



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken



127

Oktober - November - December 2019

1 x trimester

Driemaandelijks tijdschrift van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Registratienummer: P00 2048



Nu met
UITNEEMBAAR KATERN
met alle activiteiten van de regionale familiegroepen!

INHOUD

Cover	1
Inhoud	2
Colofon	2
Ontmoetingsdag Jong dementie	3
Voorwoord	4
De focus op de Liga	8
Een kijkje bij	16
Regionale werking Familiegroepen (Uitneembare katern)	21
Publicaties en presentaties	34
Steun	44
Goed om weten	49

COLOFON

'Alzheimer'

Het driemaandelijkse tijdschrift 'Alzheimer' is een uitgave van Alzheimer Liga Vlaanderen vzw.

Secretariaat

Rubensstraat 104/4
2300 Turnhout
Tel.: +32 (0)14 43 50 60
Gratis luister- & infolijn: 0800 15 225
secretariaat@alzheimerliga.be
Ondernemingsnummer: 0456.804.573
Rekeningnummer BE87 3101 0355 8094

Eindredactie

Jef Pelgrims en Linda Vandeviere

Vormgeving

Design & print // www.twindesignbvba.be

Verantwoordelijke uitgever

François De Vleeschouwer
Platanenlaan 9 - 2200 Herentals

Lidmaatschap

Gewoon lid € 10

Copyright

Ondertekende artikels verschijnen onder de verantwoordelijkheid van de auteur. Informatie uit kwartaaltijdschriften, brochures, flyers, folders, boomerangkaarten of website van Alzheimer Liga Vlaanderen vzw mogen overgenomen worden met bronvermelding, als volgt: © (jaartal van verschijnen) Alzheimer Liga Vlaanderen. Alzheimer Liga Vlaanderen is de Vlaamse patiënten- en vrijwilligersorganisatie van, voor en door familieleden en mantelzorgers van personen met (jong)dementie.

Bezoek onze website

www.alzheimerliga.be

Neem ook een kijkje op

www.jongdementie.info, www.dementieennu.info,
www.omgaanmetdementie.be, www.onthoumens.be



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw onderschrijft de Ethische Code van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving.



TESTAMENT.BE

8^e Ontmoetingsdag Jongdementie

'Ontmoeten, ontdekken & ontspannen'

ZATERDAG
30 november 2019
GENK

Locatie:

Stadhuis Genk
Stadsplein 1
3600 GENK

Informatie & inschrijvingen:

www.alzheimerliga.be
Inschrijven tot 15 november 2019

In samenwerking met:



Met de steun van:





Lieve Lezer,

In de vorige editie van ons tijdschrift mochten we u een aangename zomervakantie toewensen. Ondertussen hebben we ons samen door een (overver-)hitte periode gepuift: de warmste maanden ooit sinds de temperatuurmetingen zijn gestart.

Niet alleen in de natuur stijgt de temperatuur, ook in het politiek-maatschappelijke landschap verlamt de warmte het gezonde denken en handelen. Er lijkt steeds meer tijd nodig te zijn om onze verkozenen ertoe te bewegen om samen rond de tafel te gaan zitten en af te spreken op welke manier zij het meest dienstbaar kunnen zijn aan ons land en ons Vlaams Gewest.

Het kan toch niet zo moeilijk zijn om te weten wat er nodig is en wat er moet gebeuren om noden, behoeften, wensen en verwachtingen van burgers tegemoet te komen of op te lossen. Zovele belangengroepen, werkgroepen, middenveldorganisaties, participatieorganen, patiënten-, mantelzorg- en vrijwilligersverenigingen... hebben samen gedacht, gesproken en geschreven over en aan tientallen memoranda. Al deze werkstukken werden overhandigd aan de nieuwe verkozenen en hun partijbesturen.

Ook Alzheimer Liga Vlaanderen heeft, samen met onze collega's van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, hiertoe zijn bijdrage geleverd. Beide organisaties spreken in naam van 100.000 mensen met dementie, 500.000 mantelzorgers en naasten, tienduizenden hulpverleners en duizenden vrijwilligers. Al deze Belgische en Vlaamse burgers, ongeacht kleur, rang, stand of politiek kleur, worden ieder op zijn eigen wijze geconfronteerd met het dementiefenomeen.

Dankzij de bewonderenswaardige inzet van een aantal wetenschappers, verbonden aan onze verschillende Vlaamse Universiteiten, worden de geheimen van het dementiesyndroom stap voor stap ontsluit. Toch blijft het een gigantische opdracht om te blijven volharden, gezien de onvoorstelbare complexiteit van de menselijke hersenen.

Naast het fundamenteel wetenschappelijk onderzoek reiken steeds meer onderzoeksresultaten vanuit het toegepast wetenschappelijk onderzoek handvaten aan om de levenskwaliteit van personen met dementie en van de mantelzorgers te verhogen en om de werkomstandigheden voor de hulpverleners te verlichten en te verbeteren.

Ondertussen werken onze Liga vrijwilligers onverdroten verder. Via een permanent stijgend aantal regionale Familiegroepen Dementie en Jongdementie, gestructureerd binnen het provinciaal overleg onder leiding van onze geëngageerde provinciale voorzitters, wordt het lotgenotencontact mogelijk gemaakt, informatie uitgewisseld en onderlinge steun geboden. De bijeenkomsten in onze familiegroepen vormen sinds de stichting van de Alzheimer Liga Vlaanderen in 1995 de kernopdracht van onze vereniging. Doorheen de tijd werden bijkomende doelstellingen geformuleerd en nagestreefd, rekening houdend met groeiende inzichten en maatschappelijke ontwikkelingen. Alzheimer Liga Vlaanderen blijft hieraan werken.

Genegen groeten
Directiecomité Alzheimer Liga Vlaanderen,



François De Vleschouwer
Uittredend Voorzitter



Mathieu Martens
Uittredend Mede-Voorzitter



Hilde Lamers
Directeur



Jef Pelgrims
Inkomend Voorzitter
Secretaris-schatbewaarder



Jij die bent

Liefdevol
Kostbaar
Broos
Vergeet mij niet
Bijzonder

Jij spreekt nu jouw eigen taal.
En die is kostbaar!
Het zijn:

woorden
jouw ogen
geluk over jouw gelaat
een lach en een traan
een krachtige handdruk

jouw zwijgen ... en stilte mag stilte blijven.
Het zal er mij nooit van weerhouden
om heel intens van jou te blijven houden.

Het werd 'een buitengewone liefde'.
Aandachtig en geduldig wil ik:
blijven kijken
luisteren met mijn oren,
mijn ogen en mijn hart voelen

het onzegbare durven zien
luisteren naar jouw zwijgen
...
buitengewoon zien.

Ik zie een parel in jou.
Jij die bent.
Mijn vader!

Isabella Van Baelen

Jij die bent.

Ik ben niet diegene die ik was
Ik ben niet diegene die je kent
Maar ik voel dat je van me houdt
Jij bent nu mijn geheugen
Jij bent mijn ik
Ik ben iemand
Ik voel me dikwijls niemand
Die geluidloze indringer
Maakt mijn hoofd leeg
Wie was ik ook alweer?

Marc Weyns



EEN WOORDJE VAN DE UITTREDEND VOORZITTER

Het estafettestokje wordt doorgegeven.....



Om een organisatie gezond en fris te houden, is het aangewezen om een aantal fundamentele voorwaarden van "deugdelijk bestuur" als leidraad en als kompas te hanteren, zowel in de omgeving van de bestuursorganen als bij het dagelijks management.

Eén van de belangrijkste voorwaarden is het evenwicht tussen continuïteit in de bestuurservaringen en regelmatige vernieuwing, verjonging, vervrouwelijking.

Begin 2013 werd me de vraag gesteld om het voorzitterschap van Alzheimer Liga Vlaanderen over te nemen van mijn voorganger Bie Van Waeyenberge - Troch.

Aangezien deze opdracht sterk aanleunde bij mijn professionele carrière, en gezien mijn persoonlijke affiniteit met medemensen die lijden aan Dementie en met de mantelzorgers, ging ik heel graag in op het verzoek van het toenmalige Ligabestuur.

Ik heb de voorbije zesjarige legislatuur vele goede en mooie mensen leren kennen. Vele anderen hebben ongezien en achter de schermen zeer veel betekend voor de verdere ontplooiing en groei van onze Alzheimer Liga Vlaanderen. Ik mag hen vandaag mijn respect, mijn waardering en mijn dankbaarheid aanbieden. Het was een eer samen met zovelen te mogen meewerken aan de organisatorische verbreding en versterking van onze Liga.

Het leven zelf geeft ons de aanwijzingen wanneer de tijd van verandering is aangebroken. Iedere verandering vraagt aangepaste deskundigheid en vaardigheden!



In de Oud Testamentische geschriften al lezen we in het Boek Prediker dat "alles in het leven zijn eigen tijd heeft..."

We sluiten een hoofdstuk af, openen een nieuwe bladzijde met nieuwe inzichten, ervaringen, verwachtingen, mogelijkheden....

De toekomst zal mooi zijn!
Zeer hartelijk

François De Vleeschouwer
Uittredend voorzitter

Jij die bent.

Nog steeds
Jij
Maar anders jij
En toch weer niet

Wat verder weg misschien
Soms
En toch weer niet

Wat onrustiger misschien
Soms
En toch weer niet

Wat verwaalder misschien
Soms
En toch ook weer niet

Maar altijd jij
En altijd ik
En samen wij

Altijd.

Anne Van Houtven





WERELDDAG DEMENTIE 2019 – “JIJ DIE BENT”

Jij die bent

Op deze pakkende en gesmaakte Werelddag Dementie 2019 gaf Alzheimer Liga Vlaanderen vzw, zijn vrijwilligers, personen met dementie en hun mantelzorgers in samenwerking met het regionaal expertisecentrum dementie Tandem een duidelijk betoog over de plaats van personen met dementie in onze hedendaagse maatschappij. Personen met dementie en hun mantelzorgers verdienen het om het eigen levensverhaal verder te schrijven, in continuïteit met de eigen geschiedenis.

In CC 't Getouw werden wij hartelijk ontvangen door de Gemeente Mol.

Carry Goossens loodste de aanwezigen op een meer dan voortreffelijke wijze door de interessante dag. Professor Manu Keirse confronteerde ons met de open vraag: “Wie ben je als mantelzorgers?” In een intermezzo brachten drie deelnemers hun impressie rond dementie in dichtvorm waarna een persoon met dementie ons confronteerde met de vraag: “Wie mag ik nog zijn, welk is mijn plaats, is onze maatschappij klaar om ons een geëigende plaats te geven?”

Het namiddagprogramma was ludieker maar zowel het kooroptreden in het thema “Jij die bent”, de workshop rond lichaamsgerichte ondersteuning en de workshop wat geeft ons kracht, vreugde en geluk in moeilijke tijden, werden erg gewaardeerd.

Voor de wandelaars was de stadswandeling, gezien het warme weer, een voltreffer.

Mathieu Martens
Uittredend Mede-voorzitter



JIJ, DIE BENT. WERELDDAG DEMENTIE 2019 TE MENEN.

Deze activiteit ging door in de bibliotheek van Menen in samenwerking met het lokaal dienstencentrum Allegro.

Op de Wereld – dementie - dag kwam **Manon** in de bibliotheek haar getuigenis brengen. Haar mama had dementie: “t was een beetje weg in haar hoofd...”

Hier haar getuigenis.

*In 2002 leefde papa nog. Op een bepaald moment zei mama: Ik wil een samenkomst met mijn kinderen, IK BEN BLIND! Ze was niet blind, maar in haar hoofd waren blinde momenten. Toen papa stierf, waren er meer symptomen waar te nemen, maar we stonden er niet echt bij stil. Pas achteraf herken je de signalen. We verhuisden naar een nieuw huis. Voor mama was alles vreemd, ze kon er niet aarden, dus werd het een kleiner huisje. **Eigenlijk moet je de vertrouwde structuren zoveel mogelijk behouden**, anders vallen alle zekerheden weg. Ik werkte overdag, er kwam een verpleegster, er werd voor de maaltijden gezorgd. Met wat hulp lukte het best. Maar toen is mama gevallen en ze moest naar de kliniek.*

Grootmoeder had ook dementie gehad, ze was vastgebonden in haar zetel. Dat beeld was bij mijn mama bijgebleven. Haar paniek kwam boven: ‘stop me asjeblieft niet in een rusthuis’. Mama is altijd heel actief geweest, maar rustig van aard. Nu veranderde dat en het beginstadium was niet gemakkelijk. Mama kón niet meer alleen blijven.

Toen beslisten we met ons gezin om mama in huis te nemen. Ik ging werken, maar we zorgden voor hulp. ‘t Was echt niet altijd rooskleurig: uit gaan werken, zorgen voor het huishouden, zorgen voor mama. Ze werd ‘kwaad’. Ze viel tegen me uit. De mensen die het dichtste bij staan vangen altijd de vlag. De vakantie kwam eraan en we maakten wandelplannen. ‘t Lukte niet. Haar vaste patroon was verstoord. Manon die niet ging werken? Ik werd ‘vreemd’ voor haar en dat kwetste.

Maar achteraf, op kalme momenten, besef je dat de band nooit verbroken is. Je stelt je de vraag: zet ik een stap achteruit of ga ik er in mee? Het laatste is de beste manier. Ik heb mama nooit anders bekeken, ‘t bleef mama, niet een persoon met dementie. ‘t Is een kunst.

Mijn zussen konden dat niet: er ontstond een barrière tussen mama en haar kinderen.

*Zoeken naar de beste manier, **grenzen respecteren, ook de eigen grenzen**: ‘t is lastig voor een gezin. Op sommige momenten heeft iedereen behoefte aan een time-out. De kinderen bleven positief. De zoon zei: deel mijn kamer in twee, de helft voor oma... Op zekere dag was oma niet in bed. Ze was weg. Waar naartoe? We zochten met zijn vieren: twee per twee: binnen in huis. Ze was er niet. Dan buiten. Maar: waar moesten we zoeken?*

Dat is echt het ergste wat ik met mama meegemaakt heb. Er was geen enkel aanknopingspunt. Het gierde door mijn lijf. Maar... ze was teruggegaan naar het huis waar ze vroeger woonde, met haar jas boven haar pyjama. Mijn man zei: niet reclameren, hé! Al had ik daar wel veel goesting voor.

Wat ze ook ooit gedaan heeft: mijn post verborgen. Ook de belastingbrief was verdwenen. Gelukkig moest ik centen terugkrijgen. Achteraf kon ik daar mee lachen, maar op het moment zelf...

We hadden nood aan degelijke afspraken en na 2 jaar werd het echt te veel.

Ze kon niet meer naar boven, we wilden geen bed in de living. We zochten kortverblijf tijdens de congéperiode. Dat was ok. Maar ‘t werd winter, er was geen verwarming in haar kamer. We begonnen rond te kijken. In het vroegere Ter Linden, vragen naar een éénpersoonskamer. Er was niets beschikbaar. De Fenix? Dat was voor ‘de zotten’. Maar ze hadden plaats in een kamer voor vier. Ik ging wenend naar de dokter: dat kon toch niet? Ten slotte werd ze opgenomen in een kamer voor twee.

*Met een heel klein hartje heb ik mama afgegeven. Mijn zoon zei ‘Marraine, is er iets?’ Ja, mijn mama was zo bang om naar die nieuwe thuis te gaan. Er blijven toch momenten dat ze alert zijn, **personen met dementie voelen meer aan dan je denkt**. Mama had ons overleg gehoord en ze had aangevoeld wat er gaande was. De zoon heeft verwoord wat ze voelde: angst!*

Mama is toen binnengegaan. Ze mocht altijd bellen, dag en nacht. Ze herkende mijn stem, het woord ‘Ma-

non' was magisch, gekend, rustgevend. Ik werd heel lang herkend door mama, maar niet altijd meer als haar dochter, wel als de vertrouwde 'Manon'. Mama is vijf jaar in De Fenix geweest. Ze ging stilaan achteruit, maar voor mij waren het zowel de mooiste als de moeilijkste jaren: de intieme band met mama. Maar langzamerhand raakten de rollen omgekeerd: ik werd de zorgende mama, zij het zorgbehoevende kind. Ik stelde me nooit de vraag: oei, oei, oei: wat gaat er gebeuren?

