

Zomer 2024

DEMENTIE KRANT

Thema
SAMEN IN BEWEGING



Dementie Vriendelijk
WAALWIJK

DEMENTIE ... het komt vaker voor dan je denkt!

→ Samen in beweging.
Doe mee met activiteiten
IN JOUW GEMEENTE ←

Activiteiten
IN DE GEMEENTE

Tips
ENTOPS

Lees de verhalen van en over
MENSEN MET DEMENTIE

Wereld
Alzheimer
Dag 21 SEPTEMBER
2024



INTERVIEWS

EEN KIJKJE
IN HET
LEVEN VAN...



Frans en Henny bij het Geheugenpaviljoen
"We genieten van wat nog wel kan en blijven positief."

FRANS (74) EN HENNY VAN HOOFF (71) wonen in Waalwijk en hebben twee zoons en een dochter. Frans heeft Alzheimer, de eerste signalen kwamen in 2019. Sinds twee jaar bezoeken ze samen het geheugenpaviljoen.

Waarom deelnemen aan dit interview? Frans: Het is belangrijk dat er wordt gepraat over dementie in de samenleving. Henny: Ik vertel mensen regelmatig dat Frans Alzheimer heeft. Frans vindt dat niet altijd nodig en daar probeer ik ook rekening mee te houden.

Welke invloed heeft de diagnose op jullie? En hoe ervaar je de mantelzorgtaken? Frans: Ik merk er zelf niet veel van. Henny: Frans heeft steeds meer hulp nodig met apparaten, vinden van de weg en spullen. Hij gaat niet meer alleen op pad. Als mantelzorger moet ik leren wachten en Frans zelf dingen laten doen. Wat niet altijd makkelijk is. Er komen steeds meer taken op mij af, maar de mantelzorgvouchers voor de tuin helpen mij wel. Alzheimer heb je samen.

Hoe kwamen jullie bij het geheugenpaviljoen? Frans: Via het Alzheimer Café, na een gesprek met de dementieconsulent. Daarna zijn we samen langsgedaan. Henny: In het begin moest ik wennen aan de andere leef-tijdsgroep, maar nu niet meer.

Waarom blijven jullie wekelijks komen? Henny: Het voelt als een warm bad met fijne contacten en vrijwilligers die hun best doen. We hebben contact met andere mantelzorgers en er wordt veel gelachen.

Welke activiteiten worden hier gedaan? Beweegactiviteiten, jeu de boules, muziekbingo, uitvoeringen, klankbordsessies, en filmbezoeken. Daarnaast drinken we koffie bij mooi weer buiten op het terras en worden er spellen gespeeld.

Welke activiteiten doen jullie nog samen? De kookclub, diabetes challenge, wandelen, Efteling bezoeken, oppassen op kleinkinderen, dagjes uit met de trein en museumbezoeken. We genieten van wat nog wel kan en blijven positief.

“De grootste motivatie is de waardering en dankbaarheid van de gasten.”

KARIN HESSELBERTH is vrijwilliger en leidinggevende bij het geheugenpaviljoen in Waalwijk. Hiervoor is ze 43 jaar werkzaam geweest bij de operatiekamers in het ETZ. Ze is getrouwd en moeder van een dochter.

Waarom ben je gaan werken bij het geheugenpaviljoen? 14 jaar geleden voelde ik de behoefte om naast mijn parttime werk vrijwilligerswerk te gaan doen. Tijdens een vrijwilligersmarkt in BaLaDe kwam ik in contact met de oprichter van Thuis met Dementie wat nu het geheugenpaviljoen is.

Wat houdt jouw werk in bij het geheugenpaviljoen? Ik ben coördinator van het geheugenpaviljoen. En aanspreekpunt voor vijf enthousiaste vrijwilligers. Ik onderhoud contact met de voorzitter, de dementieconsulente en de werkgroep. Daarnaast ben ik penningmeester van het geheugenpaviljoen Waalwijk.

