

## Dagbesteding

Actief zijn en blijven. Het zou vanzelfsprekend moeten zijn, maar dat is het vaak niet. Want als u ouder wordt, een beperking heeft of kampt met vergeetachtigheid, kan uw leefwereld snel klein worden. U wordt minder mobiel en komt niet meer zo vaak onder de mensen.



Dat kan beter! Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat wie lichamelijk en geestelijk actief blijft, langer leeft, gezonder leeft, gelukkiger leeft en beter eet en slaapt. Alles wat daarvoor nodig is, is een actieve leefstijl.

## Over dagbestedingen

Bij een dagbesteding kunnen ouderen die zelfstandig thuis wonen samen met anderen activiteiten

ondernemen. U zult er gelijkgestemden ontmoeten, andere die net als u plezier hebben in – bijvoorbeeld – koken, lezen, wandelen, dieren verzorgen. Samen bezig zijn of gewoon gezellig wat met elkaar kletsen. Een kaartje leggen, een oude hobby weer oppakken, of juist iets nieuws leren. Schilderen of bloemschikken bijvoorbeeld, of een instrument bespelen.

In alle regio's waar wij actief zijn, organiseren wij dergelijke dagbestedingsactiviteiten onder leiding van een professional. Het programma, met veel aandacht voor bewegen en recreatie, varieert van dag tot dag en wordt in overleg met de deelnemers samengesteld. Veel aandacht gaat ook uit naar individuele begeleiding en zorg. Denk daarbij bijvoorbeeld aan geheugentraining. Dagbesteding is een verrijking voor ouderen en mensen met een beperking of beginnende dementie, maar ontlast ook hun naasten en mantelzorgers, waardoor die wat meer tijd voor zichzelf krijgen.

## Dagbestedingen bij u in de buurt

Wij organiseren dagbesteding in onze eigen zorgcentra, in gemeenschapshuizen en in zorgboerderijen. [Bekijk hier alle dagbestedingen.](#)

## Groepsgrootte

De groepen hebben, afhankelijk van de locatie, een grootte van acht tot twaalf deelnemers.

## Vervoer

U komt op eigen gelegenheid of maakt gebruik van georganiseerd vervoer. Indien u hierover vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw gemeente.

## Kosten

Afhankelijk van uw situatie kunnen de kosten voor dagbesteding en vervoer grotendeels door de gemeente of de rijksoverheid betaald worden. Om daarvoor in aanmerking te komen, heeft u wel een indicatie nodig van uw gemeente of, in sommige gevallen, van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Wij leggen u de procedure graag uit en helpen u op weg. Houd in alle gevallen rekening met een inkomensafhankelijke eigen bijdrage. Deze wordt door het Centraal Administratie Kantoor (CAK)

berekend en geïnd.