't Is in 't leven van iedereen niet altijd rooskleurig, je moet roeien met de riemen die je hebt. **Zorgen voor je ouders: dat is de natuur.** In een koppel is dat toch nog anders.

Gelukkig steunde mijn man me heel positief. Dat is ook niet bij iedereen zo. Soms wordt het wel eens te veel. Voor personen met dementie moeten problemen altijd direct opgelost worden, 't is altijd DRINGEND, maar na een tijdje zijn ze 't probleem gewoon vergeten.

Een goeie raad: zorg ook goed voor jezelf, dan kan je voor anderen zorgen. Je moet altijd eerlijk blijven, maar toch niet de hele, precieze waarheid vertellen. Hoe dicht je bij de persoon met dementie staat, hoe sterker je meeleeft. De ziekte gaat traag vooruit en je groeit erin mee. Als partner zit je er dag en nacht mee. Als de partner sterft, valt elk houvast weg.

Personen met dementie raken echt de tijd kwijt. Tests wijzen niet veel uit, want er zijn schalen in de vraagstelling. De oudste herinneringen blijven, de meest recente verdwijnen. Overlijdens worden vergeten, hun eigen jeugd niet. Personen met dementie vragen altijd meer naar mama, minder naar papa. Soms zien ze de vader niet meer als de vader van hun kinderen, maar als hun eigen vader...

Welke periode ik wil delen?

Eigenlijk zou ik weer hetzelfde doen, maar minder reclameren, ze kon er toch niets aan doen, maar ze putten je zo uit, ze halen het bloed van onder je nagels en zeggen



achteraf: ik zal het niet meer doen, als een schuldig kind. Het rusthuis was een goede oplossing. Het zorgde voor tijd, voor de mogelijkheid om de positieve dingen mee te nemen en zoveel mogelijk te genieten van de goeie momenten: dat gaf een zeer goed gevoel. Mama was dankbaar, een rustig karakter, ze heeft altijd haar fierheid behouden, we hebben haar nooit buiten gesloten. Samen met partner en kinderen hebben we haar gevolgd tot op de grens, de grens, die we samen rustig gesteld hadden. Twee weken voor ze stierf heeft mama laten weten dat ze zou sterven: 'Oh, filleke, laisse- moi me reposer...' Ze is uitgegaan als een kaarsje, ze was 85 jaar.

Manon Dubois

Een andere getuigenis:

Er was interactie met de aanwezige geïnteresseerden. Met Nicole Deprez, de referentiepersoon die in het rusthuis werkt en vragen stelde, en met anderen die hun ervaringen uitgesproken hebben.

Het was een getuigenis om echt stil bij te worden, vol simpele bewondering voor hen die de zware zorg van een familielid met dementie of naaste op zich nemen en er zich samen doorslaan, zo goed mogelijk.

Annie Vandewalle

VLAAMSE LOTGENOTENGROEP FRONTOTEMPORALE DEMENTIE (FTD)

De volgende bijeenkomst van de Vlaamse lotgenotengroep Frontotemporale Dementie (FTD) zal plaats vinden op zaterdag 7 december van 13.30 uur tot 17 uur (Campus Waas, Sint-Niklaas).

Meer info is te vinden op onze website: <https://www.alzheimerliga.be/nl/nieuws/opstart-nieuwe-vlaamse-lotgenotengroep-frontotemporale-dementie>.

Enkele van onze kernleden namen deel aan het Congres "Samen Sterk" FTD Lotgenoten.nl 28/09/2019 Ede (NL): voor het gedetailleerde programma kunt u terecht op website FTD Lotgenoten.nl: https://www.ftdlotgenoten.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=404:symposium-samen-zorgen&catid=58:uncategorised

Hierbij enkele bevindingen:

- De Organisatie FTD Lotgenoten Nederland (Hendrik-Jan van der Waal – voorzitter) zijn gegroeid van bijeenkomst met 30 deelnemers naar nu een Congres met ongeveer 300 deelnemers (60% professionals – 40% mantelzorgers).
- De essentie van het betoog van Prof. Dr. Erik Scherder (hoogleraar Klinische Neuropsychologie bij de Vrije Universiteit in Amsterdam en hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit in Groningen) is dat voor persoon met FTD 'Angst en Stress' ontstaan door het verlies aan planning (dagplanning). Een mens zoekt naar uitdaging - nood aan plannen maken – moet moeite kunnen doen.
- Prof. Dr. John van Swieten (neuroloog verbonden aan het Erasmus MC en coördinator van het Alzheimercentrum Erasmus MC) spreekt over de evolutie van Ziekte van Pick naar FTD. Hoopvol naar onderzoek vooral door Internationale samenwerking en lichter nieuwe jonge vorsers.
- Dr. Yolande Pijnenburg (neuroloog werkzaam bij het Alzheimercentrum Amsterdam) geeft aan dat de diagnose voor FTD veel ingewikkelder is dan voor ziekte van Alzheimer, veel meer verschillende beelden bij scan en microscopisch onderzoek. Voorstander van samenwerking en onderzoek patiënt samen door Neuroloog en Psychiater.
- Workshop **moeilijk hanteerbaar gedrag** Door: Jan van der Hammen & Barbara Oppelaar (Ervarea)
 - o Essentie: mogelijke strategieën: (begrenzen –

mee bewegen – volgen). Gedrag = P+B+LG+NS+SO (Persoonlijkheid) (Biografie) (Lichamelijke Gezondheid) (Neurologische Schade) (Sociale Omgeving) verwijzing naar Tom Kitwood.

- o Verwijzing naar boekje: 'Spreken over vergeten' mensen met dementie helpt om met hun familieleden en hulpverleners te praten over de toekomst <http://www.sprekenoververgeten.nl/>. Uitnodiging om eerder een "dementement" op te maken dan een "testament".

• Workshop **Autorijden en FTD** Door: Hendrik-Jan van der Waal (FTD Lotgenoten)

- o Was eerder een oefening om 'problemen' van deelnemers te verzamelen en 'voorstellen' van de deelnemers, mee te nemen naar overleg met overheid dat volgende week plaats heeft.

Het is en blijft zeer moeilijk om iemand te verbieden om te rijden, alhoewel je vanaf diagnose dementie feitelijk niet meer moogt rijden. Advies: verzekeringsmaatschappij inlichten.

• Workshop **Zorgen voor jezelf** Door: Daisy Kraus (Case Manager) en Jeroen Bruinsma (doctoreert aan Maastricht University Medical Center (MUMC+) | Alzheimer Centrum Limburg)

- o Wat betekent goed voor jezelf zorgen? (ervaar waar krijg ik energie van – balans houden – leven per dag- flexibel blijven – grenzen bewaken) Wat maakt het lastig om goed voor jezelf te zorgen? (zorgen voor zit in ons bloed – confronterend om er over te praten – reflecteren voor jezelf – hulp toelaten (paradox). Spanningsveld tussen: nog te vroeg versus ik heb het veel te lang binnenskamers gehouden. Een buitenstaander (hulpverlener) heeft een objectievere blik – kan je uitnodigen om na te denken over... In wetenschappelijk onderzoek over tevredenheid over "zorg" is er veel "tevredenheid" ofwel "is men niet tevreden" er is heel weinig tot geen "tussenin".

Onze deelnemende kernleden vonden het een ongelooflijk interessant symposium in Ede. Veel belangstelling en goed georganiseerd.

In de namiddag was er ook een sessie over wat de jonge vorsers allemaal te vertellen hadden over wat er al echt geweten is van oorzaken van FTD en over de vele uitdagingen die hen bezighouden.



Eerst werd er een beetje uitleg gegeven over wanneer en hoe DNA gelezen kon worden, we hebben ongeveer 25.000 genen. Deze genen hebben een lettercode om ze te typeren (ATCG). De genen muteren voortdurend in ons lichaam en als er ééntje fout muteert dan kan dit een ziekte veroorzaken. Dit was een technische uitleg over hoe het fout kan gaan.

Dan ging het over welke genen er al gekend zijn die door een foutje FTD veroorzaken: MAPT-C9ORF72-Progranuline-VCP. Het blijkt dus niet echt simpel te zijn omdat er tot wel twintig verschillende eiwitveranderingen te zien zijn bij hersendonaties na FTD.

Er wordt ook gezocht naar een biomarker in het bloed of het hersenvocht, als dit lukt wordt het makkelijker om te zien of er FTD is en of een medicijn effect heeft.

Een lopend onderzoek dat al van in 2012 bezig is is GENFI, daarin zitten familieleden van personen met FTD, in dit onderzoek probeert men de kleinst

mogelijke veranderingen vast te stellen in de hersenen. Zo tracht men een beeld te krijgen van de ontwikkeling van de ziekte. In juni van dit jaar werd de 1000ste deelnemer ingeschreven.

Met veel enthousiasme en inzet wordt door jonge gedreven artsen en dokters in genetica gezocht naar oorzaak en medicatie. Nederland speelt daar echt een glansrol in!!

Wat ook expliciet bleek uit beelden van microscopische opnames na overlijden van patiënten is dat er een enorm verschil is tussen de hersenen van FTD-patiënten en Alzheimerpatiënten.

Het gaat dus echt om twee verschillende aandoeningen.

*Ingrid Van Spittael en Julien De Leeuw
Kernleden van de Vlaamse lotgenotengroep FTD*

AANKONDIGING: VORMING IN DE KIJKER - 'FAMILIEGROEPEN DEMENTIE BEGELEIDEN'

Donderdag 5 december 2019 van 10u tot 16u - Officenter Hasselt (red room), Hendrik van Veldekesingel 150, 3500 Hasselt.

Als externen de vraag neerleggen om een Familiegroep Dementie of Jongdementie op te starten, wordt er naar de educatief stafmedewerker van de Alzheimer Liga Vlaanderen doorverwezen.

De educatief stafmedewerker zal dan met deze personen of instanties contact opnemen en een kennismaking- en opstartvergadering plannen. Na de kennismaking- en opstartvergadering kan er gestart worden met een Familiegroep Dementie of Jongdementie.

Een gespreksbegeleider of moderator dient het gesprek tijdens een Familiegroep Dementie of Jongdementie op een evenwichtige en subtiele wijze gaande te houden. Dit blijkt vaak geen gemakkelijke taak. Tijdens deze interactieve vorming staan we onder meer stil bij alle randvoorwaarden die noodzakelijk zijn om een Familiegroep Dementie en Jongdementie succesvol te maken. We denken dan onder meer aan de groep, het programma en de rol van de moderator. We reiken diverse gesprekstechnieken en werkvormen aan om bijeenkomsten van de Familiegroep Dementie en Jongdementie zinvol en aangenaam te laten verlopen. Daarnaast overlopen we de verschillende stappen tijdens een FG: van het welkomstwoordje tot de afronding. Ten slotte staan we stil bij belangrijke aandachtspunten en veelgestelde vragen. Wat kan storend zijn tijdens een Familiegroep Dementie en Jongdementie? Deelnemers die altijd het woord nemen en anderen onderbreken of deelnemers die heel stil zijn? Hoe ga je om met emoties? En wat kan je doen als de groep stroef loopt? Tijdens deze interactieve vorming zoeken we samen naar oplossingen!

Docent

Laura Weyns, educatief stafmedewerker Alzheimer Liga Vlaanderen vzw, vergezeld door bestuurder en intervisiecoach Linda Vandeveire.

Datum en locatie

Donderdag 5 december 2019 van 10u tot 16u. Middagpauze met broodjes is voorzien tussen 12u en 13u. Officenter Hasselt (red room), Hendrik van Veldekesingel 150, 3500 Hasselt.

Inschrijven

Inschrijven kan via mail naar educatie@alzheimerligavlaanderen.be of telefonisch naar 0495 21 41 19 tot twee weken voor de betreffende vorming. Als er minder dan 5 deelnemers zijn, wordt de vorming geannuleerd.

Betalingsvoorwaarden

Gratis voor alle (kandidaat-)vrijwilligers. 15 euro voor andere geïnteresseerden.

Jij die bent, samen zijn wij, "MENS"

Ooit sierde op mijn gevel een groot plakaat,
"IEDEREEN WELKOM" (een kanjer van formaat) tot,
... dementie bij mij kwam inwonen,
en verstoorde daarbij al mijn toekomstdromen.
Als dan mijn geheugen een loopje met me neemt,
mijn dierbaarste bezit van mij vervreemdt?
ik, mezelf niet meer herken, niet eens jouw naam nog ken,
mijn gedrag jou verdrietig maakt,...
ik,... jou diep in het hart heb geraakt.
Wie neemt mijn angsten weg, wie neemt serieus wat ik zeg?
In mijn wijsheid zo kinderlijk blootgesteld,
maak je nog tijd voor wat ik jou werkelijk heb verteld?
Al klinken voor jou alle woorden wartaal,
klinkt mijn verhaal in eigen taal,
mijn geweten, mijn geheugen, mijn verdriet,... zo stil,
dit was niet,... "zo" oud worden dat ik wil.
Laat mij blijven voelen dat ik nog mens ben,
zelfs als ik jou, jullie,... in niks meer herken.
In moeilijke tijden en dagen,
wil jij het antwoord zijn op mijn vragen?
Zoals de beste schatten gevonden op "zolder",
jij, jullie, blijven in mijn hart opgeborgen

Lou voor Huize ter Walle Menen



Jij die bent.

ik ben hier ook
samen zijn wij mens
jij die bent zo mooi zo puur
precies zoals je bent
ik was ik, jij bent jij
maar nu is het samen wij.
omdat jij het voor mij bent
een mens met ook een wens

Rita Nevelsteen

Jij die bent.

Mijn toen, mijn vandaag, mijn morgen

Jij die bent
Was, is, zal zijn

Jij die bent
Mijn vader
Vroeger, nu en later

Jij die bent
Mijn idool
Maar ook mijn tegenpool

Jij die bent
En zal zijn,
Een mens zonder geheugen

Jij die bent
Alles wat je bent geweest

Jij die bent
...

Myriam Driessens

*Samen met
u maken wij
dementie
draagbaar!
Dank!*



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw
samen dementie draagbaar maken



VRIJWILLIGER SANDY DESTENAY STELT ZICH EVEN VOOR...

Ik ben Sandy Destenay, 25 jaar en orthopedagoog van opleiding.

Na een ziekteproces van enkele jaren overleed mijn grootvader in januari 2017 aan de gevolgen van Alzheimer. Ik was me gedurende zijn ziekteproces steeds meer gaan verdiepen in de ziekte en wenste mijn ervaring hierrond te delen.

Zo klopte ik in februari 2017 aan bij de Alzheimer Liga Vlaanderen met de vraag waar ik me nuttig kon maken. Ik startte met het opnemen van permanenties van onze 0800-lijn. Het in contact komen met mantelzorgers en hun vragen en bezorgdheden smaakte naar meer.

Ik was ondertussen bezig met het afronden van mijn studie en had meer ruimte in mijn agenda die ik

graag aanvulde met extra activiteiten als vrijwilliger bij de Liga. Zo mocht ik de Familiegroep Dementie regio Antwerpen Centrum vervoegen. Na een fijn samenwerkingsjaar met mijn lieve vrienden van de familiegroep zal ik in ons nieuwe werkingsjaar de taak van moderator op mij nemen, en ook het thema van enkele samenkomsten voorstellen.

Ondertussen ondernam ik ook binnen de opleiding verschillende pogingen om dementie onder de aandacht te brengen. Zo mocht ik een masterproef uitwerken rond interventies die inzetten op kwaliteit van leven bij personen met een verstandelijke beperking en dementie, en deze voorstellen op het EAMHID congres in Barcelona. Graag zou ik in de toekomst verder werken rond dit thema in de vorm van een doctoraat.

Omdat intussen mijn studie helemaal op zijn einde liep, en ik me ook op academisch gebied in dementie verdiept had, vervoegde ik intussen de Adviesraad Onderzoek en de Werkgroep Onderzoek. Als er tussen mijn drukke werkrooster en de uitgebreide knuffelsessies met mijn 3 poezen dan nog een gaatje overblijft, schrijf ik nog graag enkele artikels voor ons tijdschrift.

