

Bestuur Alzheimer DWO

Arthur de Groot, Voorzitter en
portefeuille: Belangenbehartiging

Ada van Bergen, Vicevoorzitter en
portefeuille: Belangenbehartiging

Riet Geerling, Secretaris

Dick Brouwer, Penningmeester

Joska van den Beukel,
portefeuille: Alzheimer Cafés

Jacques van den Berg,
portefeuille: PR en Communicatie

Marjon van Holst,
portefeuille: Voorlichting

Ondersteuning vanuit Alzheimer
Nederland: **JoAn Reinhoudt**

Coördinator bezoekdienst Delft en
Westland: **Kristien Litjens**

Beheerder website Alzheimer Afdeling
DWO: **Jan Reichgelt**

Van Bleyswijkstraat 91
2613 RR Delft
Tel.: 06 – 30 59 46 95
delft-westland-oostland@alzheimer-nederland.nl

website: <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland>

Agenda Alzheimer Cafés 2017

12 juni Delft

- Stress laat je los

14 juni Lansingerland

- Bewegen en dementie (*let op: nieuwe locatie*)

19 juni Westland

- Participatiesamenleving en dementie

18 september Westland

- Het niet pluisgevoel

20 september Wereld Alzheimerdag

- Speciaal programma i.v.m. Wereld Alzheimerdag.
Nadere informatie volgt later.

11 oktober Lansingerland

- Financiën en rechtsbescherming

16 oktober Westland

- Hoe werkt het geheugen

8 november Lansingerland

- Omgaan met verlies

20 november Westland

- Vormen van dementie

11 december

- Gedragsveranderingen bij dementie





alzheimer
café

Stress laat je los

Wie heeft er geen stress? Stress hoort bij het leven. Het draagt bij aan het leveren van prestaties.

Maar als we te veel stress hebben, ontstaan er klachten.

Tijdens deze bijeenkomst wordt er informatie gegeven over stress en hoe je deze stress kunt verminderen.

Deskundige: Mw. Isabel den Engelsman



Maandag 12 juni 2017

Alzheimercafé Delft

Hampshire Hotel Centre Delft
Koepoortplaats 3, 2612 RR Delft

Achter het hotel is voldoende parkeerruimte aanwezig.

Voor meer informatie:
Alzheimer Nederland, afdeling Delft-Westland-Oostland
Van Bleyswijkstraat 91, 2613 RR Delft
Telefoon: 015 – 76 00 230
www.alzheimer-nederland.nl/dwo
delft-westland-oostland@alzheimer-nederland.nl

Aanmelden is
niet nodig.
Inloop vanaf
19.00 uur.
Programma
begint om
19.30 uur en
eindigt om
21.00 uur.

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie en hun naaste omgeving.



alzheimer
café

Bewegen en dementie (let op: nieuwe locatie)

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid, zowel fysiek als mentaal.

Vanavond ervaart men hoe belangrijk bewegen is, vooral voor mensen met dementie.

• • •

Woensdag 14 juni 2017

De Stander
Wilhelminastraat 1a, Bergschenhoek

Aanmelden is niet nodig
Inloop 19.00 uur
Start programma 19.30 uur
Einde 21.30 uur

Voor meer informatie: Linda Jukema,
coördinator Steunpunt Mantelzorg,
Welzijn Lansingerland
Tel: 010-5214428 of 06-20623708



alzheimer
café

Participatiesamenleving en dementie

Van een verzorgingsstaat naar een
participatiesamenleving.

Vanaf 2015 zijn er grote veranderingen ingezet met
betrekking tot het zorgstelsel. Veel zorg is overgeheveld
naar de gemeenten. Er wordt verwacht dat de omgeving
meer mee participeert in de zorg.

Wat betekenen al die veranderingen voor mensen met
dementie en hun mantelzorgers.

Hoe gaat het nu in de praktijk.

• • •

Maandag 19 juni 2017 – Alzheimer café Westland

Hof van Heden
Dijkweg 20 te Naaldwijk

Voor meer informatie:
06-29881274

aanmelden is niet nodig
Inloop 19.00 uur
Programma 19.30 uur
Einde 21.30 uur
Koffie en thee gratis

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor
mensen met dementie en hun naaste
omgeving.

