

Nationaal Park de Biesbosch en het Parkhuis organiseren ook dit jaar weer wandelingen in de Biesbosch, het prachtige natuurgebied op het Dordtse eiland, speciaal voor mensen met geheugenproblemen. Dagbestedingscoach Lisette Mabrouki van het Parkhuis wandelt bijna elke keer mee en zij vertelt er graag over.



Lisette Mabrouki (midden) en gidsen Ruud de Graaf (links) en Rien den Hollander (rechts) bij het startpunt van de wandelingen: Het Biesboschcentrum. (Beeld: Jet Hoogerwaard)

## Wandelingen voor mensen met geheugenklachten en beginnende dementie

Lisette is al 21 jaar dagbestedingscoach en werkt voor het Parkhuis. Zij vertelt hoe het komt dat vandaag de dag de groep van mensen met geheugenproblemen en dementie lijkt toe te nemen. "De vergrijzing neemt toe, we worden allemaal ouder. Ook het aantal mensen met geheugenklachten en dementie neemt daardoor toe. Ook in Dordrecht en omgeving is dat het geval, merken we. Vaak gebeurt het dat mensen klachten krijgen die in eerste instantie worden toegeschreven aan een burn-out." Klachten zoals concentratieproblemen, rusteloosheid en inactiviteit zijn daar voorbeelden van. Lisette: "Later blijkt dan dat er iets anders aan de hand blijkt te zijn dan een burn-out. Soortgelijke klachten kunnen de beginverschijnselen zijn van een vorm van dementie. Omdat mensen met dit soort klachten steeds minder activiteiten gaan ondernemen, dreigen zij in een isolement te raken. Wij willen graag activiteiten aanbieden die dat voorkomen en hebben daarvoor de samenwerking opgezocht met andere organisaties. De Biesboschwandeling is één van de activiteiten die we hebben ontwikkeld en slaat prima aan!"

### Beleven van de natuur

Lisette vertelt dat zij ervaart dat mensen het moeilijk vinden om dingen alleen te ondernemen. Onder andere om die reden is het mogelijk om tijdens de wandeling een maatje of een mantelzorgster mee te nemen. "Het is wel belangrijk dat iemand goed kan lopen. Het is geen enorm intensieve en stevige tocht, maar het is wel belangrijk dat iemand lichamelijk fit is.

De wandeling is aangepast aan de deelnemers. Zo worden de deelnemers niet overspoeld met informatie, maar wat er verteld wordt, is meer gedoseerd. Ook staan we regelmatig stil om iets aandachtig

### 'REGELMATIG STAAAN WE STIL OM IETS AANDACHTIG TE BEKIJKEN'

tig te bekijken. De nadruk ligt echt op het beleven van de natuur. Zelfs ik leer er van alles van, bijvoorbeeld over wat eetbaar is."

Opgeven voor de wandeling is nodig, want er zit een limiet aan het aantal deelnemers. "Dat moet ook wel", licht Lisette toe. "Juist voor deze doelgroep is een kleinere groep beter te overzien."

### Onder leiding van een gids

Om 10 uur beginnen de wandelingen, die zo rond de anderhalf uur duren. Onder leiding van een gids wordt het natuurgebied verkend. Rien den Hollander en Ruud de Graaf zijn de gidsen die de groep tijdens de wandeling van 22 juni begeleiden. Ruud is al eerder gids geweest bij de groep: "Dat was een heel geslaagde en gezellige wan-

deling! Het is ook een mooi seizoen om wandelingen te maken hier." Vandaag heeft Rien de wandeling voorbereid. "We gaan de nestkastenroute lopen. Er zijn er meer dan twintig, dat is wat te veel, dus ik

ken een schot in de roos voor mensen met geheugenklachten en beginnende dementie. Voor ons is het een manier om in contact te komen met onze doelgroep en in een zo vroeg mogelijk stadium ondersteu-



sla er ook wel een paar over, hoor."

In dit seizoen vindt er nog vier keer een wandeling plaats, vooropgesteld dat het op deze dagen geen noodweer is. Op vijf oktober is de laatste. Lisette: "Dan begint de buienkans wel toe te nemen en bovendien is er in de natuur dan niet zoveel meer te zien. In het voorjaar beginnen we weer."

### Herkenning en erkenning

Lisette: "De Biesboschwandelingen blij-

ning te bieden. We zien bij de deelnemers dat het prettig is om na de wandelingen nog even met lotgenoten een kopje koffie te drinken. Er is een vorm van herkenning en erkenning bij elkaar en het maakt tegelijkertijd de drempel lager om aan andere activiteiten deel te nemen. Daarnaast is het gewoon fijn om te bewegen, want elke lichamelijke activiteit is goed. Niet alleen voor de spierkracht, de conditie en de balans, maar ook voor de hersenen. En wat is er mooier dan dat in de natuur te doen?"



De Biesboschwandelingen vinden plaats op 6 juli, 20 juli, 7 september en 5 oktober, de start is om 10 uur bij het Biesboschcentrum aan de Baanhoekweg 53. Deelname kost 4 euro per keer en is inclusief koffie of thee.

Opgeven kan bij Lisette Mabrouki:  
06-39149435  
l.mabrouki@hetparkhuis.nl