Ook tussendoor mogen ze mij nog altijd extra vragen, en help ik met veel plezier, en hopelijk nog vele jaren!

Sandy Destenay
Vrijwilliger Familiegroep Antwerpen Centrum



'Mocht u iemand willen voordragen om geïnterviewd te worden in de rubriek 'Vrijwilliger in de kijker', stuur dan een mail met uw motivatie waarom u hem of haar wenst voor te dragen. Zend de voordracht naar: secretariaat@alzheimerliga.be. Misschien ziet u uw favoriete vrijwillig(-st)er dan wel terug in een volgend nummer.

PROFESSOR CHRISTINE VAN BROECKHOVEN, TE GAST IN HERENTALS



Professor Christine Van Broeckhoven verzorgde op 1 oktober 2019 in 't Schaliken te Herentals een wetenschappelijke lezing over Dementie en Jongdementie.

Zij deed dit op uitnodiging van de Familiegroep Dementie Herentals van de Alzheimer Liga Vlaanderen, in samenwerking met de dynamische Werkgroep Herentals Dementievriendelijk.

De Familiegroep Dementie Herentals verzorgde een stand met uitgebreide informatie over de werking en de publicaties van onze Liga.

Professor Van Broeckhoven werd ingeleid door de voorzitter Alzheimer Liga Vlaanderen die haar mocht feliciteren met de aan haar recent toegekende loopbaanprijs 2019.

Christine Van Broeckhoven heeft gans haar loopbaan, 36 jaar lang, gewijd aan de zoektocht naar Dementie en Jongdementie. De aanwezigen volgden met veel belangstelling haar begeistert verhaal over de geheimen van de hersenwerking, van de oorzaken van Dementie, de genetische aspecten en de werking van het door haar gestichte Brein Instituut te Antwerpen.

De avond werd afgesloten met een ontmoetingsmogelijkheid tussen de aanwezigen en een verfrissende drank.

Dank en proficiat aan de initiatiefnemers.

François De Vleeschouwer
Uittredend voorzitter Alzheimer Liga Vlaanderen

INTERVIEW MET ROSA RADEMAKERS: "IK HEB NIET DE AMBITIE OM EEN TWEDE CHRISTINE VAN BROECKHOVEN TE WORDEN."

Christine Van Broeckhoven, befaamd voor haar onderzoek naar Alzheimer, gaat volgend jaar met pensioen. Het Vlaams Instituut voor Biotechnologie vond in professor Rosa Rademakers de geschikte opvolger als directeur van de afdeling Moleculaire Neurologie. Wij hadden een gesprek met deze ambitieuze Nederlandse.

Clinic in Florida gegaan. Daar werkte ik samen met Mike Hutton, een wereldautoriteit op het vlak van onderzoek naar Alzheimer en frontotemporale dementie. In zijn laboratorium heb ik bijgedragen tot de ontdekking van het tweede gen voor frontotemporale dementie - progranuline. Na mijn tweede jaar daar is Mike vertrokken naar de industrie en kreeg ik de unieke kans om mijn eigen labo te leiden waar ik in 2011 de bekendste oorzaak voor FTD en ALS vond."

K: Toch bent u na veertien jaar teruggekomen naar België. Waarom?

"Mijn man en ik misten onze familie en de tijd was nu rijp om terug te keren. Ten eerste, zijn onze kinderen op een leeftijd waarop ze zich nog gemakkelijk kunnen aanpassen en ten tweede, ging Christine met pensioen en kreeg ik de unieke kans om het VIB-UAntwerpen Centrum voor Moleculaire Neurologie te gaan leiden."

K: Het is vast niet gemakkelijk om in de voetsporen te treden van Christine?

R: "Christine heeft fantastisch onderzoek gedaan en ik moet ook niet proberen om Christine te zijn. Ik heb mijn



foto © Jeremy Paterno

Prof. Rosa Rademakers begon haar academische carrière aan de Universiteit van Antwerpen, waar ze een BA in biologie en een MA in biochemie behaalde. Ze bleef in Antwerpen voor haar PhD in het lab van professor Christine Van Broeckhoven. In 2005 besloot ze echter naar het buitenland te gaan.

R: "In 2005 ben ik voor mijn postdoc naar de Mayo



eigen expertise opgebouwd en ik wil mijn eigen stempel drukken op het centrum. Er verandert ook veel in het onderzoeksveld nu. Vroeger probeerden we vooral nieuwe genen te vinden gebaseerd op grote patiëntenpopulaties, maar voor de meeste ziektes zoals frontotemporale dementie en Alzheimer zijn de voornaamste causale genen geïdentificeerd. Het onderzoek verlegt zich nu naar het zoeken van risicofactoren in grote groepen patiënten op internationaal niveau of naar het werken met grotere patiëntenformaties. We moeten dus meer aan statistiek doen en nieuwe methoden ontwikkelen om die grote datasets te analyseren."

K: Wat hoopt u te bereiken hier in Antwerpen?

R: "Ik hoop vooral nieuwe internationale groepen aan te trekken en het centrum twee keer zo groot te maken als vandaag. Daarnaast wil ik graag nieuwe therapieën ontwikkelen die dementie kunnen voorkomen. Toch heb ik niet de ambitie om een pilletje uit te vinden dat mensen met dementie geneest. Dat zie ik zo snel niet gebeuren. Tot slot, wil ik ook graag nog meer samenwerken met verschillende disciplines."

K: U bent een ambitieuze vrouw. Waar haalt u uw energie vandaan in het dagelijkse leven?

R: "Ik doe mijn werk gewoon heel graag en ik zet mij altijd in voor 100 procent. Als je zelf positief naar de dingen kijkt, dan krijg je immers veel sneller je collega's mee. You lead by example. Daarnaast heb ik een man die momenteel voor de kinderen zorgt en mij steunt. Bovendien probeer ik altijd thuis te zijn 's avonds om samen met het gezin te eten en tijdens het weekend werk ik overdag niet. Op het werk probeer ik ook altijd een positieve sfeer te stimuleren."

K: Blijft er, ten slotte, nog tijd over voor hobby's?

R: "Weinig. Ik probeer wel aan sport te doen. Zo ga ik graag hardlopen en samen met mijn mama doe ik soms aan pilates."

*Karolien Selhorst
Freelance journalist & copywriter en vrijwilliger Alzheimer Liga Vlaanderen*

FAMILIEGROEP DEMENTIE GENT IN SAMENWERKING MET VZW DOMINO OP GENTSE FEESTEN

In samenwerking met de Familiegroep Dementie Gent van de Alzheimer Liga Vlaanderen trad op 21 juli 2019 Musi-Move Gent op in het kader van de 'Onvergetelijke Gentse Feesten' in het WZC Tempelhof, Margrietstraat 36, 9000 Gent.

De dirigente, Hilde Vandeputte, is één van de oprichters van de Musi-Move VZW (contact: hilde.vandeputte@trivarop.eu). De VZW heeft als doel een goede, positieve interactie te bevorderen tussen personen met dementie en jongdementie, mantelzorgers, familie, burens, vrienden en iedereen die met hen omgaat.

Tijdens het optreden werd via klassieke en andere muziek een aantrekkelijk programma gebracht, gebruikmakend van leuke attributen. Er werd bewo-

gen, gezongen en vooral ook meegedanst, zittend of staand. De bewoners van het WZC met hun naasten konden intergenerationeel deelnemen aan het optreden.

Een aanrader voor jong en oud.

Met dank aan iedereen die dit gezellig samenzijn realiseerde.

*Linda Vandevreire,
Kernlid Familiegroep Gent*

BELGIUM'S GOT TALENT: DE ACAPELLA'S, SAMEN ZINGEN EN ZOVEEL MEER

In Zilvervogel Rekkem (het vroegere WZC OLVr Middelares te Rekkem) vormen de bewoners met dementie, familieleden, mantelzorgers en vrijwilligers al verschillende jaren het koor de Acapella's. Elke dinsdagnamiddag wordt uit volle borst gezongen en genoten. Vanuit Zilvervogel zetten we in op het actief blijven deelnemen aan het maatschappelijk leven. Optredens organiseren voor de Acapella's in huis behoren daarbij maar ook nieuwe uitdagingen aangaan.

Deelnemen aan Belgium's Got Talent? Ja! In overleg met de koorleden werd ingeschreven voor het tv-programma. Een mooie act werd uitgewerkt, het aantal repetities werd opgedreven, de pers kwam langs .. en eindelijk was de grote dag aangebroken. Onze bewoners waren al van s' morgens vroeg bezig met hun trip naar de stadsschouwburg in Antwerpen. De witte bloezen en hemden werden uit de kast gehaald, onze gestreepte sjaal klaar gelegd. Eerst nog wat schminken, samen eten en om 12u de bus op richting Antwerpen. Als echte vedetten werden de Acapella's onthaald. We hadden ogen te kort om de voorbereiding van de andere deelnemers te bekijken en kennis te maken met iedereen. Wachtend in de coulissen hoorden we in de zaal de reactie van de toeschouwers op de acts van de andere deelnemers. Stress hadden wij zeker niet, we genoten dus te meer!

Na een leuke spontane babbel met de bekende presentatoren konden de Acapella's met een helpende hand van de jury rustig plaats nemen op het podium. We stelden ons voor en beantwoordden de vragen van de jury. Toen moest het gaan gebeuren! Ik gaf hen nog een goeie raad mee "Acapella's dit is jullie moment geniet er vooral van" 1,2,3... ze waren vertrokken om hun act te brengen. Een hartverwarmend applaus weerklonk in de stadsschouwburg. Glunderende gezichten, twinkkelende ogen ... maar

wat zou de jury zeggen? Benieuwd? Als echte vedetten houden we dit nog even als verrassing. Kijk op vrijdagavond naar Belgium's got Talent en ontdek de Acapella's!

Belgium's got Talent toont (opnieuw) dat een contactkoor voor bewoners met dementie, familieleden, mantelzorgers, vrijwilligers en collega's van Zilvervogel Rekkem heel wat mogelijkheden brengt. Bewoners krijgen een doel en genieten met volle teugen van alles rond het koor. De familieleden krijgen intensere contacten met hun familielid met dementie: samen zingen, samen een nieuwe uitdaging aangaan, ... Het optreden voor publiek zorgt er ook voor dat de bewoners op stap gaan en deelnemen aan diverse activiteiten in het dorp en ver daarbuiten. Het is meer dan enkel zingen en genieten. Bewoners beginnen zelf te organiseren, helpen elkaar en moedigen elkaar aan om samen te zingen.

Met de Acapella's hebben we een prachtverhaal toegevoegd aan hun levensverhaal. Intussentijd is bekend dat de Acapella's doorgaan naar de volgende ronde.

*Trotse en Dementievriendelijke groeten
Patricia Pintelon*



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN ZOEKT NIEUW LUISTERTALENT

De Alzheimer Phone National, 0800 15 225, is een gratis luister- en infolijn, speciaal voor personen met dementie en al hun naasten.

De telefoon-vrijwilligers bieden een luisterend oor en geven informatie over alles wat te maken kan hebben met het leven met dementie. Zo bellen mensen soms met een concrete vraag, maar heel vaak om even stoom af te blazen, zorgen te uiten of vrijuit te kunnen praten.

De beller kan, wanneer er even geen vrijwilligers klaarzitten, soms een voicemail te horen krijgen. **De Alzheimer Phone geeft echter de garantie dat er gegarandeerd wordt teruggebeld indien de beller in zijn of haar ingesproken boodschap, zijn/haar telefoonnummer heeft vermeld.**

De Alzheimer Phone National zoekt nu nieuwe vrijwilligers om de telefonisten- ploeg te versterken. Er zijn immers steeds meer mensen die nood hebben aan een babbel.

Met ongeveer 20 vrijwilligers is de Alzheimer Phone National elke werkdag van 9 uur tot 21 uur bemand. Vrijwilligers worden gemiddeld 1 dagdeel (4 uur) per week ingeroosterd.

De telefoon-vrijwilligers werken van thuis uit.

De Alzheimer Phone National wordt naar hun telefoon doorgeschakeld voor de duur van hun dienst.

Wil jij ons vrijwilligersteam versterken of graag meer informatie?

Contacteer dan onze educatief stafmedewerker en vrijwilligerscoördinator, Laura Weyns, via educatie@alzheimerligavlaanderen.be of 0495 21 41 19.

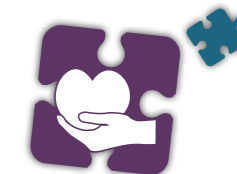
Wens je meer informatie over hoe onze 0800-lijn concreet in de praktijk werkt contacteer dan onze intervisiecoach, Linda Vandevreire via hulpvragen@alzheimerliga.be

*"Elk gesprek is weer anders.
Vaak kan ik iets betekenen voor
een mantelzorgster, maar altijd leer
ik zelf ook weer iets bij."
Vrijwilliger Alzheimer Phone National*

UITNEEMBARE KATERN

REGIONALE WERKING FAMILIEGROEPEN DEMENTIE EN JONGDEMENTIE

Word jij ons visitekaartje?

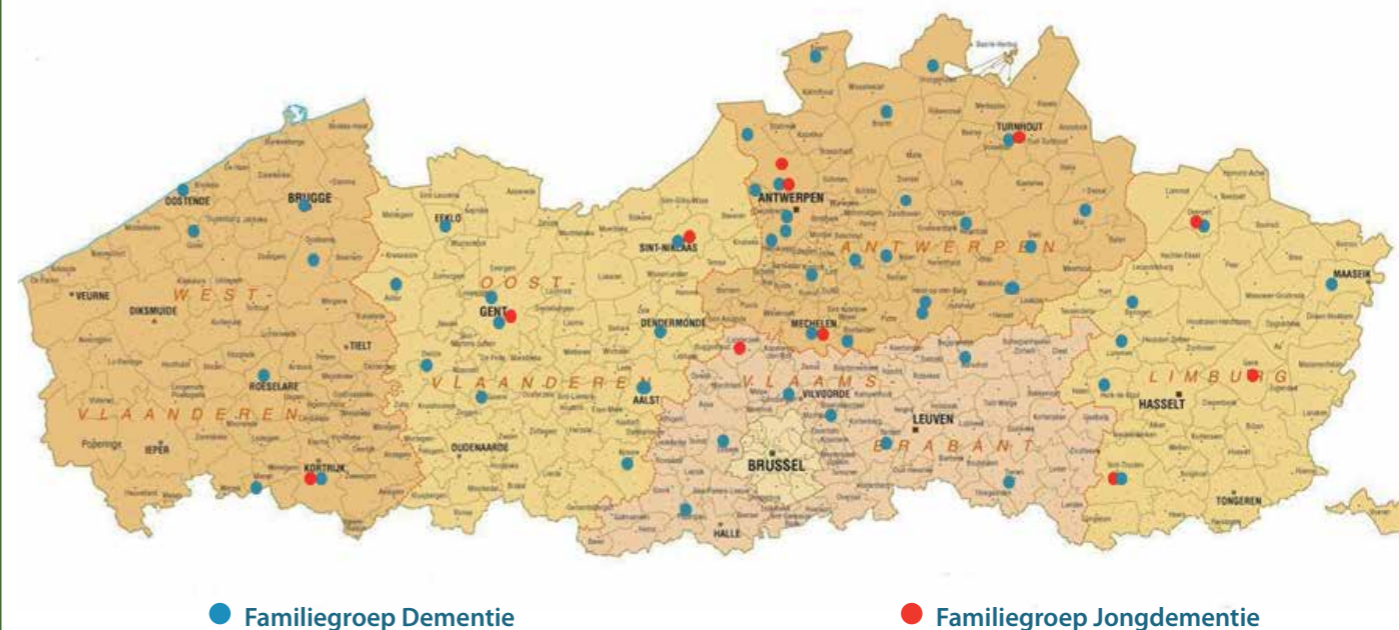


Alzheimer Liga Vlaanderen vzw zoekt enthousiaste mensen die zich vrijwillig willen inzetten voor onze regionale Familiegroepen (Jong)Dementie. Onze Familiegroepen (Jong)Dementie bieden **lotgenotencontact** voor familieleden en mantelzorgers van personen met (jong)dementie.