Nieuwsbrief

van Alzheimer Nederland, Afdeling DWO - Delft - Westland - Oostland

Opening Zorgboerderij BuitenGewoon 3



Vrijdag 14 mei 2017 op de dag van zorg werden wij verwacht in het Kerkelijk Centrum Delfgauw voor toespraken vooraf aan de opening van Zorgboerderij BuitenGewoon 3.

Alzheimer DWO was daarbij ook goed vertegenwoordigd.

De lezing van de specialist dementiezorg Frans Hoogeveen met als thema “Vergeet dementie, onthoud de mens” was heel persoonlijk en mede daardoor heel indrukwekkend. Na een terugblik op de bouw waarmee we een inkijkje kregen in alle hobbels die er de afgelopen jaren moesten worden genomen en een mooi stuk samenwerking tussen vele partijen.

Diny de Bresser, voorzitter Raad van Bestuur van de Stichting Zorginstellingen Piet van Foreest vertelde ook over haar ervaringen met dit bijzonder project.

Ten slotte kwamen Arjo en Marinel Buijs aan het woord en een ieder die dit echtpaar kent weet hoe bevlogen zij zijn over hun passie De Zorgboerderij.

Bovenstaande foto laat zien hoe mooi dit alles is geworden.

Na de toespraken stonden er bussen klaar om de 350 genodigden te vervoeren naar de Zorgboerderij aan de Zuideindseweg 82-A, een groot deel was op de fiets. Daar aangekomen werden we verast met een glaasje en een hapje en een gezellige spelende accordeonist.

Het interieur was prachtig met mooie kleuren en perfect op elkaar afgestemd en een zeer ruime opzet . Ook de tuinen zien er bijzonder mooi uit.

De officiële opening werd verricht door drie vrijwilligers “de 3 H’s” door het plaatsen van 3 struiken.



Het bestuur van Alzheimer DWO wenst Arjo en Marinel heel veel succes op deze Zorgboerderij en feliciteren hen van harte met dit behaald resultaat.

Vrijdag 12 mei werd de prachtige zorgboerderij Buitengewoon III aan de Zuideindseweg 82a in Delfgauw geopend. De derde zorgboerderij van Arjo en Marinel Buijs. Naast dagopvang is in deze boerderij ook plaats is voor veertien vaste bewoners met dementie. "Dit is echt het mooiste plekje dat je je kunt wensen", aldus de dochter van één van de bewoners.

DELFGAUW - Maar liefst zes jaar is aan dit project gewerkt, en dat is te zien. Toen de boerderij in 2011 werd aangekocht was het een bouwval, maar wie nu binnen komt weet niet wat hij ziet. De bezoekers steken hun enthousiasme niet onder stoelen of banken. Zoals Jacques van den Berg, bestuurslid van Alzheimer Nederland: "Dit is prachtig, echt de oplossing voor mensen met geheugenproblemen die lichamelijk nog actief zijn." Eén van de eerste bewoner is Bep Notenboom (89), die met haar dochter Tineke komt kijken. "Ik ben een ouwe taaie", vertelt ze: "Ik vind het hartstikke mooi hier."

Helpen met koken

Zoals alle bewoners was mevrouw Notenboom al een vaste bezoeker van de dagopvang op één van de andere boerderijen. Ze woonde nog op zichzelf en dat werd lastig. Dochter Tineke: "Ik ben hier zo blij mee. Dit is echt het mooiste plekje dat je je kunt wensen, met de aller-leukste mensen." Ze vertelt dat haar moeder graag helpt met koken, ook dat kan op Buitengewoon. Behalve vaste bewoners en dagopvang biedt Zorgboerderij Buitengewoon III ook respijtzorg. Dat betekent dat ze tijdelijke opvang bieden om zo de mantelzorger te ontlasten. Die kan dan bijvoorbeeld eens op vakantie. Ook familieleden van ver mogen blijven logeren. De Zorgboerderij heeft hiervoor een apart huisje op het terrein.

