

Nieuwsbrief

...van Alzheimer Nederland, Afdeling Gooi en Omstreken



alzheimer
nederland
gooi en
omstreken

Verschijnt 3x per jaar – uitgave III – december 2018

GRATIS THEATERAVOND VOOR MANTELZORGERS VAN IEMAND MET DEMENTIE OF BEGINNENDE GEHEUGENPROBLEMEN IN GOOI- EN VECHTSTREEK

- de overbekende en veel geprezen voorstelling 'DAG MAMA' binnenkort in Naarden -

Alzheimer Nederland, afdeling Gooi en Omstreken, kiest ook in 2019 voor een bijzondere manier om mantelzorgers mee te nemen in de wereld van dementie.

Op 14 maart 2019 haalt zij 'DAG MAMA' naar Naarden. Dat is de veelgeprezen muziek- en theatervoorstelling over omgaan met dementie die in veel Nederlandse en Belgische theaters furore maakt.

'Dag Mama'

De voorstelling gaat over een vrouw die zichzelf aan het verliezen is. Met de brandende vraag voor dochter hoe daarmee om te gaan. Het stuk speelt zich af in de nieuwe leefomgeving van moeder: haar kamertje in het verpleeghuis. Hier moeten de werelden van moeder, dochter en zorgprofessional samenkomen. Dit blijkt niet eenvoudig.

De makers van de voorstelling zijn (gepromoveerde) ouderenpsychologen, artiesten en voormalig mantelzorgers. Ze delen de mooiste inzichten en handvatten om het beste te kunnen geven, zodat het leven met dementie zoveel mogelijk een gelukkig leven kan zijn. Voor iedereen.

'DAG MAMA' geniet grote bekendheid in Nederland en België. Op 6 november jl. verscheen het boek bij DAG MAMA in alle boekhandels: 'Jij bent toch mijn dochter'. Op www.ouderwordenmetzorg.nl is over de voorstelling nadere informatie te vinden.

De voorstelling vindt plaats op 14 maart 2019 om 19.15 uur in de Witte Kerk in Naarden. Inloop van 19.00-19.15 uur.

GRATIS toegangskaarten zijn per E-MAIL TOT 1 FEBRUARI 2019 aan te vragen bij onderstaande personen die ook informatie kunnen verstrekken. Inschrijven is ook mogelijk op de avonden van de Alzheimer Cafés in december en januari.

Voor mantelzorgers van iemand met dementie die wonen in:

* **de BEL-gemeentes bij: Els Schipper**

E-mail: els.schipper58@gmail.com Tel.: 06-37441022

* **Huizen bij: Karin van der Roest**

E-mail: aanmelden-dag-mama@outlook.com



14 maart 2019
Witte Kerk Naarden

* **Gooise Meren bij: Cees Croes**

E-mail: c.croes1@ziggo.nl Tel.: 06-41399777

* **Hilversum en Wijdmeren bij: Anneke de Bruijn**

E-mail: a.debruijn@inovum.nl Tel.: 06-82011789

* **Weesp bij: Lia Hagen**

E-mail: l.hagen1@chello.nl Tel.: 06-12874455

Op de aanmelding per E-mail moet **duidelijk** aangegeven worden:

- naam van de mantelzorger
- volledig adres
- telefoonnummer
- e-mailadres
- evt. opmerking (bijv. over noodzakelijk vervoer)

De toegangskaarten worden tussen 1 en 10 maart 2019 per E-mail aan u toegestuurd. We verzoeken u deze op 14 maart 2019 uitgeprint bij u te hebben.

Opmerkingen:

- 1) per aanmelding mogen maximaal 2 mantelzorgers van iemand met dementie worden aangemeld; bijvoorbeeld broer en zus die samen zorgen voor hun moeder of vader of een andere gezamenlijke relatie. Van elk van de twee moet duidelijk het betreffende e-mailadres worden vermeld.
- 2) E-mailadressen die foutief zijn doorgegeven ofwel onvoldoende leesbaar zijn, doen niet mee.



**alzheimer
nederland**
gooi en
omstreken

Vragen over dementie?

Bel de Alzheimer telefoon:

0800-5088 (gratis)

7 dagen per week van 09.00 tot 23.00 uur



(vervolg van blz. 1)

3) Voor het gehele Gooi zijn 250 plaatsen beschikbaar. Per gemeente of samenwerkende gemeentes (bv. de BEL) kunnen 50 mantelzorgers zich aanmelden. Dit om mantelzorgers uit het gehele Gooi de kans te geven deze avond bij te wonen. Zijn er in een regio minder dan 50 aangemeld, dan worden de overgebleven kaarten volgens een eerlijke verdeling toegekend aan mantelzorgers uit andere regio's.