Interesse? Neem contact op met de educatief stafmedewerker: laura.weyns@alzheimerliga.be of 0495 21 41 19; via het secretariaat: secretariaat@alzheimerliga.be of 014 43 50 60

Momenteel zijn er meer dan **62 actieve Familiegroepen Dementie** verspreid over heel Vlaanderen (inclusief **10 Familiegroepen Jongdementie** i.s.m. regionale partners).

Overzicht Familiegroepen Dementie en Jongdementie



Alle informatie (contactpersoon, telefoonnummer, e-mailadres, locatie en programmakalender) over onderstaande Familiegroepen Dementie en Jongdementie vindt u terug op onze website: <https://www.alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie>.

PROVINCIE ANTWERPEN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Antwerpen Centrum

Contactpersoon: Julien De Leeuw,
T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerliga.be
Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 20.15u (onthaal vanaf 19.45u) tot 22u

<http://www.alzheimerliga.be/antwerpen-centrum>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Antwerpen Centrum Jongdementie

Contactpersoon: Julien De Leeuw,
T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerliga.be
Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 20.15u (onthaal vanaf 19.45u) tot 22u

<http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-antwerpen-centrum>
- 03/12/2019: Mantelzorger, Ken je talenten.

Antwerpen Harmonie

Contactpersoon: Van de Putte Joyce,
T. 0476 50 56 70, antwerpenharmonie@alzheimerliga.be
Locatie: Antwerpen Harmonie, Van Schoonbekestraat 54, 2018 Antwerpen
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/antwerpen-harmonie>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Berchem

Contactpersoon: Raymonda Poeck, T. 03 340 46 80, berchem@alzheimerliga.be
Locatie: WZC De Veldekens, Grote Weide 2, 2600 Berchem
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/berchem>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Bonheiden

Contactpersoon: Jenny Claes, T. 015 20 71 17, bonheiden@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Den Olm, Schoolstraat 55, 2820 Bonheiden
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/bonheiden>
- 17/12/2019: Onderwerp nog te bepalen op basis van de vraag van de deelnemers.

Brecht

Contactpersoon: Frank Willeme, brecht@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend per datum
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/brecht>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Ekeren

Contactpersoon: Ria Van den Broeck, T. 0486 81 78 89, ekeren@alzheimerliga.be
Locatie: Zaal De Geesten, Waterstraat 12, 2180 Ekeren
Tijdstip: Namiddagsessie: 14u tot 15u30/
Avondsessie: 20u tot 21u30

<http://www.alzheimerliga.be/ekeren>
- 21/11/2019: Dementie, de weg kwijt, letterlijk en figuurlijk (avondsessie).

Essen

Contactpersoon: Mandy Uijtdewilligen, T. 03 637 52 36, essen@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Sint-Michaël, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen
Tijdstip: 19u tot 21u

<http://www.alzheimerliga.be/essen>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Geel

Contactpersoon: Rina Meeus, T. 0474 49 94 90, geel@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/geel>
- 27/11/2019 van 19:30u tot 21:30u: Dementie en het dagelijks leven. Huis Perrekes, het Tuinpaviljoen - gelegen in de tuin van de Villa, Oosterloseweg 92, Oosterlo (Geel).

Heist-op-den-Berg

Contactpersoon: Ilse Van Dessel, T. 015 22 88 99, heistopdenberg@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: 14u (onthaal vanaf 13.30u) tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/heist-op-den-berg>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
De laatste dinsdag van de maand organiseert Heist-op-den-Berg in het LDC De Pit ook steeds een Contactkoor. Mantelzorgers zijn samen met hun persoon met dementie welkom om hieraan deel te nemen.

Herentals

Contactpersoon: Lieve Pelgrims, T. 0477 84 40 21, herentals@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/herentals>
- 19/11/2019 van 14u tot 16u: Lotgenotencontact: Onderwerp: Wat kan de rol van familie nog zijn bij personen met dementie die opgenomen zijn in het WZC? In en i.s.m. WZC De Notelaar, Notelaar 1 bus A, 2250 Olenu.
- 18/12/2019 van 18u tot 20u: Praatcafé: Info: De harde kant van een zachte ziekte (met speciale aandacht voor fronto-temporale dementie). In het LDC Convent2 i.s.m. ECD Tandem, Augustijnenlaan 26/1, 2200 Herentals.

Hoogstraten

Contactpersoon: Kim Michiels, T. 03 340 16 00, hoogstraten@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Stede Akkers, Jaak Aertsstraat 2, 2320 Hoogstraten
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/hoogstraten>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Kontich

Contactpersoon: Stephanie Spoelders, T. 03 450 82 80, kontich@alzheimerliga.be
Locatie: WZC De Hazelaar, Witvrouwenveldstraat 1, 2550 Kontich
Tijdstip: afwisselend

<http://www.alzheimerliga.be/kontich>
- 26/11/2019 van 14u tot 16u: Warme dementiezorg in de winter.

Lier

Contactpersoon: Christine De Smet, T. 03 490 01 30, lier@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Sint-Jozef, Koningin Astridlaan 4, 2500 Lier
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/liier>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

<p>Mechelen Contactpersoon: Peggy Goossens, T. 015 47 81 24, mechelen@alzheimerliga.be Locatie: WZC De Lisdodde, Frans Broersstraat 1, 2800 Mechelen Tijdstip: 13.30u tot 15.30</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/mechelen - 05/12/2019: Intimiteit bij dementie.</p>
<p>Mechelen Jongdementie Plus Contactpersoon: Hilde De Weerd, T 0477 96 99 37, jongdementiemechelen@alzheimerliga.be Locatie: 't moNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen Tijdstip: 14u tot 16u (onthaal om 13.30u)</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen Voor personen met jongdementie voorzien we een parallel programma. - 11/12/2019: De feestdagen komen eraan.... Maandelijks op woensdag: 13/11/2019, 11/12/2019, telkens van 14u tot 16u, onthaal om 13.30u. Ontmoetingsmomenten: Doel: elkaar ontmoeten tijdens een koffie, een pint, samen luisteren naar muziek, dansen, knutselen...alles kan en mag, niets moet.</p>
<p>Mol Contactpersoon: Isabella Van Baelen, T. 0495 54 50 31, mol@alzheimerliga.be Locatie: WZC Witte Meren, Collegestraat 69, 2400 Mol Tijdstip: 19u tot 21u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/mol - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Nijlen-Kessel-Bevel Contactpersoon: Wendy De Rijdt, T. 0479 41 34 72, nijlen@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: 19u tot 21u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/nijlen - 18/11/2019 van 14u tot 16u: 'Wat iedereen moet weten over dementie'. WZC Sint-Jozef, Gasthuisstraat 10, 2560 Kessel in Zaalje GAW Biddeloo.</p>
<p>Turnhout Contactpersoon: Marleen Mesuere-Jooris, T. 03 314 60 93, turnhout@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/turnhout - 19/11/2019 van 14u tot 16u: Hoe wordt dementie zichtbaar? WZC Sint Lucia, De Hessie, Clarissendreef 1, Turnhout. Moderator: Marleen Mesuere.</p>
<p>Turnhout Jongdementie (in samenwerking met Ons Zorgnetwerk VZW) Contactpersoon: Hilde Weckhuysen, T. 0470 29 11 16, jongdementieturnhout@alzheimerliga.be Locatie: 't Kaffee, WZC De Wending 1, Albert Van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout Tijdstip: 19.30u tot 21.30u (onthaal vanaf 19u)</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-turnhout - 30/11/2019: Ontmoetingsdag Jongdementie (stadhuis Genk). - 17/12/2019: Kijken naar de toekomst. Spreker: Hilde Weckhuysen.</p>
<p>Wilrijk Contactpersoon: WZC Sint-Bavo, T. 03 820 73 00, wilrijk@alzheimerliga.be Locatie: WZC Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29, 2610 Wilrijk Tijdstip: 17.30u tot 19.30</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/wilrijk - 18/11/2019 van 14u tot 16u: Film: Vergeet me niet. Deze bijeenkomst zal plaatsvinden in de polyvalente ruimte van WZC Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29, 2610 Wilrijk.</p>
<p>Zandhoven Contactpersonen: Conny Hubert, T. 03 340 33</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/zandhoven - 19/12/2019: De beleving van de mantelzorger.</p>

<p>03 of Myriam Geluykens, T. 03 340 33 10, zandhoven@alzheimerliga.be Locatie: WZC OLV van Troost, Nazarethpad 107, 2240 Zandhoven Tijdstip: 14u tot 16u</p>	
<p>Zuiderkempen Contactpersoon: Patricia Beenens, T 014 53 87 79, zuiderkempen@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/zuiderkempen - 16/12/2019 van 14u tot 16u: Tijdens deze bijeenkomst willen we informatie geven over de mogelijkheden die er zijn als de zorg (even) te zwaar wordt. We wisselen met lotgenoten ervaringen en tips uit om de zorg beter vol te houden. In LDC Ter Harte – Verlorenkost 22 – 2260 Westerlou.</p>
<p>Zwijndrecht (Waasland Oost, in samenwerking met ECD Orion) Contactpersoon: Koen Dockx, T. 03 253 29 29, zwijndrecht@alzheimerliga.be Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: 19u tot 21u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/zwijndrecht - 21/11/2019: Uitnodigen spreker.</p>

PROVINCIE LIMBURG

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

<p>Beringen Contactpersoon: Myriam Dhulst, T. 0473 30 93 32, beringen@alzheimerliga.be Locatie: vzw Thuisverzorging de 'Eerste Lijn', Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen Tijdstip: 19u tot 21u Deelname: Gratis, maar graag inschrijven bij: Myriam Dhulst, T. 0473 30 93 32 of beringen@alzheimerliga.be.</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/beringen - 26/11/2019: Als opname in zicht komt? Hoe kies je voor een woonzorgcentrum op maat van je naaste met dementie?</p>
<p>Bree – Maaseik Contactpersoon: Louis Timmers, T. 089 47 18 68, bree@alzheimerliga.be Locatie: Ziekenhuis Maas en Kempen - Zaal Pavlov, Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik Tijdstip: 19u tot 20.30u (ontvangst vanaf 18.45u)</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/maaseik - 18/11/2019 - 16/12/2019</p>
<p>Genk Jongdementie Plus Contactpersoon: Van Gerven Chris, T. 089 57 34 98, jongdementiegenk@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: 19u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-genk - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Haspengouw Contactpersoon: Anke Gregoir, haspengouw@alzheimerliga.be Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/haspengouw - 13/11/2019 van 14u tot 16u: 'Communicatie, begrijpen en begrepen worden.'</p>

<p>Haspengouw Jongdementie Contactpersoon: Anke Gregoir, jongdementie-haspengouw@alzheimerliga.be Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw - 11/12/2019 van 19u tot 21u: Draaglast & draagkracht in balans.</p>
<p>Herk-de-Stad Contactpersoon: Johan Beckers, T. 0478 54 72 52, herk-de-stad@alzheimerliga.be Locatie: Cultuurcentrum De Markhallen - Zaal 14, Markt 2, 3540 Herk-de-Stad Tijdstip: 14u tot 16u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/herk-de-stad - 19/11/2019: Omgaan met dementie-eigen gedrag.</p>
<p>Lummen Contactpersoon: Manuela Vandenboer, T. 013 52 13 54, lummen@alzheimerliga.be Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoevedonckstraat 56, 3560 Lummen Tijdstip: 19.30u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/lummen - 16/12/2019: "Hoe kunnen we werken met het levensverhaal van mijn persoon met dementie?"</p>
<p>Pelt Contactpersonen: Wendy Ceelen of Veerle Janssen, T. 011 80 56 56, overpelt@alzheimerliga.be Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt Tijdstip: 19.30u tot 21.30u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/overpelt - 10/12/2019: Familiegroep Dementie: lotgenoten-contact.</p>
<p>Pelt Jongdementie Contactpersonen: Wendy Ceelen of Veerle Janssen, T. 011 80 56 56, jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt Tijdstip: 20u tot 22u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt - 10/12/2019: Familiegroep Dementie: lotgenoten-contact.</p>

PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

<p>Aalst Contactpersoon: Krisje Tordoir, T. 053 43 23 10, aalst@alzheimerliga.be Locatie: WZC Lakendal (cafetaria), via Bert Van Hoorickstraat 44, 9300 Aalst Tijdstip: welkom vanaf 18.30u, aanvang 19u.</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/aalst - 12/12/2019: Vergeet jezelf niet.</p>
<p>Aalter Contactpersonen: Jessica Van der Plaetsen, T. 09 374 95 11 of Isabel Claeys, T. 09 374 95 20, aalter@alzheimerliga.be Locatie: WZC Veilige Have, Lostraat 28, 9880 Aalter (in de cafetaria) Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/aalter - 21/11/2019 van 19.30u tot 21.30u: Filmvoorstelling "Feel my love" met nabespreking. - 12/12/2019 van 14u tot 16u: Inzicht krijgen in het gedrag van personen met dementie. Door Jessica en Isabel</p>

<p>Deinze Contactpersoon: Pierre Van Houcke, T. 09 372 83 50, deinze@alzheimerliga.be Locatie: zaal 'De Rekkellinge', D. Delcroixstraat 1A, 9800 Deinze Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/deinze - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Dendermonde Contactpersoon: Marc De Smedt, T. 0493 58 83 88, dendermonde@alzheimerliga.be Locatie: A.Z. Sint-Blasius (grote vergaderzaal), Kroonveldlaan 50, 9200 Dendermonde Tijdstip: 19.30u tot 21.30u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/dendermonde - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Gavere Contactpersoon: Katy Van Hoecke, T. 09 389 20 31, gavere@alzheimerliga.be Locatie: LDC Den Oever, Kloosterstraat 6, 9890 Gavere Tijdstip: Elke 4e donderdag van de maand van 15u tot 17u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/gavere - 28/11/2019: Communicatie bij personen met dementie. - 16/12/2019: Juridische aspecten bij personen met dementie, (18.30u - spreker).</p>
<p>Gent Contactpersoon: Jan Barbe, T. 09 223 02 82, gent@alzheimerliga.be Locatie: polyvalente zaal van WZC Tempelhof, St. Margrietstraat 36, 9000 Gent Tijdstip: 19.30u tot 21.45u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/gent - 12/11/2019: Zondagskind op bezoek bij oma en vader. Poëzie als middel. Met Magda Van Renterghem. - 10/12/2019: Grenzen trekken. Wat betekent dat voor ons als mantelzorger? Met Veerle De Bou.</p>
<p>Gent Jongdementie (in samenwerking met ECD Paradox) Contactpersoon: Veerle De Bou, T. 09 233 14 38, veerle.debou@dementie.be Locatie: regionaal expertisecentrum dementie Paradox, Molenaarsstraat 34, 9000 Gent (parking WZC Sint Jozef) Tijdstip: 19.30u tot 21.30u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-gent - 02/12/2019: In gesprek met de dementie-expert. Tijdens deze ontmoetingsgroep staan jullie vragen en verhaal centraal.</p>
<p>Meetjesland (Eeklo) Contactpersoon: Jean-Marie Verdonck, T. 0475 42 48 93, meetjesland@alzheimerliga.be Locatie: LCD Zonneheem, Schietspoelstraat 9, 9900 Eeklo Tijdstip: 14u tot 16u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/meetjesland - 21/11/2019: De zorglast afstemmen op de zorgkracht. Opgelet: Vanaf 1 januari 2019 gaat FG Meetjesland hand in hand met FG Eeklo. De familiegroepbijeenkomsten vinden plaats in Eeklo op het gekende adres: LCD Zonneheem, Schietspoelstraat 9, 9900 Eeklo telkens van: 14u tot 16u. Tijdens het overgangsjaar 2019 kan ook aangemeld worden bij Eline Castelein: 0474 62 17 14, meetjesland@alzheimerliga.be.</p>
<p>Ninove Contactpersoon: Dr. Jan Wybo, T. 054 33 07 99, ninove@alzheimerliga.be</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/ninove - 28/11/2019: Omgaan met gedrags- en stemmingsstoornissen bij personen met dementie.</p>

Locatie: Oud Stadhuis, Oudstrijdersplein 6, 9400 Ninove Tijdstip: 14u tot 16u	
Sint-Niklaas Contactpersoon: Delfien Indevuyst, T. 0479 65 08 42, sintniklaas@alzheimerliga.be Locatie: LDC Den Aftrap, Gerdapark 14, 9100 Sint-Niklaas Tijdstip: Avondbijeenkomsten onthaal om 18.30u, starten om 19u, tenzij anders vermeld	http://www.alzheimerliga.be/sint-niklaas - 19/12/2019: 'Vanavond is het feest, we sluiten 2019 af op een fijne manier!'
Waasland Jongdementie Contactpersoon: Ellen Waltens, T. 0474 87 51 57, jongdementiewaasland@alzheimerliga.be Locatie: LDC Den Aftrap, Gerdapark 14, 9100 Sint-Niklaas Tijdstip: 20u tot 22u, onthaal vanaf 19.30u	http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-waasland - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Wondelgem Contactpersoon: Anneleen Steyaert, T. 09 216 19 69, wondelgem@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend zwijndrecht@alzheimerliga.be Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: 19u tot 21u	http://www.alzheimerliga.be/wondelgem - 26/11/2019 van 19u tot 21u: Vroegtijdige zorgplanning bij personen met dementie in WZC De Liberteyt, Wondelgem.

