, De Raphaëlstichting, Leekerweidegroep, 's Heeren Loo

**Meer informatie:**  
[dementietafel-noordholland@outlook.com](mailto:dementietafel-noordholland@outlook.com)

U hoeft zich niet aan te melden.

U wilt uw verhaal graag delen, kennis opdoen en antwoord op vragen die gaan over de zorg, ondersteuning en omgang. De Dementietafel is een plek waar u in een ongedwongen en open sfeer elkaar kunt ontmoeten en uw ervaringen kunt delen. We praten met elkaar aan de hand van een thema onder het genot van koffie, thee of een drankje.