Thuis voelen

Vrijwilligster Vanja Hiep, die vanaf de aankoop bij dit project betrokken is geweest vertelt: "De boerderij is voor iedereen, je hoeft niet rijk te zijn om hier te mogen wonen. De enige voorwaarde is dat bewoners zich hier thuis voelen. Echte stadsmensen doe je hier misschien geen plezier mee. Ook zijn we geen gesloten inrichting, dus als bewoners wegloupedrag gaan vertonen, gaan we kijken naar een andere vorm van opvang." Huisvesting en zorg van zorgboerderijen BuitenGewoon worden door de overheid vergoed. Maar juist de extra's maken de zorgboerderijen zo bijzonder. Denk aan kweektafels op werkhoogte, tuinmeubilair, de sfeervolle inrichting van de woonkamers, de kippen, varkens en geiten en aangepaste vervoersmiddelen. Dit is grotendeels te danken aan de Stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon, die fondsen en donateurs te verwerft, via bedrijven en sympathisanten. En sympathisant ben je eigenlijk al als je één keer bent gaan kijken. Meer informatie bij Pieter van Foreest en via zorgboerderijbuitengewoon.nl/.

Door Annemarie de Vries

Nieuwsbrief

van Alzheimer Nederland, Afdeling DWO - Delft - Westland - Oostland



Mijn naam is Els van Rooijen, 64 jaar, woon in Delft en heb tot nu toe drie mensen mogen bezoeken via de Alzheimerbezoekdienst.

Mijn drijfveer was mijn eigen moeder die dementeerde en nu overleden is. Het is zeer zeker ook een eerbetoon aan haar.

Ondanks het verdriet destijds was het ook een waardevolle periode waarin ik veel heb geleerd en meegenomen heb naar mijn bezoeken en ik kijk dan ook met veel dankbaarheid terug op de mensen en families die ik bezoeken mocht.

Het vertrouwen dat de familie me schonk trof me, maar vooral het luisteren naar je cliënt en het even kunnen ontlasten van de mantelzorgers gaven me een voldaan gevoel. Het waren ook mensen die ook bij mij pasten en dat is echt wel de verdienste van Kristien Litjens.

Enige tijd na het overlijden van mijn moeder zocht ik dus contact met de Alzheimerbezoekdienst, sprak daar met Kristien en daarna ging het snel. Zij wist mensen aan mij te koppelen waarmee het van meet af aan goed klikte, echt heel knap.

Mijn eerste cliënt is helaas vrij snel naar een verpleeghuis gegaan, de tweede inzet duurde ook niet lang, maar het waren bezoeken waar ik nog steeds een warm gevoel aan houd, zo ook aan de derde cliënt, die al vrij snel overleed.

Op dit moment ben ik even niet actief voor de bezoekdienst omdat mijn schoonvader ook aan het dementeren is.

Ik voel me op mijn best als ik lekker kan luisteren en rustig aanwezig zijn en iemand op zijn gemak stellen. Ik ben bibliothecaresse en houd van muziek, dus samen albums kijken, muziek

luisteren, voorlezen of zomaar gezellig babbelen over van alles en nog wat en dan lekker meeveren met de mensen, dat is iets dat me goed ligt en probeer zo goed mogelijk achter de woorden te luisteren. Het is maar proberen hoor, je leert tegelijk ook zoveel over jezelf.

Tot slot: ik werk nog steeds in de bibliotheek, speel daarnaast ook viool en zit op een cursus Spaans en ik doe hopelijk weer mee, maar mijn schoon-vader gaat nu even voor. Ik blijf graag op de hoogte en zal de stukjes graag lezen van alle vrijwilligers.

Nieuwsbrief

van Alzheimer Nederland, Afdeling DWO - Delft - Westland - Oostland

Beste bestuursleden,

Graag willen wij jullie informeren over de meest recent ontwikkelde training van Samen dementievriendelijk: 'In het vrijwilligerswerk'.

Voor mensen met dementie is het belangrijk om zo lang mogelijk onderdeel te blijven uitmaken van de maatschappij, bijvoorbeeld door het uitoefenen van een hobby. Door dementie kan dit op een gegeven moment lastig worden en voelen mensen zich genoodzaakt te stoppen met hun hobby. Maar wat als zij met een beetje hulp van hun omgeving nog wél mee kunnen blijven doen?