PROVINCIE VLAAMS BRABANT

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Aarschot Contactpersoon: Jan Vanheukelom, T. 013 66 45 98 of 0494 57 07 15, aarschot@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend	http://www.alzheimerliga.be/aarschot - 18/11/2019: vanaf 19u (om 18.30u verwelcoming met een drankje): Praatcafé Dementie: 'Slikproblemen en fingerfood' door Loortje Neefs en Katlijn Vanuytven, logopedisten in praatcafé Dementie, WZC St-Rochus, Albertlaan 2, Aarschot. - 02/12/2019 van 19.30u tot 21.30u: Familiegroep Dementie: 'Wat als het thuis niet meer lukt', door Erika Van Rentergem, Diensthoofd Thuiszorg in LDC Orleanshof, Leuvensestraat 148, Aarschot
Bertem Contactpersoon: Elyn Smets, T. 016 49 08 11, bertem@alzheimerliga.be Locatie: WZC Sint-Bernardus, Egenhovenstraat 22, 3060 Bertem Tijdstip: 14.30u tot 16.30u	http://www.alzheimerliga.be/bertem - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Dilbeek Contactpersonen: Jan Hertecant, na 18u, T. 0478 11 59 10 of 02 568 06 44 of Ann Vermoesen,	http://www.alzheimerliga.be/dilbeek - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

T. 02 451 43 99, dilbeek@alzheimerliga.be Locatie: cafetaria seniorencentrum Breugheldal, Itterbeeksebaan 210, 1701 Dilbeek Tijdstip: vanaf 19.30u	Opvang en/of vervoerproblemen? Wij zoeken samen naar een gepaste oplossing. Bel 02 451 43 99 (Ann Vermoesen).
Grimbergen Contactpersoon: Hilde Vanderveken, T. 0478 54 48 93, grimbergen@alzheimerliga.be Locatie: WZC Heilig Hart, Zaal Rubens, Veldkantstraat 30, 1850 Grimbergen Tijdstip: 14u tot 16u	http://www.alzheimerliga.be/grimbergen - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Londerzeel Jongdementie Contactpersoon: Marita Berghman, T. 052 30 36 16, jongdementielonderzeel@alzheimerliga.be Locatie: Administratief centrum Londerzeel, Brusselsestraat 25, 1840 Londerzeel Tijdstip: afwisselend	http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel - 19/11/2019 van 20u tot 22u: Wat als...? "Over het nemen van moeilijke beslissingen"
Pajottenland (Heikruis) Contactpersoon: Margaux De Bruyn, T 02 398 00 18, pajottenland@alzheimerliga.be Locatie: cafetaria van WZC Mater Dei, Molenhofstraat 31, 1670 Heikruis Tijdstip: 19.30u tot 21.30u (onthaal: 19u)	http://www.alzheimerliga.be/pajottenland - 12/11/2019: Autonomie in geborgenheid.
Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk Contactpersoon: Nancy Baert, T 02 257 44 18, steenokkerzeel@alzheimerliga.be Locatie: WZC Floordam, LDC Omikron, Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek Tijdstip: 17u tot 19u	http://www.alzheimerliga.be/steenokkerzeel-melsbroek-perk - 28/11/2019: Samen zoeken in het schemerlicht. Hoe keuzes maken vanuit het standpunt van de bewoner met dementie? Spreker: prof. Yvonne Denier, docent ethiek i/d gezondheidszorg.
Tienen Contactpersoon: Veronique Reynaerts, T 016 80 11 57, tienem@alzheimerliga.be Locatie: Sociaal Huis, Kabbeekvest 110, 3300 Tienen Tijdstip: 13.30 - 15u	http://www.alzheimerliga.be/tienen - 25/11/2019: Ervaringen uitwisselen, info voor mantelzorgers.

PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Brugge Contactpersonen: Bernard Gabriels, T. 050 35 55 18 of Marie-Jeanne Goossens, T. 050 36 40 56, brugge@alzheimerliga.be Locatie: WZC Westervier, Speelpleinlaan 44, 8310 Sint-Kruis Brugge Tijdstip: 14u tot 16u	http://www.alzheimerliga.be/brugge - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Gistel Contactpersoon: Anja Vroomen, T. 059 79 51 71, gistel@alzheimerliga.be Locatie: De Zonnewijzer, Bruidstraat 9, 8470 Gistel	http://www.alzheimerliga.be/gistel - 26/11/2019: Omgevingszorg voor mensen met dementie. De invloed van de omgeving op ons welbevinden

Tijdstip: 16.30u tot 18u	<p>en functioneren is groter dan vermoed. Dit geldt zeker voor mensen met dementie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe kunnen we personen met dementie ondersteunen via de vorm en de inrichting van de woonomgeving? • Wat maakt dat een persoon met dementie houvast vindt in zijn omgeving? • Wat is het belang van kleur en licht? • Hoe zorg je ervoor dat een persoon met dementie gemakkelijk zijn weg vindt? • Wat is de invloed van de aanwezigheid van andere mensen op de omgeving? <p>Tips en handvaten hoe je met kleine aanpassingen en hulpmiddelen de thuisomgeving dementievriendelijk kan maken. Spreker: Griet Braeckman (Familiezorg)</p>
<p>Kortrijk Contactpersonen: Ivan Vandecandelaere (referentiepersoon dementie WZC De Ruyschaert) T. 056 24 55 24, ivan.vandecandelaere@de-ruyschaert.be of Hilde Roelands (referentiepersoon dementie, WZC Sint-Carolus), T. 056 30 55 15, kortrijk@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: 14u tot 16u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/kortrijk - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Kortrijk Jongdementie (in samenwerking met ECD Sophia) Contact: Charlotte Cool, T. 056 32 10 75, jongdementiekortrijk@alzheimerliga.be Locatie: regionaal expertisecentrum dementie Sophia, Budastraat 20, 8500 Kortrijk Tijdstip: 14u tot 16u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-kortrijk - 26/11/2019: Bezoek aan museum Texture.</p>
<p>Menen Contactpersoon: Anne-Mie De Bosscher, T. 056 52 72 84, menen@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/menen - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Oostende Contactpersonen: Hilde Rentmeesters, T. 059 55 55 90 of Evelien Cheroutre, T. 0498 70 09 10 of Griet Steel T. 0483 43 04 24, oostende@alzheimerliga.be Locatie: dienstencentrum De Schelpe, Elisabethlaan 32, 8400 Oostende Tijdstip: 20u tot 22u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/oostende - 10/12/2019: Veiligheid & hulpmiddelen, langer thuis blijven met de diagnose dementie. Tahnee Verkempinck, referentiepersoon dementie Sociaal Huis Oostende.</p>
<p>Oostkamp Contactpersonen: Eva Roets, T. 050 20 75 51 of Nora Dewitte, T. 050 27 75 30, oostkamp@alzheimerliga.be</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/oostkamp - 28/11/2019 van 14u tot 16u: Vergeet-je-zelf-nietje in LDC Ter Luchte, Sint Elooistraat 89,</p>

<p>Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>8020 Ruddervoorde. Parking bereikbaar via Ter Luchtestraat, Ruddervoorde.</p>
<p>Roeselare Contactpersonen: Emilie Pauwels, T. 051 24 96 54 of Dominique Devolder, T. 051 24 96 54, roeselare@alzheimerliga.be Locatie: WZC Ter Berken, Zijstraat 59, 8800 Roeselare Tijdstip: 13.45u tot 15.45u (onthaal vanaf 13.30u).</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/roeselare - 26/11/2019: Wat is vroegtijdige zorgplanning? Een toelichting door mevr. Ann Behaeghel.</p>



Jij die bent.

Ik kijk naar jou
En zie de maan
Onbereikbaar ver
En tegelijk
Een bron van
Licht en schaduw
Op mijn netvlies
Vuur en chaos
In de kern
En tegelijk een vlam
Van weerspiegeling
In mijn gedachten
Jij bent weerkaatsing
Van de ziel en
Uit een kluwen
Van verwarring
Rijg je steek na steek
Tot een zwak geheel ontstaat
Een net vol mazen
Waardoor alles
Erg doorzichtig lijkt
Niets is nog van jezelf
Alles is van iedereen
Zo vaag sta jij
In dit leven
Je spiegelt jezelf
In de glazen van het eetservies
En kijk:
We zien een lach
Op ons gezicht
Ik en jij
Wij

Kaat Van Daele

Even

Hé daar ben je
Je blik, je glimlach,
even jij hier bij mij
ik koester, geniet
wij is even terug
evengoed maar even
ineens verdwenen
koud, pijn, rauw
even niets meer
even geen samen
ik zoek, wacht
evengoed maar even
hoop op even
leven voor even
even samen
dat houd me overeind
je bent er nog

Nele Van Schelvergem

IN MEMORIAM

Met droefheid melden wij u het overlijden van Julien Mattheeuws, vrijwilliger familiegroep "de Babbelaar Aalter"

Ik herinner mij nog hoe ik Julien leerde kennen. Hij was mantelzorgver van een goede vriend met dementie. Wat me het meest is bijgebleven, is de waardigheid die Julien zo benadrukte.

Hoe ver zijn vriend ook zat in zijn dementieproces, de waardigheid van zijn vriend kwam op de eerste plaats. Julien had het, zoals velen, erg moeilijk met de ziekte van zijn vriend en schreef over zijn ervaringen een boek: "De weg naar de overkant".

Julien was een gedreven, intelligent en enthousiast persoon. Hij kwam altijd op voor anderen en had een groot rechtvaardigheidsgevoel.

Samen met zijn vrouw, Mieke, werd hij een actieve vrijwilliger van de familiegroep "de Babbelaar". Julien was een groot man. Vaak luisterend en goed nadenkend over wat hij zou zeggen.

Isabel Claes
WZC Veilige Have, Aalter



Stroom

*De stroom is uitgevallen
Er is kortsluiting daarboven
het uitgedoofde licht
verplicht te luisteren naar
onuitgesproken woorden.*

*Een lach op een gelaat
verraadt
dat woordenloze taal
evenwel bestaat.*

*Een hoog uitgestoken hand
gebaar
om samen hand in hand
te genieten van elkaar.*

*opgedroogde tranen
op doorgroefde wangen
verlangen
naar weggerukt geluk.*

*Soms klinkt een taal verward
blijf luisteren
het is hun taal diep uit het hart.*

*De stroom is weer aangesloten
er is weer licht daarboven
elkeen spreekt zijn eigen taal
een taal van weinig woorden.*

*uit "de weg naar de overkant"
door Julien Mattheeuws*

INTEGRATIE CONGRES

Integre congres over palliatieve zorg voor personen met dementie in woonzorgcentra, setting-overschrijdendesamenwerkingenaanbevelingen voor praktijk en beleid: "Palliatieve zorg is van iedereen"

12-13 september 2019, Koninklijke Vlaamse Schouwburg, Arduinkaai 9, 1000 Brussel.

INTEGRATE is een vier jaar durend onderzoeksprogramma dat tot doel heeft de palliatieve zorg beter te integreren in de thuisomgeving, in de woonzorgcentra, in ziekenhuizen en de gemeenschap in Vlaanderen. Het onderzoeksprogramma werd uitgevoerd door onderzoeksgroepen in drie universiteiten:

1. Onderzoeksgroep Zorg rond het Levensende van de VUB & UGent
2. Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy LUCAS van de KU Leuven
3. Vakgroep Inwendige Ziekten – Afdeling Oncologie van de UGent

De meter van de Alzheimer Liga Vlaanderen, Chantal Van Audenhove (KU Leuven) bespreekt het thema: "Vroegtijdige zorgplanning bij dementie kan je leren: een onderzoek naar de implementatie van kiezen in overleg".

Bij personen met dementie is het plannen van toekomstige zorg niet zo eenvoudig door cognitieve problemen, maar toch kunnen zij hun wensen kenbaar maken. Voor dergelijke gesprekken dient het personeel opgeleid te worden via een specifieke communicatietraining: We DECide optimized On-going'- training van verpleeghuispersoneel in gedeelde beslissingsvaardigheden voor voorafgaande zorgplanning gesprekken in de zorg bij dementie. Het gaat om kiezen in overleg via een keuzegesprek, een optiegesprek en een beslissingsgesprek. Het pilootproject voor het onderzoek werd gestart in 14 woonzorgcentra.

Rosé-Marie Dröes (AmsterdamUMC) bespreekt "Het belang van geïntegreerde psychosociale zorg voor personen met dementie". Er worden veranderende eisen gesteld aan gezondheidszorg en welzijnssystemen, rekening houdende met de persoon zelf:

1. Meer persoonsgericht
2. Aanbod naar behoefte



3. Verandering van het gezondheidsconcept
4. Vermogen om met de ziekte om te gaan: eigen leven te managen via bijv. ergotherapie aan huis, deelname aan sociale activiteiten, autonomie bevorderen, veilig en met de nodige privacy
5. Efficiënte en effectievere zorg, geïntegreerde zorg, samen werken, geestelijke gezondheid, sociale gezondheid, kwaliteit van leven. Sector overschrijdend werken

Interdem is een pan-Europees netwerk van onderzoekers die samenwerken bij onderzoek naar en verspreiding van vroege, tijdige en kwaliteitsvolle **psychosociale interventies** bij **dementie**, gericht op het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met dementie en hun aanhangers in heel Europa. Het doel van dit klinische academische netwerk was om onderzoek naar vroege erkenning en psychosociale interventie bij dementie te bevorderen, capaciteit op te bouwen en een beter begrip te ontwikkelen van de ervaring van mensen met dementie en hun families, in heel Europa.

Jan Vanwezer en Jo Lisaerde (WZC De Wingerd, Leuven) bespreken vanuit de praktijk "Zorg bij het levensende in jongdementie; een complexe palliatieve zorg in ontwikkeling". Wat we gedaan hebben in ons leven, maakt ons tot wat we zijn als we sterven, en alles, absoluut alles telt is het uitgangspunt. Werkprincipes: kleinschalig, genormaliseerd wonen, integratie en participatie = burger in de samenleving via

een eigen dagritme. De kwaliteit van de relaties als volwaardige zorgpartner met de nodige privacy en autonomie.

Palliatieve zorg in een WZC is een dynamisch proces met aanwezigheid van een neuroloog, psycholoog, opgeleid personeel en juiste materiaal. Men bekijkt het perspectief van de familie: andere generaties, mondiger, werkende partner, jongere kinderen, ouders, therapeutisch, expliciete vraag om waardig te sterven.

Ivan Vandecandelaere (WZC Ruyschaert, Marke) bespreekt de applicatie "Voor ik het vergeet" (<https://voorikhetvergeet.be/>). Via elf thema's, bijv. pijn, medicatie, genieten van, worden gesprekken gevoerd rond vroegtijdige zorgplanning bij personen met dementie.