Waar haal je de meeste voldoening uit in je werk? De grootste motivatie is de waardering en dankbaarheid van de gasten. En de samenwerking met de andere enthousiaste vrijwilligers. We doen het met elkaar. Samen met onze gasten zijn we inmiddels een hechte club.

Wat voor invloed heeft het geheugenpaviljoen op de bezoekers en hun families? Ik hoop dat zowel de gasten als de mantelzorgers het geheugenpaviljoen ervaren als een fijne plek. Waar ze informatie, ontspanning, gezelligheid en een luisterend oor kunnen vinden. Daarnaast hebben we eens per jaar een verwendag. Met name voor de mantelzorgers doen we dat heel graag, want zij zijn 24/7 aan het zorgen. Het zijn kanjers!

Wat hoop je dat mensen leren of meenemen van de activiteiten op Wereld Alzheimer Dag? Dat je meer kan dan je denkt door met lotgenoten de goed doordachte activiteiten te ondernemen. Het zet mensen met dementie weer even terug in hun kracht. En natuurlijk een gezellige afleiding van het dagelijkse leven.



"MENSEN MET DEMENTIE TELLEN MEE"



"Ik probeer een veilige omgeving te maken waarin cliënten en naasten zich gehoord en gesteund voelen."

KELLY KLERKS is sinds 1,5 jaar werkzaam als casemanager dementie in gemeente Waalwijk. Ze woont in Drunen samen met haar vriend en twee kinderen.

We roepen iedereen op om 21 september een Vergeet-mij-nietje te dragen. Zo laten we samen zien dat we mensen met dementie niet vergeten.

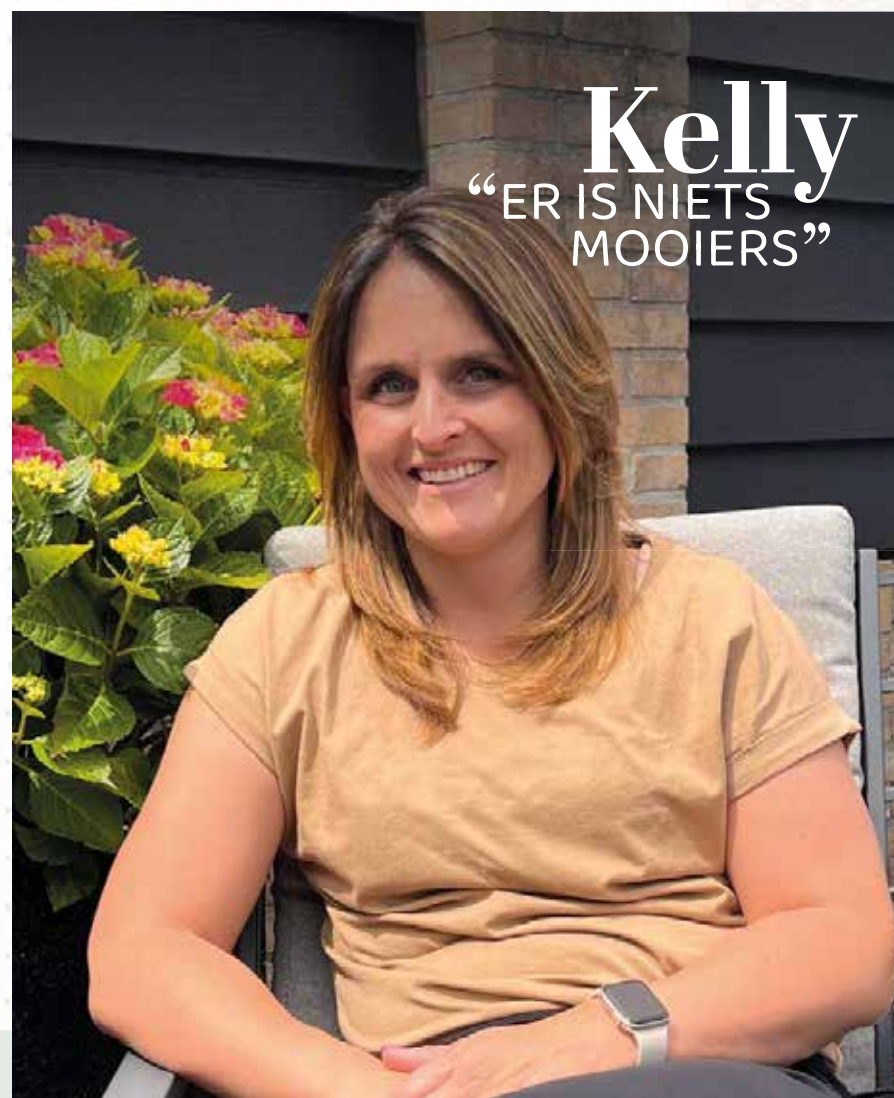
Waarom ben je als casemanager dementie gaan werken? Vanaf mijn 17e werkte ik in de zorg voor mensen met dementie, voornamelijk in verpleeghuizen. Ik merkte dat ik hier iets miste. Ik kreeg meer nieuwsgierigheid naar de persoon vóór opname in een verpleeghuis. Daarom heb ik de keuze gemaakt om als casemanager dementie te gaan werken. Voor mij is er niets mooiers dan deze waardevolle rol te vervullen voor de doelgroep waar mijn hart ligt.