4) Als er plaatsen over zijn nadat alle aanvragen van mantelzorgers uit de regio zijn gehonoreerd, komen professionals in aanmerking.

5) Als een aanvraag niet kan worden gehonoreerd, wordt u daarvan per E-mail op de hoogte gebracht.

6) Voor genodigden en bestuursleden van Alzheimer Nederland/Gooi is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Informatie daarover bij Cees Croes: c.croes1@ziggo.nl

Heb je ooit wel eens een moment gehad waarop je dacht: Dit is alles, en dat je wilde dat de tijd zou stoppen om het voor altijd vast te houden? Misschien toen je je eerste lief kuste, een onwaarschijnlijk mooie zonsopgang aanschouwde of je pasgeboren kind vasthield. Alles wordt dan helder, zuiver en bovenaards. Je gedachten, gevoelens, verlangens en angsten verdwijnen allemaal in een licht dat ook wel eeuwigheid genoemd wordt. Maar, zoals we allemaal weten, de tijd kan niet worden stilgezet en momenten kunnen niet worden gevangen... behalve misschien door het penseel van een schilder of de pen van een dichter.

ALLES

(van Mary Oliver)

In Holland,
toen Van Gogh nog een kind was,
vlogen er vast zwanen over
de groene weidenzee,
en vast en zeker lag hij
op een warme zomermiddag
op zijn rug naar ze te kijken,
en dacht hij bijna:
dit is alles.

Wat hem ertoe bracht om
op te staan en verder te kijken
is wat deze wereld redt,
zelf als het hartverscheurend is
voor mensen.

In de mijnen waar hij preekte,
waar hij leerde wat tederheid is,

waren enkel mannen,
allemaal zwart van het stof.
Jarenlang zou hij reiken naar het duister.
Maar vast en zeker,
net als wij allemaal,
herinnerde hij zich uiteindelijk alles,
inclusief de witte vogels,
gewichteloos en onverklaarbaar
drijvend rond steden vol gruis en hopeloosheid—
en dit is wat hem deed opgeven:
niet de somberheid,
die slechts vreselijk was,
maar die laatste gele velden, waar
niets in de wereld ertoe deed, of ooit zou doen,
dan het onaantastbare licht.

ALLES WAT JE ALTIJD OVER DEMENTIE HEBT WILLEN WETEN...

Onlangs verscheen het boek "Wat kun je doen aan dementie?" door Jurgen Claassen, Roy Kessels en Petra Spies. Zij zijn als neuropsycholoog of geriater werkzaam op het gebied van dementie.

Het boek gaat in op de nieuwste inzichten uit de wetenschap op het gebied van dementie. En dan niet alleen op de medische aspecten, maar ook op zaken als lichaamsbeweging, voeding en supplementen, slaap, geneesmiddelen, geheugentraining en omgaan met iemand met dementie.

Het boek start met beknopte achtergrondinformatie over de werking van de hersenen, een typering van de verschillende vormen van dementie en een hoofdstuk over wat er gebeurt nadat de diagnose is gesteld. Het boek behandelt in een beknopte vorm de belangrijkste aspecten van dementie.

Op elk van deze onderwerpen zijn er boeken te vinden die diepgaander ingaan op de zaak. Maar er is er geen een (tenminste voor zover ik weet) dat zo gemakkelijk leest. De taal is heerlijk helder en duidelijk. En dat is erg knap. Zo gemakkelijk is het niet om over zo'n ingewikkeld onderwerp als dementie te schrijven.

Dit boek is bestemd voor een breed publiek. Van zorgprofessionals tot mensen die iemand met dementie in hun familie of vriendenkring hebben.

Ik denk dat het boek vooral nuttig is voor mensen die nog niet zo veel van dementie afweten. Met de aantekening dat de hoofdstukken over voeding, geheugentraining en omgaan met iemand met dementie ook voor professionele hulpverleners van belang kunnen zijn.

Een voorbeeld: In het hoofdstuk over 'omgaan met iemand met dementie', gaan de schrijvers in op het onderwerp reminiscentie. Heel kort door de bocht gesteld, is dit het terughalen en bespreken van oude herinneringen. Bijna iedereen kent dit wel. Met behulp van een oud fotoalbum bespreekt u foto's. Ik citeer: "Bij het bekijken van een foto is het dus beter geen vragen te stellen als 'Kijk eens goed, waar is dit ook alweer?'" Beter is het om een geheugensteuntje te geven en de vraag als volgt te formuleren: "Kijk, dit is in Frankrijk, met Rien en Ans, het was toen zulk slecht weer, weet je nog?" Zo sluit u beter aan op de beleving van je naaste en kunnen deze de herinneringen beter binnendringen.