In het tweede gedeelte van de eerste dag wordt de Setting-overschrijdende samenwerking in palliatieve zorg besproken via:

1. **Sofie Hermans** (KU Leuven) "Palliatieve Netwerken. Een integratieve aanpak": 15 Vlaamse palliatieve netwerken
2. **Naomi Dhollander** (UGent) "Samenwerking en communicatie tussen settings en disciplines binnen de oncologie": Vroege integratie bij thuiszorg
3. Praktijk: **Sophie Van Steenberg** (huisarts Antwerpen) "Het IRIS Palliatief Zorgdossier (www.irisplatform.be) een multidisciplinair communicatieplatform tussen huisartsen, (thuis)verpleegkundigen, palliatieve equipe en andere betrokken zorgverleners". Goede palliatieve thuiszorg geeft betere levenskwaliteit
4. Praktijk: **Ruth Raes** (Netwerk Levensende, Oude-naarde) "Samenwerking tussen eerstelijnszorg en palliatieve zorg"

Op de tweede dag werd er voldoende aandacht besteedt aan aanbevelingen voor het beleid en de praktijk volgens volgende thema's:

1. Kennis en vaardigheden van palliatieve zorg: van palliatieve zorg een verplicht onderdeel maken binnen alle geneeskunde-, verpleegkunde-, ergotherapie, sociaal netwerk en andere sociale en paramedische opleidingen
2. Palliatieve zorg binnen oncologie: palliatieve thuiszorg best vanaf de diagnose van een gevorderde kanker aanbieden

3. Palliatieve zorg bij chronische obstructieve longziekte (COPD): niet alleen in de basisopleiding maar vooral ook in latere trainingssessies

4. Palliatieve zorg in woonzorgcentra; dient een onderdeel te vormen van de zorg van de bewoner en de financiering hiervoor dient uitgebreid te worden

5. Ondersteunende maatregelen voor palliatieve zorg: beschikbaar voor alle patiënten en hun naasten, los van de levensverwachting van de patiënt

6. Palliatieve zorg en mantelzorg: mantelzorgers zijn volwaardige partners in de zorg, professionals dienen hun kennis en vaardigheden te delen met mantelzorgers en omgekeerd

7. Vrijwilligers in palliatieve zorg: de vrijwilligerswerking binnen zorgorganisaties kan beter aangemoedigd en gestroomlijnd worden

De dag werd afgesloten met de voorstelling van het boek "90 vragen over palliatieve zorg en levensende" door Arno Maetens (VUB) en presentatie van de toekomstvisies van de auteurs:

1. Goede zorg bij ongeneeslijke aandoeningen (Luc Deliens)
2. Palliatieve zorg ... door wie, en waar? (Luc Deliens)
3. Levensende zorg en plaats van overlijden (Joachim Cohen)
4. Vroeger communiceren over later (Aline De Vleminck)
5. Euthanasie, continue diepe sedatie, en andere levensende beslissingen (Kenneth Chambaere)
6. Palliatieve zorg bij kanker (Kim Beernaert)
7. Palliatieve zorg bij dementie (Lieve Van den Block)
8. Palliatieve zorg bij COPD (chronisch longlijden) (Kim Beernaert)

*Linda Vandevreire
Bestuurslid Alzheimer Liga Vlaanderen*



TANDVLEESONTSTEKING ALS NIEUWE MOGELIJKE OORZAAK VAN ALZHEIMER

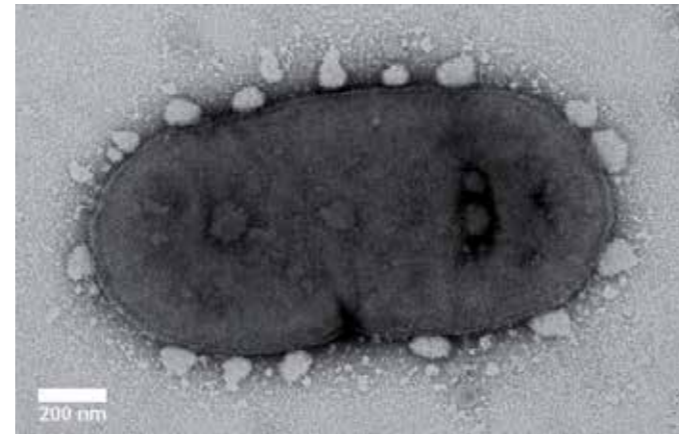
In 2016 ontdekten wetenschappers dat het beta-amyloïd (A β) peptide* wordt aangemaakt als een verdedigingsmechanisme tegen bacteriën in de hersenen. Dit A β staat alom bekend om zijn plaquevorming in het brein bij individuen met de ziekte van Alzheimer, klinisch herkenbaar als dementie. De antimicrobiële werking van dit peptide werpt echter nieuw licht op de ontstaansmechanismen van alzheimer en vormt de basis voor tal van nieuwe onderzoeken. Eén van deze studies focuste zich op de bacterie Porphyromonas gingivalis (afgekort P. gingivalis) (Figuur 1), waarvan tot dusver enkel geweten was dat deze voorkwam in de hersenen bij mensen met alzheimer.

Deze bacterie veroorzaakt chronische tandvleesontsteking (parodontitis) en zelfs tandverlies, wat al langere tijd gekend is als een risicofactor voor dementie. Chronische infectie van het tandvlees kan ervoor zorgen dat de bacterie verder woekert en zich mogelijks verspreid naar de hersenen via naburig gelegen craniale zenuwen* over een periode van jaren.

Wetenschappers van het farmaceutische bedrijf Cortexyme in San Francisco (Amerika) en verscheidene onafhankelijke universiteiten sloegen de handen in elkaar om deze theorie grondig te onderzoeken. Hun bevindingen werden in 2019 gepubliceerd in het vakblad Science Advances [1]. Het team vond dat gingipaines*, de toxische enzymen die deze bacterie produceert en die ontstekingen veroorzaken, voor 99 en 96% voorkwamen in 54 onderzochte hippocampusstalen* van alzheimerbreinen. Daarnaast kwamen de gingipaines voornamelijk voor in hersenregio's met veel plaquevorming, wat een directe link doet vermoeden tussen beiden. In controlehersenen kwam de bacterie in veel mindere mate voor. Behalve hersenmateriaal, ging het team van wetenschappers ook na of in cerebrospinaal vocht* en speeksel van 10 alzheimerpatiënten met milde tot matige geheugenstoornissen DNA fragmenten van deze bacterie veelvuldig aanwezig waren, wat uiteindelijk zo bleek te zijn. Ook onderzochten de wetenschappers of orale* blootstelling aan de bacterie bij muizen tot alzheimer zou leiden. Verbazingwekkend genoeg leidde deze infectie binnen de zes weken tot verspreiding van de bacterie naar de hersenen. Tot slot zag het team na toediening van een zogenaamde 'gingipaine inhibitor drug' bij deze muizen zowel de A β -productie

alsook het afsterven van de hersencellen in de hippocampus* sterk afnemen.

Figuur 1: de bacterie Porphyromonas gingivalis zichtbaar gemaakt onder de elektronenmicroscoop



Bron: [http://www.pgingivalis.org/W50BEI\(1\).htm](http://www.pgingivalis.org/W50BEI(1).htm); schaal = 200 nanometer

Het lijkt er sterk op dat de link tussen een goede mondhygiëne en een verminderd risico op de ziekte van Alzheimer nu ook een wetenschappelijke verklaring heeft. Weliswaar zijn er nog tal van andere bacteriën die een belangrijke rol spelen bij tandvleesontsteking, en dus mogelijks ook alzheimer. Meer bewijs via klinische studies in mensen is nodig, aangezien er vooral indirect bewijs werd gevonden in postmortem materiaal of in proefdieren. Hoopvol is het medicijn dat P. gingivalis remt, wat al een eerste aanleiding kan vormen hiervoor en ook bij alzheimerpatiënten getest zou kunnen worden.

Dr. Yannick Vermeiren (PhD) - postdoctoraal onderzoeker Laboratorium Neurochemie & Gedrag, Instituut Born-Bunge, Universiteit Antwerpen en Alzheimer Center Groningen (UMCG), Nederland (contact: yannick.vermeiren@uantwerpen.be) en vrijwillig wetenschappelijk medewerker en secretaris Adviesraad Onderzoek Alzheimer Liga Vlaanderen

***Lexicon:**

- *cerebrospinaal vocht*: het vocht dat de hersenen en het ruggenmerg omringt, verkregen na een lumbale punctie (ook lumbaal vocht genaamd).
- *craniale zenuw*: zenuw die direct ontspruit uit de

- hersenen of hersenstam, in de nek gelegen en in dichte verbinding met de schedelholte (cranium).
- *gingipaine*: het toxische product dat de bacterie P. gingivalis produceert; deze geproduceerde 'proteases' breken letterlijk het hersenweefsel af waar ze zich in bevinden wat tal van (lokale en minder lokale) ontstekingen veroorzaakt.
- *hippocampus*: het geheugencentrum van het brein, de naam hippocampus is Latijns voor 'zeepaardje'; de hippocampus heeft een vorm gelijkend hierop.
- *orale blootstelling*: blootstelling/infectie van de bacterie aan/in de mond (of in dit geval: snuit (muis)).
- *peptide*: een molecuul dat bestaat uit een klein aantal aminozuren die met elkaar verbonden zijn door peptidebindingen; een peptide onderscheidt zich van een eiwit door het geringe aantal aminozuren in het molecuul, maar kan zelf dienen als bouwsteen voor een eiwit.

Geraadpleegde bron:

[1] Dominy SS, Lynch C, Ermini F, Benedyk M, Marczyk A, Konradi A, Nguyen M, Haditsch U, Raha D, Griffin C, Holsinger LJ, Arastu-Kapur S, Kaba S, Lee A, Ryder MI, Potempa B, Mydel P, Hellvard A, Adamowicz K, Hasturk H, Walker GD, Reynolds EC, Faull RLM, Curtis MA, Dragunow M, Potempa J, 2019. Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors. Science Advances, volume 5, doi: 10.1126/sciadv.aau3333. eCollection 2019 Jan.

"MINDFULNESSBEOEFENING KAN DEMENTIE NIET GENEZEN, MAAR HEEFT DE MENSEN DIE ERMEE TE MAKEN KRIJGEN WEL IETS TE BIEDEN."

Is er bewijs dat mindfulness werkt bij dementie? Hoe kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen en welke mindfulnessprogramma's zijn geschikt voor hersenaandoeningen zoals dementie? Deze vragen legden we voor aan dr. Martin van Boxtel naar aanleiding van het webinar 'Mindfulness'. Dit webinar werd georganiseerd door Het Fitte Brein, een samenwerking van de Hersenstichting, Alzheimer Nederland en de Edwin van der Sar Foundation.

Dr. Martin van Boxtel is opgeleid als arts en is momenteel verbonden als Universitair Hoofddocent aan de vakgroep Psychiatrie en Neuropsychologie van Maastricht University. De onderwerpen waar hij vooral onderzoek naar doet zijn veroudering van de hersenen en de hersenfuncties, dementiepreventie door leefstijlaanpassing, mantelzorgondersteuning bij dementie en mindfulness-based interventies bij gezonde mensen en mensen met een hersenaandoening, zoals dementie.

K: In een webinar heeft u onlangs uitleg gegeven over mindfulness en de invloed ervan op hersenaandoeningen. Wat gebeurt er in de hersenen wanneer je mindfulness beoefent?

M: "Bij mindfulnessbeoefening gaat het om het cultiveren van een speciale vorm van aandacht: voor datgene wat zich in het huidige moment aandient in het bewustzijn, zonder hier speciaal iets mee te willen doen, zonder dit anders te willen ervaren dan het nu ervaren

wordt. Meestal gebeurt dat door een vorm van meditatie (zittend, of lopend), of door een aandachtige verkenning van de verschillende delen van het eigen lichaam. Ook yoga is een veelgebruikte vorm van beoefening die mindfulness kan opwekken.

Er gebeurt constant van alles in de hersenen. Het is in elk geval niet zo (wat veel mensen denken) dat de hersenen 'stiller' worden wanneer je mindfulness beoefent. De hersenen blijven minstens zo actief. Delen van de hersenen die met aandacht, zelfbewustzijn en zelfcontrole te maken hebben kunnen wel meer actief worden. Wanneer mensen jarenlang dagelijks mindfulness beoefenen zullen die delen van de hersenen ook uiterlijke veranderingen gaan vertonen. Omdat ze relatief vaker actief zijn kunnen deze gebieden in de buitenste hersendelen (de hersenschors) iets dikker worden. Dergelijke veranderingen zijn subtiel en kunnen meestal alleen aangetoond worden bij de vergelijking van groepen. Niet binnen een individu."

K: Is er bewijs dat mindfulness werkt? Bij dementie bijvoorbeeld?

M: "Het is belangrijk dat je goed weet wat er aan de hand is met een persoon die na vele jaren dementie heeft ontwikkeld. Er is dan sprake van een sterke vermindering in de hoeveelheid verbindingen ('connectiviteit') binnen hersennetwerken. Hierdoor ontstaat er een verstoring in de hersenfuncties die nodig zijn in het dagelijkse leven, nl. de zogenaamde 'cognitieve' functies. Denk hierbij aan

het geheugen, planningsvaardigheid en aandacht. Er is in zo'n geval weinig ruimte meer om dit verlies van functie te compenseren, bijvoorbeeld door (en dat gebeurt onbewust) andere hersennetwerken aan te spreken. Mindfulnessbeoefening zal daar maar weinig aan kunnen veranderen. Wat wel uit onderzoek blijkt is dat er verschillende mechanismen zijn waarlangs mindfulnessbeoefening een positieve uitwerking op de hersenreserve kan hebben, wat de kans om later dementie te ontwikkelen kan verminderen. Dergelijk onderzoek is erg lastig uitvoerbaar, omdat dit meestal betekent dat er grote groepen mensen gedurende een lange tijd gevolgd moeten worden. Die moeten deels (en liefst door het lot bepaald) actief dagelijks mindfulness beoefenen, en deels niet. Dergelijke studies zijn ook erg kostbaar. We moeten het nu vooral hebben van studies die indirect bewijs leveren. Ik ken zelf nog maar één recente studie die laat zien dat mindfulnessbeoefening bij dementie, gecombineerd met medicatie, een gunstig effect heeft ten opzichte van medicatie alleen. Zelf verwacht ik dat het effect van mindfulnessbeoefening op het voorkomen van dementie ons als samenleving het meest te bieden heeft."

K: Hoe kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen (meer specifiek dementie)?

M: "Mindfulnessbeoefening heeft een meetbaar gunstig effect op het stress-systeem van ons lichaam. Door niveaus van chronische stress wat te verlagen kan bijvoorbeeld de doorbloeding in de hersenen verbeteren en wordt het negatieve effect van stresshormonen op de hersenen minder. In enkele studies is beschreven dat meditatie een beschermend effect heeft op de hersenzondheid. Er is geen bewijs dat in mensen die dementie hebben de cognitieve toestand zal verbeteren. Wél dat men zich anders gaat verhouden tot de klachten over het functioneren (bijvoorbeeld het geheugen), waardoor er meer ruimte ontstaat voor aanpassing aan de steeds weer veranderende omstandigheden en innerlijke rust. Zo merkte ik in groepen mensen met beginnende cognitieve klachten die ik heb begeleid dat men zich minder gaat bezighouden met reacties uit de omgeving op die klachten. De negatieve gevoelens die dit eerder met zich meebracht worden minder sterk, omdat men milder gaat oordelen over de eigen tekortkomingen. Iets waar we tegenwoordig trouwens allemaal erg goed in zijn. In die zin is het 'lijden' van iemand met een hersenaandoening eigenlijk niet zoveel anders dan dat van



iemand zonder een dergelijke aan-doening, maar die toch baat heeft bij de training. Je hoort wel eens: "Een mens lijdt het meest aan het lijden dat hij(zij) vreest." Als de vrees voor het lijden minder wordt, zal alleen het 'existentiële' lijden als gevolg van de aan-doening overblijven. Het lijden verdwijnt daarmee niet geheel, maar wordt wel draaglijker. Dat is wat deelnemers aan het einde in elk geval be-noemen."

K: Welke mindfulnessprogramma's zijn geschikt voor hersenaandoeningen en meer specifiek voor dementie?