Als vrijwilliger van Alzheimer Nederland weten jullie veel over het herkennen van- en omgaan met dementie in jullie vrijwilligerswerk. Dat geldt waarschijnlijk niet voor vrijwilligers in jullie (persoonlijke) omgeving, anders dan je collega-vrijwilligers die actief zijn bij Alzheimer Nederland

Samen dementievriendelijk heeft de **training 'In het vrijwilligerswerk'** ontwikkeld voor vrijwilligers die nog weinig weten over (het omgaan met iemand met) dementie, maar wél hiermee in aanraking kunnen komen in het vrijwilligerswerk dat zij doen. Bijvoorbeeld op de sportclub, bij de biljartvereniging, in een verzorgingshuis of in het buurthuis.

Aan de hand van een aantal veel voorkomende situaties en vragen leren vrijwilligers in deze training hoe ze dementie kunnen herkennen en krijgen ze handvatten hoe ze iemand met dementie verder kunnen helpen. Op deze manier kunnen mensen met dementie gewoon blijven sporten, biljarten en meedoen.

De training 'in het vrijwilligerswerk' is vanaf nu gratis te volgen op www.samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod. Het volgen van de training duurt ongeveer 10- 15 minuten. Willen jullie vrijwilligers in jullie (persoonlijke) omgeving vragen om de training te volgen? Dat kan door bijvoorbeeld onderstaande berichtjes te delen via social media. Kijk op:

www.samendementievriendelijk.nl/training-vrijwilligerswerk of deel onderstaande links:

Facebook: <https://www.facebook.com/samendementievriendelijk/videos/434059340280920/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/hp/update/6262195117986316288>

Twitter: <https://twitter.com/SamenDV/status/856435659485188096>

Instagram: <https://www.instagram.com/p/BTQ41MgARoZ/>

Youtube: <https://youtu.be/g7u4srJL86U>

Als jullie het leuk vinden kunnen jullie op de eigen webpagina van de afdeling een berichtje plaatsen over deze training met de link www.samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod naar de trainingspagina.

Hartelijk dank voor jullie medewerking! Karin van der Velden, Samen dementievriendelijk

Adviezen voor een vitaal brein

Langdurige stress én verwaarlozing - beide brengen schade toe aan de hersenen. Een gezond brein vergt een nauwkeurig evenwicht, aldus neurobioloog Dick Swaab. Hij geeft vier tips die bijdragen aan een goed geconserveerd brein.

De hersencellen gebruiken is ze beschadigen. Dat is vergelijkbaar met de motor van een auto. 'In je hersenen zit een mechanisme om de schade te repareren, maar er blijft altijd een beetje schade achter,' zegt Dick Swaab (72), emeritus hoogleraar neurobiologie aan de Universiteit van Amsterdam en teamleider neuropsychiatrische stoornissen bij het Nederlands Herseninstituut. 'Iedereen wordt uiteindelijk dement, tenzij je eerder overlijdt aan iets anders. Voor sommige topsporters, bokkers bijvoorbeeld, is de schade doorgaans erger. Mensen die tweetalig worden opgevoed, bouwen juist een reserve op. Er is dan zo veel van het brein geëist, dat de ziekte van Alzheimer gemiddeld vier à vijf jaar later optreedt dan bij iemand die eentalig opgroeit.' De mate waarin het herstelmechanisme in je hersenen functioneert, is voor de helft erfelijk bepaald, de andere helft kun je beïnvloeden. Kortom, met de juiste leefwijze kun je ervoor zorgen vele jaren langer helder van geest te blijven. De vier hiernaast genoemde adviezen dragen bij aan de vertraging van het verouderingsproces in de hersenen. **[MB]**