In het hoofdstuk getiteld 'Zin en onzin van geheugentraining bij dementie' maken de schrijvers onderscheid tussen twee verschillende manieren van geheugentraining. De ene manier is geheugenfunctietraining. Kort gezegd, oefening baart kunst. Denk hierbij aan puzzels, woordspelletjes etc. De andere vorm is geheugenstrategietraining. Hierbij gaat het om het aanleren van manieren om zo goed mogelijk van het 'gestoorde geheugen gebruik te maken'. U moet hierbij denken aan het aanleren van het gebruik van lijstjes bij het doen van boodschappen of een stap-voor-stap instructie op papier bij het nieuwe koffieapparaat. De conclusie is dat geheugenfunctietraining eigenlijk niet veel zin heeft, maar dat geheugenstrategietraining, zeker in de beginfase van dementie, veel kan opleveren.

Als u meer wilt weten, koop dan dit boek. Het kost € 19,99 en is verschenen bij LannooCampus.



Ton Koot





**alzheimer
nederland**

**gooi en
omstreken**

Vragen over dementie?

Bel de Alzheimertelefoon:

0800-5088 (gratis)

7 dagen per week van 09.00 tot 23.00 uur



OOK MUIDEN HEEFT SINDS BEGIN NOVEMBER EEN GEHEUGENHUIS

Het geheugenhuis draagt de naam 'Het Muiderhuis'. Het is gevestigd op Herengracht 82 in Muiden. Iedere dinsdagochtend kan men er terecht; inloop vanaf 9.30 uur. Het programma loopt van 10.00 uur tot 13.30 uur, inclusief de lunch. Wij zijn gestart op dinsdag 6 november. Ook de maand december zien wij nog als opstartmaand. We zijn nog op zoek naar vrijwilligers die de activiteiten gaan ondersteunen. Op dinsdag 22 januari 2019 vieren wij de officiële opening.

Onze doelgroep: mensen die geheugenproblemen ervaren, maar nog geen indicatie hebben voor de dagbesteding én hun mantelzorgers.

Er worden diverse activiteiten georganiseerd, bedoeld voor inwoners uit de woonkernen Muiden en Muiderberg. Naast de activiteiten kan men in het Muiderhuis terecht voor informatie, advies en ondersteuning rondom geheugenproblemen en mantelzorg.

Versa werkt nauw samen met de casemanagers-dementie van Vivium.

Voor informatie en/of aanmelding:

Marian Borawitz

Tel.: 06 19530806

E-mail: mborawitz@versawelzijn.nl

KORTE BERICHTEN VANUIT HET BESTUUR

- Als bestuur zoeken wij enkele enthousiaste vrijwilligers: een gespreksleider voor het Alzheimer Café Huizen/BEL-gemeentes en een bestuurslid – belangenbehartiging. Informatie is te verkrijgen bij Cees Croes, tel: 06-41399777 of e-mail: c.croes1@ziggo.nl
- Vakantiemogelijkheden voor mantelzorgers: er kan veel bij 'Allegoeds vakanties'! Zowel met als zonder partner zijn er aantrekkelijke mogelijkheden voor een welverdiende rust- en ontspanningsperiode. Log eens in op www.allegoedsvakanties.nl of bel naar 0318-485183 en vraag de brochure 2019 aan. Van harte aanbevolen!
- Kijk ook eens op onze regiowebsite: www.alzheimer-nederland.nl en kijk dan bij regio Gooi en Omstreken.
- Ook de regiowebsite www.dementievriendelijkgooi.nl geeft u informatie.
- Als u zich wilt uitschrijven als abonnee, dan kunt u dat op ieder moment doen door een e-mail te sturen naar: gooi@alzheimer-nederland.nl; het kan ook telefonisch: 06-37441022.

ALZHEIMER NEDERLAND - Afdeling Gooi en Omstreken

Correspondentieadres:

Alzheimer Nederland afdeling Gooi en Omstreken
Grenspad 58
1271 XR HUIZEN

E-mail: gooi@alzheimer-nederland.nl

Regionale website: www.alzheimer-nederland.nl/regio's

Telefoon: 06-37441022 (secretariaat Afdeling Gooi e.o.)

-Oplage nieuwsbrief: 3000 ex.

-Aan- en afmelden Nieuwsbrief per email

-Verspreiding: Gooi en omstreken

-Kijk ook op www.dementievriendelijkgooi.nl

-Redactie: Wilma Wedman (eindred.) en Ton Koot

-Vormgeving: Pascal Libertas / Joke Blaak-Enserinck