M: "Mensen met een hersenaandoening - en dit kan echt van alles inhouden - die zich aangesproken voelen door wat mindfulness training hen mogelijk kan bieden kunnen zich het beste wenden tot een trainer die gecertificeerd is door een beroepsvereniging van trainers. Zo heeft de Vereniging voor Mindfulness Trainers in België en Nederland (VMBN) een website met daarop de contactgegevens van hun leden. Er zijn overigens maar weinig redenen om niet aan een training te beginnen als men hiervoor gemotiveerd is. Wanneer men geestelijk in een instabiele levensfase verkeert - bijvoorbeeld vanwege een actieve depressie, bij ernstige verslaving of een aan-doening waarbij een psychose kan ontstaan - wordt meestal geadviseerd om te wachten met een training tot de toestand weer wat meer is gestabiliseerd. De gangbare 8-weekse training (MBSR/MBCT) is voor de meeste mensen een geschikte vorm van training, waarin groepsbijeenkomsten onder leiding van een trainer afgewisseld worden met oefeningen thuis. Voor mensen met beginnende dementie is er in Maastricht onlangs een aangepaste 8-weekse training ontwikkeld (TANDEM), die samen met de partner of mantelzorgwerker kan worden doorlopen. De essentie van de training is niet anders dan die van een reguliere training, behalve dat de oefeningen zijn aangepast en het materiaal meer geschikt is gemaakt voor deze doelgroep. Voor meer informatie over deze training en hoe men een trainer in de buurt kan men het beste de TANDEM-website bezoeken."

Wilt u het webinar ook bekijken? Ga dan naar <http://www.hetfittebrein.nl/mindfulness/>
De TANDEM-website: <https://www.tandemproject.nl/>

Karolien Selhorst
Freelance journalist & copywriter en vrijwilligster bij Alzheimer Liga Vlaanderen

ACTIVITEITENGIDS

Recensie boek 'De activiteitengids'. Meer dan 200 zinvolle dagbestedingen voor mensen met dementie van Monika Eberhart.

Inhoud

De activiteitengids van Monika Eberhart wil iedereen die zorgt voor iemand met dementie helpen met het vinden van de juiste activiteiten voor die persoon. Veel personen met dementie wonen immers thuis. Hierdoor moeten mantelzorgers en zorgverleners steeds meer activiteiten thuis aanbieden om mensen met dementie een zinvolle dagbesteding te geven.

Onderzoek wijst uit dat de hersenen aan het werk zetten een positief effect heeft op mensen met dementie. Bovendien geeft een zinvolle invulling van de dag een voldaan gevoel en heeft het een positief effect op de gezondheid. Mensen voelen zich weer nuttig en worden er blij van. Actief blijven is niet alleen belangrijk voor de gezondheid, maar ook voor de relatie met de mantelzorger of zorgverlener. Door samen leuke dingen te doen, bouwen zij samen leuke herinneringen op.

Wat vond ik van het boek?

In het boek zijn maar liefst meer dan 200 activiteiten verzameld voor mensen met dementie. Er is dus voor ieder wat wils. Handig is dat alle activiteiten zijn ingedeeld per soort activiteit. Van bewegen, creatief bezig zijn en muziek maken tot aan activiteiten rondom het huishouden en het doen van uitstapjes. Bij elke activiteit staat een uitleg, de duur van de activiteit en of het geschikt is voor mensen met beginnende of meer gevorderde dementie. Elke activiteit is bovendien aanpasbaar aan de persoonlijke situatie.

Bijzonder aan dit boek is dat Eberhart ook aandacht heeft voor vijf speciale doelgroepen, namelijk jonge mensen met dementie, mensen met een verstandelijke beperking met dementie, hoogbegaafde mensen met dementie, nieuwe ouderen met dementie en migrantenouderen met dementie. Op het einde van het boek zijn ook twee bijlages opgenomen, namelijk een vragenlijst voor het maken van een levensboek en een hoofdstuk over hoogbegaafde mensen met dementie.

Het boek is rijk geïllustreerd en geschreven in een begrijpelijke taal, wat het boek toegankelijk maakt voor een brede doelgroep.

De auteur

Monika Eberhart (1965) kwam op twintigjarige leeftijd tijdens haar eerste baan in de thuiszorg voor het eerst in contact met mensen met dementie. Toen nog als huishoudelijke hulp. Al snel ging haar voorkeur uit naar werken met deze doelgroep, mede door de natuurlijke klik die ze tijdens haar werk bleek te hebben met mensen met dementie. Om anderen te helpen in het ontdekken van activiteiten die je kunt doen met mensen met dementie besloot ze haar kennis, ontstaan vanuit opleiding en werkervaring, op papier te zetten in de vorm van deze activiteitengids.

Karolien Selhorst
Freelance journalist & copywriter en vrijwilligster bij Alzheimer Liga Vlaanderen

Specificaties:
ISBN-nummer: 9789077024256
Verschijningsdatum: mei 2019
Aantal bladzijden: 264
Uitgeverij: Uitgeverij de Graaff
Prijs: € 29,99

Dit boek is te verkrijgen in de boekhandel.



DE BELOFTE

Recensie 'De belofte' van Nadine Ahr.

De Duitse journaliste Nadine Ahr (1982) schetst in haar eerste boek 'De belofte' (vertaling van: Das Versprechen) een ontroerend portret van haar grootouders Ria en Edwin. De aanzet voor haar boek over liefde en dementie was een artikelenreeks die ze in opdracht van het dagblad Die Zeit schreef waarin ze de geschiedenis van haar grootouders beschreef. Het boek werd in Duitsland bekroond met de Deutsche Reportersprijs 2013.

Inhoud

Nadine Ahr neemt je in de roman 'De belofte' mee in de bewogen laatste levensjaren van haar dementerende oma Ria en haar levensgezel Edwin. Zij ontmoetten elkaar na de oorlog, maar door een eerder gesloten verstandshuwelijk mag Edwin niet met Ria trouwen. Jaren later komen Ria, inmiddels weduwe, en Edwin, gescheiden, elkaar opnieuw tegen en beloven ze elkaar eeuwige trouw. Alles gaat het koppel voor de wind totdat Ria tekenen van dementie begint te vertonen. Al snel verliest ze de greep op de werkelijkheid, herkent ze Edwin niet meer en begint ze te schreeuwen als ze hem ziet. Edwin probeert haar zo lang mogelijk thuis te verzorgen, maar als de toestand nog verergert moet hij haar noodgedwongen en met spijt in het hart laten opnemen in een verzorgingstehuis. Zo verliest hij voor de tweede keer zijn grote liefde, ditmaal aan een ziekte die de herinnering aan hun grote geluk definitief vernietigt.

Opbouw en stijl

'De belofte' is opgebouwd uit twee delen. Afwisselend beleven we het heden en het verleden van Edwin en Ria. Die fragmenten zijn afgewisseld met het verhaal van de kleindochter zelf.

De schrijfstijl is eenvoudig waardoor het verhaal wat simpel aandoet. Anderzijds maakt dat het boek toegankelijk voor een breed publiek.



Eigen mening

'De belofte' schetst een sereen, maar toch heel realistisch portret van de gevolgen van dementie voor een relatie van twee mensen. Het boek focust hierbij niet alleen op de patiënte zelf, maar ook op de schuldgevoelens van de partner als er geen andere oplossing rest dan een opname in een verzorgingshuis.

De belofte is geen literaire hoogvlieger, maar veeleer een ingetogen en sober verhaal, dat blijft nazinderen en aan het denken zet.

Over de auteur

Nadine Ahr (Hannover 1982) studeerde geschiedenis en communicatiewetenschappen. Zij ontving het Stipendium voor talentvolle journalisten van de Süddeutsche Zeitung en is werkzaam voor Die Zeit.

Karolien Selhorst
Freelance journalist & copywriter en vrijwilligster bij Alzheimer Liga Vlaanderen

Specificaties:
ISBN-nummer: 9789021456218
Verschijningsdatum: druk 5, januari 2015
Aantal bladzijden: 240
Uitgeverij: Querido
Prijs: € 17,50

Dit boek is te verkrijgen in de boekhandel.

KLEINE GIDS VOOR DEMENTIE – BELANGRIJKE INFO!

Dementie, vroeg of laat krijgen we er allemaal rechtstreeks of onrechtstreeks mee te maken. De kans is nl. 1 op 5 dat iemand in zijn leven dementie krijgt. Volgens WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, is dementie prioriteit nummer 1. Dementie is dus meer dan ooit een uitdaging, niet alleen voor de zorgsector maar vooral voor de samenleving op zich. In onze westerse samenleving krijgt dementie al snel een negatieve en met taboe beladen dimensie. De persoon die aan dementie lijdt, voelt zich vaak gestigmatiseerd en is, begrijpelijk, bang om van anderen afhankelijk te worden. 'Niet meer volwaardig meetellen' is een confronterende ervaring.

De laatste jaren worden wereldwijd maar zeker ook in Vlaanderen heel wat initiatieven genomen om dit negatieve beeld van de ziekte te nuanceren. Campagnes als 'Vergeet dementie, onthou mens' en 'Dementievriendelijke gemeente' zijn belangrijke stimulansen om een aantal logge, stereotiepe denkpatronen onderuit te halen. Er komt stilaan meer ruimte voor een meer menselijke en positieve kijk op de problematiek waarbij ernaar gestreefd wordt om de mens in zijn totaliteit, met zijn mogelijkheden en beperkingen en zijn emoties en verlangens, gedurende het hele ziekteverloop opnieuw een centrale plaats toe te kennen.

Deze kijk op dementie vormt de rode draad doorheen deze publicatie.

Word je (in je nabije omgeving) geconfronteerd met de ziekte, dan ga je op zoek naar antwoorden op de vele vragen die door je hoofd schieten. Ook als zorgverstrekker kom je in contact met mensen die meer informatie vragen. De **Kleine Gids voor Dementie** biedt graag een antwoord op die vragen.

In deze publicatie bekijkt elke auteur dementie vanuit een specifieke invalshoek: uiteraard de medische, maar ook de ethische, juridische en sociale kant worden belicht. Ook dementie bij ouderen met een migratieachtergrond krijgt de nodige aandacht. Heel overzichtelijk en in eenvoudig taalgebruik beantwoorden de auteurs een hele reeks uiteenlopende vragen, gaande van:

- Wat is dementie?
- Hoe vaak komt dementie voor?

- Hoe ga ik om met een persoon met beginnende, matige, ernstige dementie?
- Hoe ga ik om met moeilijk hanteerbaar gedrag?
- Wat zijn de taken van een bewindvoerder? Vertrouwenspersoon? ...
- Wat is de buitengerechtelijke bescherming of zorgvolmacht?
- Wat met de vertrouwensrelatie tussen patiënt en arts?
- Bemoeizorg: hoe ver kan/mag ik als zorgverstrekker gaan?
- Hoe kunnen migratie, culturele en religieuze factoren de beleving van dementie beïnvloeden?
- ...

Daarnaast zijn er ook heel wat instanties die je kunnen begeleiden en ondersteunen. Het afsluitende hoofdstuk helpt mensen hun weg te vinden in het uitgebreide zorglandschap, aan de hand van een mooi overzicht van organisaties waarbij je terecht kan.

NIEUW in deze herwerkte editie:

- **De nieuwe regels inzake het bewind:** Het bewind kan voortaan niet alleen georganiseerd worden voor het beheer van de goederen (geld, onroerend goed, aandelen ...), maar ook voor persoonsgebonden rechten (eigen verblijfplaats kiezen, echtscheidingsprocedure voeren, medische beslissingen nemen, opgenomen worden in een rusthuis ...). Alles wordt juridisch zodanig georganiseerd, dat de vrederechter niet meer moet tussenkomen. Dit is de buitengerechtelijke bescherming of zorgvolmacht. De nieuwe regels inzake het bewind worden uitgebreid toegelicht in het deel over de juridische bescherming.
- **Dementie bij ouderen met een migratieachtergrond (nieuw deel):** Uit onderzoek blijkt dat de groeiende groep ouderen met een migratieachtergrond gevoeliger is voor het ontwikkelen van dementie. Hoewel de ervaring van dementie onderhevig is aan universele aspecten, is het ook belangrijk om te begrijpen hoe migratie, culturele en religieuze factoren deze beleving beïnvloeden. De auteurs formuleren aanbevelingen voor een betere dementiezorg voor ouderen met een migratieachtergrond, en pleiten voor een (cultuur)sensitieve zorg.

PUBLICATIES EN PRESENTATIES

De Kleine Gids voor Dementie is een onmisbare gids voor iedereen die met de ziekte geconfronteerd wordt: de persoon met dementie zelf, de mantelzorger, naaste omgeving én de zorgprofessional die die mensen daarin ondersteunt en begeleidt.

Deze gids kunt u bestellen via de volgende link <http://catalogus.uitgeverij.vandenbroele.be/fondscatalogus/779.aspx?pageID=20050609124856Z>, via de actiecode AlzLiga2019 kunnen leden van de Alzheimer Liga Vlaanderen het boek aankopen met een korting van 10%.

Specificaties:
ISBN-nummer:
9789049617875
Verschijningsdatum: 2019
Aantal bladzijden: 245
Uitgeverij: Vanden Broele
Prijs: € 32,00 (kortingsprijs)



TOOLBOX DEMENTIE

Op 19 november verschijnt bij Uitgeverij Vanden Broele 'de Toolbox Dementie', een praktische werkmap met tips voor methodeveranderingen om mensen met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Deze map richt zich tot mantelzorgers en professionals die mensen thuis begeleiden.



*Ik ben
Hij is
Samen zijn wij*

Ik ben.. het weer vergeten
maar wil ik het nog wel weten!
Ik ben best gelukkig op deze manier,
ik hou van mens en van dier
Ik lach en grol tegen Jan en alleman
en ben van niks of niemand bang...

Hij is.. mijn grote liefde sinds jaar en dag
Degene bij wie ik mezelf wezen mag
Hij maakt voor mij elke dag een regenboog
En bouwt torens huizenhoog!
Toch rolt er af en toe een traan over zijn wang
En dat is een teken, het maakt mij zo bang...

Samen... *samen zijn wij* niet meer zo sterk
Praten we al lang niet meer over werk
Maar wel over andere dingen
zaken die zijn hart doen zingen!
Die noten, deze toon, die warme zang
maakt alles zo warm, en niemand is nog bang

Ik ben een beetje het noorden kwijt
dementie, zegt men dan "met spijt"
Hij is mijn partner, mijn toeverlaat
dementie, het woord maakt mij zo kwaad
Samen zijn wij soms allebei wat verloren
Maar in elkaars ogen kunnen we nog steeds de liefde horen

Lydia Geerts

ACTIES TER ONDERSTEUNING VAN DE ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN:

Ronde van Frankrijk 69 – Les copains du vélo (sponsoractie Eric Moens)

Van 12 juni tot 3 juli 2019 gingen 5 sportieve mannen 50 jaar na Eddy Merckx' eerste Tourzege de identieke Ronde van Frankrijk van 1969 fietsen voor het Goede Doel. Ze hebben gekozen om 3 goede doelen te ondersteunen met de opbrengst van deze actie, waaronder de Alzheimer Liga Vlaanderen.



Bedankt voor deze steun.

Dodentocht Bornem (sponsoractie Chris Peeters)

Chris Peeters vertelt:

Vorig jaar kregen Bart, de man van mijn beste vriendin, en ik een gek idee... We zochten iemand om de Dodentocht in Bornem mee te stappen en we beslisten samen om de sprong te wagen en dit gewoon te doen!

We schreven ons in en besloten het te koppelen aan een goed doel en de opbrengst te schenken aan een organisatie die me erg nauw aan het hart ligt, nl. de Alzheimer Liga Vlaanderen. Een aantal jaren geleden werd er immers jongdementie vastgesteld bij mijn moeder.

Vanaf eind april begonnen we met trainen want 100 km is niet niets! Via de Vlaamse wandelfederatie kwam ik te weten waar er georganiseerde wandelingen waren en zo konden we ons goed voorbereiden voor onze tocht. Ook het zoeken van sponsors verliep goed.



9 augustus... het was zo ver... beiden heel zenuwachtig! We hadden het gevoel ons te moeten bewijzen, wilden niemand teleurstellen, vooral onszelf niet. We waren ook zo goed voorbereid...dit kon niet mislopen!

De eerste 50 km verliep probleemloos, 's nachts stappen is wel fijn, de sfeer zat goed en we leerden heel wat mensen kennen, aan wie ik mijn verhaal over dementie kon vertellen en waarom ik dit juist deed.

De zon kwam op en het werd ochtend. Toen werd het even zwaar, vooral emotioneel. Ik belde het thuisfront op en sprak met mijn ouders en plots wist ik weer waarom ik daar was en kreeg ik nieuwe energie.

Om 18u38 stapten we over de eindmeet, beide emotioneel - fantastisch hoe het daar leeft - met de vlag van Alzheimer Liga Vlaanderen! Wat een geweldig gevoel! We hebben het gewoon gehaald en slaagden erin € 1075 op te halen om samen dementie draagbaar te maken!

Tot volgend jaar Bornem! We komen zeker terug en zullen opnieuw stappen voor Alzheimer Liga Vlaanderen.

Bedankt Chris voor dit fantastische resultaat.

RUGGESTEUNTJE

Ook in het kader van verjaardagen en feesten werden bedragen geschonken aan de Liga door Jan en Magda, Erwin Beeckman en Vander Elst Raoul. Onze Liga waardeert het héél erg dat wij in het kader van deze feestelijke gebeurtenissen mooie giften gekregen hebben. Proficiat en een welgemeende dankjewel!



VOORLEESBOEKJES (JOKE LIEBENS)

Samen aangename momenten beleven met een lees- of voorleesboekje

Op 1 oktober 2019 startte YoLie vzw met het uitgeven van lees- of voorleesboekjes voor mensen met dementie.



Een boekje met gedichten, korte verhalen en liedjes, opgevrolijkt door mooie illustraties, afbeeldingen en vragen over vroeger en nu.

Een boekje om samen met familie, mantelzorgers of begeleiders op een eenvoudige en aangename manier het verleden te herinneren en zo samen mooie momenten te beleven.

Een handig formaat (vierkant) met groot lettertype, gekleurde pagina's en leuke cliparts. Marion Vrijburg, illustrator uit Amersfoort, zorgde voor de mooie uitstraling voor de boekjes.

De jarenlange ervaring als vrijwilliger in een woonzorgcentrum ligt aan de basis van het idee. Er bestaan niet veel boeken om een activiteit te organiseren rond een bepaald thema. Mensen met dementie vertellen graag over het verleden.

Om de communicatie te bevorderen, staat er bij de afbeelding van de gedichten een vraag over vroeger en nu. De vragen nodigen uit tot gemoedelijke gesprekken.

Tevens houden deze mensen nog ontzettend van zingen en muziek.

Liedjes van vroeger kennen ze nog. Vandaar zijn er liedjesteksten opgenomen in de thema-boekjes. Er zijn 4 boekjes over de seizoenen en eentje over de Kersttijd.

Want de kersttijd: Een gezellige warme tijd op het einde van het jaar. Hoeveel herinneringen roept deze tijd niet op?

Ook de seizoenen hebben ons zo veel te vertellen. Hoe beleefden de mensen vroeger de eerste lentezon, de zomervakantie, het vallen van de bladeren, de koude winter?

Aantal pagina's per boekje: ± 60 pagina's
Prijs per boekje: € 14,00
Prijs voor de seizoenen: € 54,00
Prijs voor de vijf boekjes: € 65,00

YoLie vzw voorziet twee euro per boekje voor organisaties die zich inzetten voor Alzheimer (Vlaanderen en Nederland).

De boekjes zijn te koop bij YoLie vzw:
info@yolievzw.com
www.yolievzw.com

Bedankt voor dit initiatief, Joke.



Alzheimer Liga Vlaanderen wenst langs deze weg de families en vrienden van Marie Joséé Ramaekers en Joanna Dirix te condoleren met het verlies van hun bemind familielid. Zij kozen er spontaan voor om, naar aanleiding van dit droeve gebeuren, onze Liga financieel te steunen. Wij danken de families en iedereen van harte voor dit mooie gebaar.



STEUN ONS

Samen maken wij het verschil!

In Vlaanderen wordt momenteel het aantal personen met dementie geschat op 131.818. Ongeveer 70% woont thuis al dan niet omringd door familie, kennissen en vrienden. Gelukkig krijgen veel van hen de nodige aandacht en zorg. Dankzij jou. In het draagbaar maken van dementie telt elke gift of inzet. Hoe klein of groot ook. Giften zijn welkom op **BE87 3101 0355 8094**.

Alzheimer Liga Vlaanderen is er voor iedereen die te maken heeft met dementie. Wij zijn een patiënten- en vrijwilligersorganisatie van, voor en door familieleden en mantelzorgers van mensen met dementie en jongdementie. Binnen de Vlaamse Gemeenschap organiseren en begeleiden wij Familiegroepen Dementie en Jongdementie waarin familieleden en mantelzorgers van mensen met dementie en jongdementie informatie, ervaringen en onderlinge steun kunnen uitwisselen. Wij stimuleren, ondersteunen en/of organiseren ook andere activiteiten ter begeleiding van de betrokkenen. Daarnaast maken wij eenieder bewust van de mogelijkheden en de beperkingen rond dementie. Ten slotte bevorderen wij het wetenschappelijk onderzoek in verband met dementie en in verband met begeleiding van mantelzorgers en familieleden van personen met dementie.



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw onderschrijft de Ethische Code van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving.



TESTAMENT.BE

Alzheimer Liga Vlaanderen is een vrijwilligersorganisatie die maar kan bestaan door giften en legaten. Neem ons als goed doel op in je testament. De Liga is aangesloten bij donorinfo.be en werkt samen met vzw Testament.be. Alzheimer Liga Vlaanderen is erkend als instelling voor behoeftigen en als instelling voor wetenschappelijk onderzoek om fiscale attesten uit te reiken. Dit wil zeggen dat u vanaf een gift van in totaal minstens 40 euro per jaar (storting lidgeld niet inbegrepen) een belastingvermindering krijgt van 45%. De Liga maakt uw attest op en stuurt u dit binnen de drie maanden na het einde van het schenkingsjaar.

Word lid van Alzheimer Liga Vlaanderen

Ook door lid te worden steunt u onze werking. Een lidmaatschap kost € 10 per jaar. Je kan je lidmaatschapsbijdrage doen via rekeningnummer **BE87 3101 0355 8094** waarbij je bij de omschrijving schrijft 'Lidgeld 20.. (jaar)'. Een lidmaatschap voor een jaar gaat in op 1 januari en eindigt op 31 december van het betreffende jaar. Door uw lidmaatschap geniet u van het driemaandelijks tijdschrift 'Alzheimer' en van kortingen bij tal van activiteiten van de Alzheimer Liga Vlaanderen.

Als dank voor uw lidmaatschap of gift bieden wij u graag ons ALV-speldje aan. Door dit speldje te dragen, laat u zien dat we mensen met dementie en hun naasten niet vergeten. Tegelijkertijd draagt u bij aan bewustwording over dementie.



Weten

TOEN, wist ANNIE nog alles.
DAN, WIST ZE NIET MEER...
waar ze was
welke dag het was
hoe laat het was
wie er was geweest
wat er aan de hand was
dat ze niet kon staan of stappen
dat ze niet kon spreken
hoe het verder moest
hoe graag ze me zag, of toch misschien?
of ze nog lang zo zou leven
dat ze alleen een oneindige reis zou maken
hoe we haar liefhadden tot het laatste moment
wie ik was
wie ze was. Ik wel.
NU, weet ze weer alles van toen...

François Van de Weyer



Music for Alzheimer

Organiseer een ACTIE voor



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken



De actie 'Music for Life' van Studio Brussel richt zich opnieuw op de Vlaamse vzw's. Alzheimer Liga Vlaanderen vzw is goedgekeurd als goed doel door de Koning Boudewijnstichting. Vanaf september tot kerstavond kan IEDEREEN een actie op touw zetten om ons financieel te steunen.

Alzheimer Liga Vlaanderen wil familieleden en mantelzorgers ondersteunen in het omgaan met mensen met (jong)dementie.

Dat doen we onder meer door:

- Familiegroepen (Jong)Dementie waar familieleden en mantelzorgers lotgenoten kunnen ontmoeten
- Sociale activiteiten
- Belangenbehartiging en sensibilisering
- Onderzoek

Wens je communicatieve ondersteuning (promotiemateriaal & publiciteit)? Geef ons dan een seintje!

Dankzij jouw hulp kunnen wij nog meer families ondersteunen!

- STAPPENPLAN:**
1. Bedenk een toffe actie om geld in te zamelen.
 2. Surf naar www.dewarmsteweek.be en zoek Alzheimer Liga Vlaanderen in de lijst van goede doelen.
 3. Registreer je actie via het online-formulier.
 4. Stort je geld door aan de Koning Boudewijnstichting a.d.h.v. de instructies die je persoonlijk ontvangt.
 5. Laat ons weten wat je doet via secretariaat@alzheimerliga.be of tel. 014 43 50 60 zodat wij jouw actie ook in de kijker kunnen zetten!

GOED OM TE WETEN

OPENDOEK EN THEATER VEDER

OPENDOEK en Theater Veder gaan dit najaar van start met het scholingstraject 'de Veder-methode'. Dit is een methode waarbij theater wordt gebruikt om in contact te komen met mensen met geheugenproblemen. De positieve effecten hiervan zijn wetenschappelijk bewezen. De Veder-methode is daarmee een erkende interventie. In totaal zullen er 36 mensen opgeleid worden om zich de Veder-methode eigen te maken.

De Veder-methode gebruikt theater elementen zoals personages en attributen.

Daarnaast worden bestaande effectieve methodieken ingezet, zoals validation, reminiscentie en neuro linguïstisch programmeren. Hierdoor ontstaat er wederkerig contact tussen de speler en de persoon met dementie.

Het opleidingstraject bestaat uit verschillende elementen, zoals een handboektraining, coaching on the job en certificeringstraining. Deze volgen elkaar op, om uiteindelijk te leiden tot een officiële scholing in de Veder-methode.

Na het opleidingstraject zullen de deelnemers huiskamervoorstellingen spelen in woonzorgcentra over heel Vlaanderen en Brussel. Deze voorstellingen zijn

intieme bijeenkomsten, waarin met behulp van theater middelen interactief contact wordt bewerkstelligd. De voorstellingen worden gebracht voor een groep van ongeveer 12 tot 14 ouderen met geheugenproblematiek die thuis of in een woonzorgcentrum wonen.

OPENDOEK geeft amateuracteurs hiermee de kans om hun talent in te zetten voor kwetsbare ouderen, en zo een mooie bijdrage leveren aan hun omgeving. Met dit project hopen OPENDOEK en Theater Veder de mogelijkheid te bieden aan zorginstellingen om nieuwe vrijwilligers aan zich te binden, die zelfstandig voorstellingen kunnen uitvoeren.

Bij deze activiteiten kunnen ook thuiswonende ouderen met dementie worden uitgenodigd. Dit is een kans voor zorginstellingen om invulling te geven aan hun rol als activiteitscentrum in de wijk. De samenwerking tussen lokale toneelverenigingen, buurtcentra, woonzorgcentra en amateurspelers, versterkt de sociale cohesie binnen de lokale gemeenschap.

theater
veder

OPEN
DOEK
PASSIE VOOR
THEATER

ZORGBIB, MEER DAN EEN BOEK!

Zorgbib Rode Kruis-Vlaanderen biedt een bibliotheek en dienstverlening op maat aan voor mensen die door hun verblijf in een zorgvoorziening niet meer zelfstandig naar de openbare bibliotheek kunnen gaan.



Zorgbibvrijwilligers zijn geen professionals, maar wel goed geïnformeerd. Naast de basisopleiding 'Zorgbib, kneepjes van het vak' kunnen zij een workshop volgen om Activiteitsvrijwilliger-Zorgbib te worden.

Zorgbib is in meer dan 400 zorgvoorzieningen actief. Meer dan 800 Zorgbibvrijwilligers zorgen voor sociaal contact via een boek en een bezoek.

De uitgebreide Zorgbibcollectie biedt voor elk wat wils, en zeker meer dan het gewone boek. Met een fotoboek over vroeger, luisterboeken, een gezelschapsspel, een puzzel, een kleurplaat, een bingo spel, een voorleesboek of kaarten met leuke gespreksonderwerpen... staan ontspanning en gezelschap centraal.

In deze workshop leren ze werken met de collecties voor Activiteitsbegeleiding en Reminiscentie, en ook waarop te letten wanneer je een persoon met dementie bezoekt.

Meer weten over Zorgbib? Neem een kijkje op <https://www.rodekruis.be/wat-doen-we/sociale-activiteiten/zorgbib>

Liesbeth Vercaemmen
Stafmedewerker Zorgbib



HEROPSTART ONTMOETINGSGROEP VOOR PERSONEN MET BEGINNENDE DEMENTIE MEANDER: IETS VOOR JOU?

Als je aanvoelt dat er meer aan de hand is dan "gewoon vergeten", is het soms moeilijk om hiervoor het nodige begrip te krijgen van je omgeving. "Ach, we vergeten allemaal wel eens iets, niets om je zorgen over te maken" hoor je dan. Maar wanneer er dementie in het spel is, verandert plots je leven en wordt het vergeten je grootste vijand. Doodgewone dagelijkse handelingen worden moeilijker. Je voelt je afhankelijk van anderen en dit brengt soms verdriet, angst, schaamte en kwaadheid met zich mee. Je hebt het gevoel dat alles op losse schroeven staat. Niets is nog vanzelfsprekend.

Wat is de ontmoetingsgroep?

De ontmoetingsgroep voor personen met beginnende dementie wil een plek zijn waar je vrijuit kan praten over de moeilijkheden en de mogelijkheden die een dementieproces met zich meebrengen. Ervaringen uitwisselen met mensen die hetzelfde doormaken kan geruststellen en bemoedigen. Het geeft je de kans om met gelijken te praten over wat de ziekte voor jou betekent. Samen met de begeleider van het expertisecentrum dementie Meander en de andere leden van de groep kan er gezocht worden naar mogelijkheden om met de ziekte om te gaan. Jij bepaalt zelf waarover er gesproken wordt, luisteren kan natuurlijk ook.

Data

19/11/2019
10/12/2019

Praktisch

Wil je graag deelnemen? Je bent van harte welkom! Je kan er zelf voor kiezen om deel te nemen aan deze ontmoetingsgroep, maar ook familie, de huisarts, een andere hulpverlener of betrokkene kan je hiervoor aanmelden. Je kan je telefonisch aanmelden via 052 26 28 23 of je kan ons een mail sturen op meander@dementie.be.

Na de aanmelding komt Charlotte Vermeir langs voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek peilt ze naar jouw verwachtingen en bekijken jullie samen of je wil deelnemen of niet.

De ontmoetingsgroep gaat door op volgend adres:
Lokaal Dienstencentrum 't Plein
Kloosterstraat 30
9200 Dendermonde

Er is ruime parkeergelegenheid op het marktplein voor het Lokaldienstencentrum (LDC)



Jij die bent.

in het land van ooit

ooit
werd ik klein en dochter
werd ik jouw kleindochter

ooit
werd ik groot en moeder
word ik grootmoeder?

intussen proeft ooit
met steeds kleinere beetjes

van voor voorbij en
na nog komen zal

nu je blik
je stap niet meer stuurt

nu je hand
je taal niet meer spreekt

neem me mee naar het ooit
waar jij rust zit te zoeken

laat me zien in welk ooit
ik jouw vrede kan vinden

ik wil weten hoe het smaakt

*uit cyclus Dementie
Wivine Vanmechelen*



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
T 014 43 50 60, secretariaat@alzheimerliga.be
www.alzheimerliga.be, www.jongdementie.info
www.omgaanmetdementie.be • BE87 3101 0355 8094
Ondernemingsnr.: 0456 804 573



0800 15 225

Alzheimer Phone National

GRATIS LUISTER- & INFOLIJN