Intellectuele uitdaging

Wie de hersenen actief blijft uitdagen, wordt hierdoor later dement. Swaab: 'Use it or lose it, is het credo. Toen ik 65 werd, heb ik er bewust voor gekozen door te blijven werken. Sterker nog, ik ben ook in China met een onderzoeksgroep doorgaan en ik werk op dit moment meer dan voltijs.' Een interessante baan, waarbij je telkens nieuwe dingen leert, is goed voor je hersenen. Andersom geldt: het hebben van werk zonder uitdaging zorgt juist voor een sneller verouderingsproces van de hersencellen. Na een fijne zomervakantie zijn mensen met een leuke uitdagende baan eraan toe om aan het werk te gaan. Heb je dat geluk niet, dan kost het juist veel moeite om weer op te starten. De hersenen kun je naast het werk ook op andere manieren stimuleren, bijvoorbeeld door denkspellen te doen. Swaab: 'Uit onderzoek blijkt dat iemand die regelmatig schaakt de ziekte van Alzheimer zo'n vier jaar kan uitstellen.'



Voldoende beweging

Lichamelijke uitdaging vertraagt het verouderingsproces van de hersenen. Swaab: 'In combinatie met muziek is het effect nog gunstiger. In China dansen en zingen vijftigplussers in parken en op straat om het verouderingsproces tegen te gaan.'



Ontspannen leven

Chronische stress is niet goed voor de hersenen, het remt de ontwikkeling van het brein af. Swaab: 'Hierdoor nemen de hersenen minder gemakkelijk informatie in zich op. Kortdurende stress is niet slecht voor het brein.' De mate van stressbestendigheid verschilt overigens per persoon. 'Dat is deels erfelijk bepaald en deels afhankelijk van de vroege ontwikkeling. Sommige mensen die overgevoelig zijn voor stress raken snel in een depressie.'



Gezonde leefpatronen

Wat goed is voor de bloedvaten, is ook goed voor de hersenen. 'Het behandelen van een hoge bloeddruk en van een hoog cholesterolgehalte heeft ook een positief effect op de hersenen. Diabetes, overmatig alcoholgebruik, overgewicht en roken richten juist schade in de hersencellen aan. Slaapmiddelen remmen de hersenactiviteit, wat de kans op de ziekte van Alzheimer vergroot.' Daarnaast kan het gebruik van smartphones en tablets soms slecht voor u zijn. Bijvoorbeeld wanneer u ze gebruikt vlak voordat u gaat slapen. 'Het licht van deze apparaten verstoort de slaap. Slaapstoornissen geven problemen bij het dagelijks functioneren. En als het gebruik van de smartphone een verslaving wordt, gaat dit net als bij iedere andere verslaving ten koste van de hersenontwikkeling. Want op het moment dat iemand bezig is met de verslaving, is er minder ruimte om zich op een andere manier te ontwikkelen, waardoor de kans op vroegere demencie toeneemt.'

Alzheimer Cafés

Het Alzheimer Café is een maandelijks bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden.

Elke maand kunnen bezoekers in alle openheid met elkaar praten over een leven met dementie onder leiding van een deskundige gespreksleider. De bijeenkomsten starten meestal met een inleiding door een deskundige of de vertoning van een film, waarna de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen kunnen uitwisselen. Bère Miessen, de grondlegger van het Alzheimer Café, en Alzheimer Nederland zijn samen merkhouders van het Alzheimer Café. De Alzheimer Cafés bij u in de buurt zijn:

Alzheimer Café Delft

Locatie: Hampshire Hotel-Centre Delft
Koepoortplaats 3
2612 RR Delft

Elke tweede maandag van de maand, behalve juli en augustus.

Inloop vanaf 19.00 uur,
programma 19.30 – 21.00 uur.
Info: 015 – 76 00 230
b.g.g. 015 – 257 13 87

Alzheimer Café Westland

Locatie: Hof van Heden
Dijkweg 20
2671 GB Naaldwijk

Elke derde maandag van de maand, behalve juli en augustus.

Inloop vanaf 19.00 uur,
programma 19.30 – 21.00 uur.

Info: 06 – 29 88 12 74

Alzheimer Café Lansingerland

Locatie: Gebouw “De Stander”
Wilhelminastraat 1a
2661 ET Bergschenhoek

Elke tweede woensdag van de maand, behalve juli en augustus.

Inloop vanaf 19.00 uur,
Programma 19.30 – 21.00 uur.

Info: 010 – 522 55 45

<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland>