

gent:

# Hou je hersenen in vorm



4 wandelzoektochten  
die goed zijn voor je brein

Assels  
– 5,9 km –

Gentbrugse  
Meersen  
– 6 km –

Gent  
centrum  
– 2,7 km –

Vinderhoutse  
bossen  
– 4,5 km –

## Vind het woord en win!

### Doe je mee aan de wandelzoektocht?

In dit boekje vind je 4 wandelingen en bijhorende foto's van plekjes op die wandeling. Bij elke foto hoort een letter. Zet je de foto's in de volgorde van de wandeling, dan vormen ze een woord dat verband houdt met dementie.

Het woord gevonden? Vul het in op [www.stad.gent/dementie](http://www.stad.gent/dementie) en maak kans op tickets voor een theatervoorstelling, een etentje voor twee, breinbrekers, enz. Je kunt met elke wandeling die je doet je kans wagen.

## Wandel mee tegen dementie

Wandelen, bewegen en een gezonde levensstijl zijn niet alleen goed voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je hersenen! Dementie is voor een groot stuk te voorkomen of vertragen door die gezonde levensstijl.

Dementie heeft een grote impact. Toch willen mensen die de diagnose kregen, nog meer zijn dan hun ziekte. Nog dingen beleven, nog van nut zijn, nog dingen bijleren en gehoord en gezien worden. Daarom maken we van Gent een meer dementievriendelijke stad.

Van 6 tot en met 21 september loopt de campagne 'Hou je hersenen in vorm'. Om dementie onder de aandacht te brengen en iedereen bewuster te maken van het belang van die gezonde levensstijl voor je hersenen.

Nog meer wandelingen en activiteiten?  
Kijk op [www.stad.gent/dementie](http://www.stad.gent/dementie)





## Wandelzoektocht Assels – 5,9 km –

Het startpunt van deze wandeling bevindt zich op het Drongenplein. Wandel richting de Oude Leie, steek de brug over en sla linksaf (Asselsekerkweg).



Volg vanaf daar de pijlen van 'Assels wandelroute'.



Vul in en win

Gevonden woord

-----





# Wandelzoektocht Assels – 5,9 km –





## Wandeling Gentbrugse Meersen – 6 km –

Deze wandeling van circa 6 km, start aan de toegang Braemkasteel. Je volgt de rode wandelroute. [Scan de QR-code](#) voor het plannetje. **Opgelet!** De route eindigt aan de volkstuintjes. Je laat ze bij het begin van de route links liggen.



Vul in  
en win

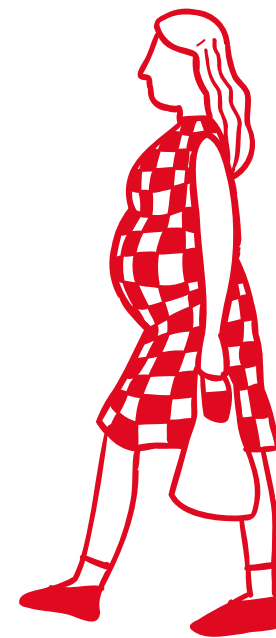


Gevonden woord

-----









## Wonderlijke wandeling Gent-centrum – 2,7 km –

Deze kindvriendelijke wandeling is een route met allerlei weetjes en opdrachten. Je kiest of je enkel de route wandelt op zoek naar de foto's of ook de opdrachten uitvoert en je laat leiden door de oudste gids van Gent. Startpunt is het Sint-Veerleplein. Daar kan je de kaart gratis afhalen in de Oude Vismijn (elke dag tussen 10 en 17u).



Vul in  
en win

Gevonden woord

---







## Wandeling Vinderhoutse bossen – 4,5 km –

Deze wandeling start aan Leeuwenhof, Beekstraat 46, 9031 Drogenen.

 Je volgt de pijlen van de rode route.

Vul in en win

Gevonden woord

-----





Elke 4 seconden krijgt iemand ergens ter wereld dementie, een combinatie van symptomen waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.

Wanneer iemand uit je gezin of vriendenkring de diagnose dementie krijgt, komt dat hard aan. Gelukkig kun je bij heel wat organisaties terecht voor informatie en ondersteuning.

### **Dienst Regie Gezondheid en Zorg**

0478 93 25 73

[dementievriendelijk@stad.gent](mailto:dementievriendelijk@stad.gent)

[www.stad.gent/dementie](http://www.stad.gent/dementie)

[www.dementievriendelijk.gent](http://www.dementievriendelijk.gent)