Wat houdt een functie als casemanager in? Als casemanager dementie signaleer ik problemen, bied begeleiding, adviseer en ondersteun bij het regelen van zorg. Zie mij als aanspreekpunt en luisterend oor voor cliënten en hun naasten. Ik probeer een veilige omgeving te maken waarin zij zich gehoord en gesteund voelen.

Wanneer kunnen mensen een casemanager krijgen? Hoe kunnen ze dit aanvragen? Een casemanager kan worden ingeschakeld bij een vermoeden of diagnose van dementie. Dit gaat dan via een verwijzing van een huisarts of geriater. Mensen kunnen contact opnemen met hun huisarts om een casemanager aan te vragen.

Waarom is het belangrijk om een vaste begeleider zoals een casemanager te hebben? Een vaste begeleider helpt vertrouwen op te bouwen, waardoor cliënten en hun omgeving op mij kunnen rekenen. Dit maakt zorg op maat mogelijk.

Wat vind jij van Wereld Alzheimer Dag? Ik vind het goed dat er aandacht is voor dementie. Dementie komt steeds vaker voor en steeds meer mensen krijgen er mee te maken. Deze dag vergroot het bewustzijn en is een belangrijke stap richting een dementievriendelijke samenleving.



uitgelichte ACTIVITEITEN

LEZING 'WAT ALZ?' door Kasper Bormans

Een boeiende lezing die zich richt op innovatieve communicatie voor het omgaan met dementie. Waarbij emotie, zintuigen en het onbewuste centraal staan. Hoe activeer je mensen, zelfs in situaties waarin toegang tot hen bemoeilijkt lijkt.

Wanneer: eind 2024
Waar: Theater De Leest
Vredesplein 12, Waalwijk

Meer info en aanmelden via www.deleest.nl

POPPENKASTVOORSTELLING door Frank Peters

Jan Klaassen gaat op bezoek bij zijn goede vriend Koning Bollebuik. Maar deze keer is het allemaal een beetje anders. Koning Bollebuik vergeet zijn afspraken. Heeft soms moeite om zich iets te herinneren en weet niet altijd het juiste woord te vinden.

Is Bollebuik ziek? Jan Klaassen wil zijn goede vriend graag helpen en krijgt hulp van andere vrienden.

Wanneer, hoe laat en waar:
Kijk voor de voorstelling in jouw gemeente op:
www.bibliotheekmb.nl



Rondom Wereld Alzheimer Dag

Op zaterdag 21 september is het Wereld Alzheimer Dag waarbij we licht schijnen op de ziekte dementie.

In samenwerking met Dementievriendelijke Gemeenschap Waalwijk worden diverse activiteiten georganiseerd voor jong en oud.

BELEEF DE NATUUR met IVN de Waerdman

Belevingswandeling van ongeveer twee uur georganiseerd in de omgeving van het Hoefsven te Waalwijk. De wandeling wordt geleid door Hemmo Dekkers en Marja van Hedel van IVN De Waerdman. Tijdens de wandelroute zullen de zintuigen geprikkeld worden. Deelname is gratis met een gezamenlijk koffiemoment. Het maximum aantal deelnemers is 25.

Wanneer: **woensdag 11 september**
Hoe laat: **13:30 uur**
Waar: **Het Hoefsven** in Waalwijk

Na aanmelding ontvangt u de definitieve startlocatie en meer informatie. Aanmelden kan door een mail te sturen naar: dementieconsulent@waalwijk.nl

ALZHEIMER café

Het thema is 'Samen in beweging'. Het Alzheimer Café is een gezellige en veilige plek om lotgenoten te ontmoeten en voor mantelzorgers om met elkaar van gedachten te wisselen. Er is veel (gratis) informatie beschikbaar over het onderwerp. Entree is gratis.

Wanneer: **woensdag 18 september**
Inloop: **vanaf 19:30 uur**
Hoe laat: **20:00 uur**
Waar: **Woonzorgcentrum Antoniushof**
Vredesplein 100 in Waalwijk

Meer informatie op de facebookpagina:
www.facebook.com/alzheimercafewaalwijk

Het DANSPALEIS

Het Danspaleis is een rondreizend dansfeest waar de krakers van toen worden gedraaid. Met een bevlogen PlatenDraaier (PD), feestelijk decor en dansers / contactmakers die je ten dans vragen. De PD trekt klassiekers uit de koffer van rock & roll, smartlap, Engelse wals tot merengue. Een feest van herkenning voor ouderen en voor iedereen die van swingen houdt. Ook dansen en zingen zoals vroeger? Je bent van harte welkom bij deze vrolijke dansmiddag. Entree is gratis, maar meld je wel aan.

Wanneer: **zaterdag 21 september**
Hoe laat: **14:00 - 16:00 uur**
Waar: **Zalencentrum Zidewinde**
Julianalaan 1 in Sprang-Capelle



Aanmelden kan via de QR-code:

POPPENKASTVOORSTELLING door Frank Peters

Een voorstelling voor kinderen vanaf 3 jaar en onderbouw basisscholen. Jan Klaassen gaat op bezoek bij zijn goede vriend Koning Bollebuik. Maar deze keer is het anders, want koning Bollebuik vergeet zijn afspraken en heeft soms moeite om zich iets te herinneren. Jan Klaassen wil zijn goede vriend helpen en krijgt hulp van andere vrienden.

Wanneer: **maandag 23 september**
Hoe laat: **15:00 - 16:00 uur**
Waar: **Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder**,
Schoolstraat 19, Waspik

De toegang gratis en aanmelden is niet nodig.
Vanaf 3 jaar en onderbouw basisscholen.

Optreden GROOT DWERGONISCH MANNENKOOR

Genieten en samen zingen met dit koor bestaande uit 60 mannen. De toegang is gratis.

Wanneer: **dinsdag 24 september**
Inloop: **vanaf 10:00 uur**
Hoe laat: **10:30 - 11:15 uur**
Waar: **Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder**,
Schoolstraat 19, Waspik

Aanmelden is niet nodig.

SCAN DE QR-CODE VOOR
ALLES OVER DEMENTIE IN
DE GEMEENTE WAALWIJK



DEMENTIEBELEVING met Virtual Reality-bril

Ervaar hoe het is om dementie te hebben met de 'Dementiebril'. Deze beleving bestaat uit een simulatiefilm op een virtual reality-bril met een bijbehorende e-learning. Zo ervaart u waar mensen met dementie in dagelijkse situaties tegenaan lopen en hoe de omgeving op ze reageert.

Ervaring van een deelnemer: "Ik vond het geweldig en zeer leerzaam. Iedereen die met dementie te maken heeft zou deze ervaring moeten hebben: familie, mantelzorgers, vrijwilligers en professionals."

Wanneer: De Dementiebril is vanaf eind 2024 beschikbaar.

Inwoners van de gemeente Waalwijk kunnen zich aanmelden via dementieconsulent@waalwijk.nl.

FILM 'HUMAN FOREVER' van Teun Toebes

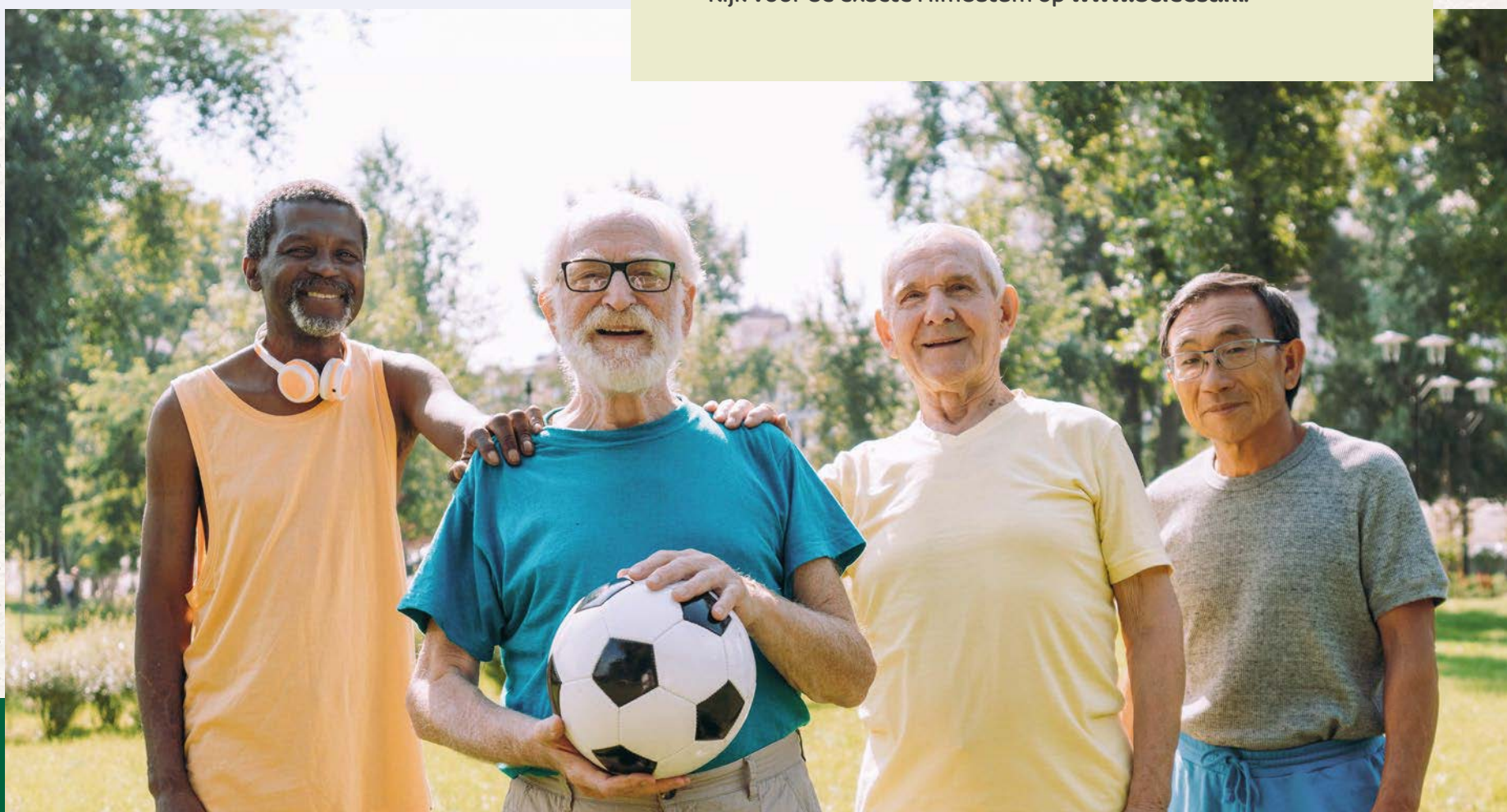
A Story About Love For Humanity.

Teun is 24, kerngezond en woont samen met mensen met dementie op de gesloten afdeling van een verpleeghuis. Waarom? Teun is 24, maar niet heel zijn leven... Nu wordt er nog geluisterd naar wat Teun wil, wat hij voelt en wat hij vindt. Nu is hij nog vrij om te zijn wie hij is en te gaan en staan waar hij wil, maar de kans dat dit in de toekomst niet meer het geval zal zijn, is 1 op 5. Daarom gaat hij nu op zoek naar antwoorden voor later.

Wanneer: verwacht in oktober 2024

Waar: Theater De Leest, Vredesplein 12 in Waalwijk

Kijk voor de exacte filmdatum op www.deleest.nl.



WAT IS DEMENTIE?

Dementie is een hersenaandoening die iemand langzaam maar zeker volledig afhankelijk maakt van de zorg van een ander. Het is een verzamelnaam voor symptomen die ervoor zorgen dat de hersenen informatie niet goed meer verwerken. Daardoor gaan het lichaam en de geest achteruit. In totaal zijn er vijftig verschillende vormen van dementie, met elk zijn eigen kenmerken en verloop. Sommige vormen van dementie komen vaak voor, zoals de ziekte van Alzheimer. Andere, zoals de ziekte van Creutzfeldt-Jakob, zijn zeldzaam.

Dementie ontstaat wanneer zenuwcellen of verbindingen tussen zenuwcellen in de hersenen kapot gaan. Soms gaan de cellen niet kapot, maar werken de verbindingen tussen de cellen niet goed meer. Hierdoor functioneren de hersenen steeds minder goed. Het gevolg is dat verwerking van informatie in de hersenen verstoord raakt. Dit proces is bij dementie onomkeerbaar: het is een ziekte die niet te genezen is, het proces kan alleen worden vertraagd. Meer informatie over (verschillende vormen van) dementie staat op de website www.dementie.nl.

Eén op de vijf mensen krijgt een vorm van dementie. Tussen 2015 en 2030 wordt een flinke stijging van het aantal mensen met dementie verwacht. Dagelijkse dingen als sporten, boodschappen doen en contact met de omgeving kunnen steeds moeilijker worden. Van de mensen met dementie woont 70% thuis. Zij en hun naasten kunnen zo lang mogelijk kwaliteit van leven behouden als zij zich geaccepteerd gesteund en gekend voelen.

Een paar handige links:

- waalwijzer.nl/geheugenproblemen-of-dementie
- alzheimer-nederland.nl
- samendementievriendelijk.nl
- waalwijk.mantelzorgtest.nl
- dementie.nl



Tips EN TOPS

Omgaan met dementie. Hoe doe je dat? Gewoon.....

Geruststellen.
Praat op een kalme toon en praat mee. Spreek niet tegen.

Oogcontact.
Maak oogcontact en kijk steeds of u begrepen wordt.

Even Meedenken.
Leef mee en vraag waar de persoon heen wil of wil doen en help hem.

Dankjewel.
Bedankt dat u helpt om Nederland dementievriendelijker te maken!

GOED

Een Dementievriendelijke Gemeenschap

Mensen met dementie willen graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar ze kunnen dat niet alleen. Helpt u mee om onze gemeenschap Dementievriendelijk te maken?

Helaas worden veel mensen getroffen door geheugenproblemen of dementie. De komende jaren zal dit aantal alleen maar groeien. Problemen met het kortetermijngeheugen en verwarring zijn het meest zichtbaar. Maar dementie laat zich op meer manieren zien. Het erger worden gaat meestal langzaam. Als mensen hun dagelijkse activiteiten blijven doen, dan gaat het vaak nog best lang goed.

Geheugenproblemen en dementie zijn niet iets om voor weg te lopen. Met wat verwarring of gebrek aan herinnering kunnen mensen mee blijven doen in de samenleving. Deze mensen kun je gewoon aanspreken. Het kan zijn dat je niet meteen wordt begrepen. Heb daar dan aandacht voor. Met wat geduld komt het goed.

Kijk voor meer informatie op:
www.waalwijzer.nl/geheugenproblemen-of-dementie

Hoe herken je DEMENTIE?

- Vergeetachtigheid
- Problemen met dagelijkse handelingen
- Vergissen in tijd en/of plaats
- Taalproblemen
- Kwijtraken van spullen
- Slecht beoordelingsvermogen
- Terugtrekken uit sociale contacten
- Veranderingen in gedrag en karakter
- Onrust
- Problemen met het zien

Neem contact op met een dementieconsulent voor vragen en twijfels via www.waalwijzer.nl.



Dit kun je zelf doen:

GA SOCIALE CONTACTEN AAN

VOORKOM
OVER-
GEWICHT

DAAG
JEZELF
UIT OM
NIEUWE
DINGEN TE
LEREN

VOORKOM
HOGE
BLOEDDRUK

STOP
MET ROKEN

GEBRUIK
GEEN
ALCOHOL

EET
GEZOND

BEWEEG
VOLDOENDE

WAT IS ER nog meer te doen?

Loon op Zand

BREINFIT beweegcoach

Breinfit is een activiteit onder begeleiding van een beweegcoach. Tijdens deze les krijg je oefeningen om te bewegen in combinatie met opdrachten voor het geheugen. Het is wetenschappelijk bewezen dat deze combinatie; bewegen en denken, een positief effect heeft op de hersenfuncties. Na afloop van de les (14:30 uur) drinken we koffie/thee met iets lekkers. De gehele activiteit is gratis.

Wanneer: donderdag 19 september
Inloop: vanaf 13:15 uur
Hoe laat: 13:30 – 14:30 uur
Waar: Geheugenwerkplaats in De Rode Loper, Paulus Potterplein 42 in Kaatsheuvel

Aanmelden kan door te bellen naar **06 - 161 416 70** of stuur een mail naar: mirellevanoversteeg@contourdetwern.nl

WANDELING door de bossen

Samen starten vanaf Huis ter Heide om vervolgens ongeveer 5 kilometer door de bossen te wandelen. Tijdens de wandeling zijn er verschillende opdrachten te doen. De opdrachten staan in teken van Wereld Alzheimer Dag. We lopen naar Het Moeruiltje in De Moer waar er heerlijke koffie/thee met iets lekkers klaar staat. De gehele activiteit is gratis.

Wanneer: donderdag 19 september
Hoe laat: 10:00 - 12:00 uur
Waar: Huis ter Heide, Middelstraat 1 in De Moer

Aanmelden kan door een mail te sturen naar: kbodemoer@home.nl

Heusden

EEN FILM met een bakske

Een film over leven met dementie met een bakske koffie, thee of iets anders. Aanmelden is niet nodig, de deelnamekosten zijn € 8,-.

Wanneer: maandag 16 september
Hoe laat: 13:30 uur
Waar: Cultureel Centrum De Voorste Venne Anton Pieckplein 71 in Drunen

Voor meer informatie, stuur een mail naar: info@seniorenchoolheusden.nl

ALZHEIMER CAFE Bewegen met Nick

Tijdens de viering van Wereld Alzheimerdag legt Nick het belang van bewegen uit. En om er behalve een leerzame avond ook echt een gezellige avond van te maken wordt dit ondersteund door muziek. Een echte aanrader.

Wanneer: donderdag 26 september
Hoe laat: 19:30 - 21:30 uur
Waar: Ontmoetingscentrum De Hop Zorglocatie Sint Janshof, Pastoor van Akenstraat 30 in Vlijmen

Vooraf aanmelden is niet nodig.

VOOR MEER
LEUKE CURSUSSEN
EN ACTIVITEITEN

IN GEMEENTE
HEUSDEN

BEZOEK ONZE
ACTIVITEITEN
PAGINA:



VOOR MEER
LEUKE CURSUSSEN
EN ACTIVITEITEN

IN GEMEENTE
LOON OP ZAND

BEZOEK ONZE
ACTIVITEITEN
PAGINA:



Op zoek naar de activiteiten in Waalwijk? KIJK OP PAGINA 4 EN 5

Gemeenten LOON OP ZAND en HEUSDEN

Terugkerende

ACTIVITEITEN

GEHEUGENPAVILJOEN

Waalwijk en Waspik

Geheugenpaviljoen Waalwijk en Waspik organiseren activiteiten voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Het is geen dagopvang maar een ontmoetingsplek. Geschoolde vrijwilligers helpen tijdens de activiteiten. Je kunt er een kopje koffie of thee drinken, een spelletje spelen, een praatje maken of beweegactiviteiten doen. Meedoen is gratis.

Geheugenpaviljoen Waalwijk

Wanneer: **elke dinsdagochtend**

Hoe laat: **van 10:00 - 12:00 uur**

Waar: **Parkpaviljoen bij het Wandelpark, Grotestraat 154a in Waalwijk**

Geheugenpaviljoen Waspik

Wanneer: **elke maandagmiddag**

Hoe laat: **van 14:00 - 16:00 uur**

Waar: **Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder, Schoolstraat 19 in Waspik**

Graag vooraf aanmelden via: telefoon **0416 - 683 456** of per mail via **dementieconsulent@waalwijk.nl**

DEMENTIE en nu

Het programma 'Dementie en nu' is voor mantelzorgers van mensen met dementie of een milde cognitieve stoornis (MCI). Dit kan de partner van de persoon met dementie zijn, maar ook een zoon of dochter. Het programma omvat 6 sessies die helpen om de mantelzorg vol te houden.

Mail voor meer informatie of om aan te melden naar **dementieconsulent@waalwijk.nl**.

FOOTBALL

Memories

Samen voetbalherinneringen ophalen in het Parkpaviljoen. Elke twee weken op donderdag van 10.00 tot 11.30 uur.

Wanneer: **elke 2 weken op donderdag**

Hoe laat: **10:00 - 11:30 uur**

Waar: **Parkpaviljoen Grotestraat 154A in Waalwijk**

Bijna iedere week is er wel een activiteit voor mensen met dementie en/of hun naasten en mantelzorgers. Bovendien kunt u voor informatie en een luisterend oor op diverse plaatsen terecht. Op deze pagina lichten we er een paar uit.

FIETSMATJES

Waalwijk

Maak samen een ritje op een duo-fiets met elektrische trapondersteuning. Stichting Fietsmaatjes Waalwijk zet zich in voor mensen die door een beperking of door leeftijd niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Een coördinator koppelt vrijwilligers aan gasten of bestaande duo's fietsen samen.

Meer informatie of jezelf aanmelden als vrijwilliger, gast of duo? Kijk dan op onze website **www.fietsmaatjeswaalwijk.nl**

BOODSCHAPPENbus

Je kunt gebruikmaken van de boodschappenbus van ContourdeTwern. De vrijwillige chauffeur haalt jou en anderen thuis op en brengt je naar de supermarkt. Als je klaar bent met je boodschappen brengt de chauffeur iedereen weer thuis. Samen drink je nog een kop koffie bij een wijkcentrum in de buurt.

Interesse of wil je meer informatie?

Neem contact op via **0416 - 760 160** of mail naar **infowaalwijk@contourdetwern.nl**.

DEMENTheek

De dementheek is voor mensen met dementie, mantelzorgers of familie en vrienden. Je kunt hier (voorlees)boeken, folders, dvd's en spelletjes vinden.

Waar: **in de bibliotheek**

Wilhelminastraat 4a in Waalwijk



DEMENTIEKRANT

De Dementie Krant is een uitgave van de Langstraat: gemeente Heusden, gemeente Loon op Zand en gemeente Waalwijk. In samenwerking met partners DVG. Onder voorbehoud van typfouten en wijzigingen activiteiten. Copyright: gemeenten Heusden, Loon op Zand en Waalwijk

Contact: **info@loonopzand.nl** onder vermelding van Dementie Krant



Dementie Vriendelijk
WAALWIJK