



NIEUWSBRIEF

Alzheimer Nederland Afdeling Parkstad Limburg november/december 2024

Voorwoord

Dit is onze laatste nieuwsbrief van dit jaar. In deze nieuwsbrief informeren wij u over onze diverse activiteiten, het programma voorjaar 2025 van de diverse Alzheimer Cafés Parkstad Limburg in Heerlen, Eysgelshoven, Kerkrade-Centrum en in Simpelveld-Bocholtz, alsook over de twee Onvergetelijke Kookclubs. Verder een terugblik op enkele activiteiten zoals de Wereld Alzheimer Dag, de campagne Rabo Clubsupport, de spreekuren en informatie over andere activiteiten uit de regio of het land.



Alzheimer Café Parkstad Limburg in Heerlen Programma voorjaar 2025

14 januari: Leefstijl en dementie

Colin Rosenau, werkzaam als onderzoeker bij het Alzheimer Centrum Limburg zal ingaan op het onderwerp leefstijl en dementie. Het is mogelijk geworden om aspecten te benoemen, waarbij we positief iets kunnen doen aan dementie.

11 februari: MiMakker Tos.

Roger Hameleers is contactclown in de zorg voor mensen met dementie, ook voor degenen die nog thuis wonen. Hij vertelt over hoe hij in de praktijk contact maakt met mensen met dementie.

11 maart: Samen delen van ervaringen.

Aan de hand van een korte film/documentaire zijn de bezoekers aan het woord. Hoe gaat het thuis? Het uitwisselen van ervaringen staat op deze avond centraal.

8 april: Gedragsveranderingen bij dementie.

Gedragsveranderingen zoals achterdocht, onrust, agressie komen vaak voor bij mensen met dementie. Rob Winkens, gedragsconsulent en ervaringsdeskundige bij Cicero is gastspreker.

13 mei: Zicht op geld, financieel- en vermogensadvies bij opname in een verpleeghuis.

Maurice van Royen, financieel adviseur zal ingaan op wat de financiële consequenties zijn wanneer iemand in een zorginstelling gaat wonen. Wat is de eigen bijdrage, moet ik mijn eigen huis/spaargeld "opeten"?

10 juni: Panelbespreking

Een gesprek met een echtpaar, waar een van beiden dementie heeft. Er zal gesproken worden over hun ervaringen

De bijeenkomsten vinden plaats in zorgcentrum Tobias, Piet Malherbestraat 2 te Heerlen. De zaal is open vanaf 19.00 uur, om 19.30 uur start het programma, omstreeks 21.30 uur sluiten we de avond af.

Er is een uitgebreide informatiestand en bibliotheek aanwezig.

Vooraf aanmelden is niet nodig. De entree, koffie - thee en iets lekkers zijn gratis.

Contactpersoon: Lyan Senden, Schubertstraat 7, 6444 BB Brunssum, 045-5256777.

Secretariaat: Leon Pieters, Quaedvlieglaan 13, 6371 HA Landgraaf, tel. +31(0)613365008

NIEUWS UIT DE AFDELING

Beste mensen,

Terwijl we ons voorbereiden op de feestdagen, wil ik graag een moment nemen om u te bedanken voor uw betrokkenheid in het afgelopen jaar. Mede dankzij uw steun heeft de Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg een warme en ondersteunende gemeenschap kunnen creëren voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Dit jaar hebben we met succes nieuwe Alzheimer cafés georganiseerd, onvergetelijke kookclubs opgezet, een bijzondere activiteit voor Wereld Alzheimer Dag gerealiseerd en waardevolle voorlichtings- en informatiebijeenkomsten verzorgd. We zijn ook blij te melden dat we nieuwe vrijwilligers hebben aangetrokken en extra inkomsten hebben verworven, wat ons heeft geholpen onze activiteiten uit te breiden en te verbeteren. Dit alles is van groot belang voor de mensen die we ondersteunen en maakt een wezenlijk verschil in hun leven.

Voor 2025 staan ons weer veel nieuwe uitdagingen en activiteiten te wachten. Eén van de initiatieven waar we met enthousiasme naar uitkijken, is de oprichting van een wandelgroep voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. We geloven dat deze activiteit een waardevolle aanvulling zal zijn op ons aanbod. Samen bewegen en onderweg zijn heeft positieve effecten op de gezondheid en kan helpen tegen eenzaamheid. Uw betrokkenheid is cruciaal om dit tot een succes te maken.

Laten we samen het nieuwe jaar ingaan met veel energie en vastberadenheid om een warme en ondersteunende gemeenschap te creëren voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in 2025.

Ik wens u fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2025 !

Met vriendelijke groet,

Math Gulpers

Voorzitter Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg



Alzheimer Café Eygelshoven / Kerkrade

Het Alzheimer Café Eygelshoven van Alzheimer Nederland afdeling Parkstad vindt plaats in het woonzorgcentrum Laethof, Putstraat 1 te Eygelshoven / Kerkrade.

De bijeenkomsten zijn in voorjaar 2025 gepland op:
Maandag 24 maart: Dementie en slapen (Koen Manders)
Maandag 23 juni: Mantelzorg (Steunpunt Mantelzorg)

Tijdstip: van 19.30 uur – 21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur.
De bijeenkomsten zijn gratis, met een kopje koffie of thee en iets lekkers.
Vooraf aanmelden is niet nodig.
Verdere informatie wordt verspreid via de sociale media en via een mailing.



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sanne Stevens (sannestevens@mgzl.nl) of met het secretariaat: Leon Pieters, tel. 0613365008 en e-mail: alzheimerparkstadlimburg@gmail.com

Opening Alzheimer Café Simpelveld - Bocholtz



Een nieuw Alzheimer Café in de gemeente Simpelveld – Bocholtz wordt geopend; een enthousiast team is hiermee bezig. Het Alzheimer Café vindt om de beurt plaats op twee locaties: de Hoeve Overhuizen, Overhuizerstraat 2 b te Bocholtz en in de Rode Beuk, Kloosterstraat 57 te Simpelveld.

De opening vond plaats op 4 september in Hoeve Overhuizen in Bocholtz, deze werd verricht door Math Gulpers (voorzitter) en Andrea Ernes (wethouder Simpelveld). Er waren ca. 60 bezoekers aanwezig.

De bijeenkomst was goed georganiseerd: een leuke entree en goede ontvangst door de vrijwilligers, er was een mooie informatiestand met diverse brochures en wetenswaardigheden, er werd gezorgd voor koffie en taart, etc...

Kay Deckers (ACL en MUMC+) was de gastspreker, de lezing had als titel "Leefstijl en dementie".

Het was daarbij erg gezellig. Wethouder Andrea Ernes was erg tevreden en benadrukte nogmaals hoe belangrijk het Alzheimer Café is voor de gemeente Simpelveld; immers de zorg voor mensen met dementie zal in de toekomst alleen nog maar toenemen.



Het Programma Alzheimer Café Simpelveld-Bocholtz voorjaar 2025

bestaat uit onderstaande bijeenkomsten en vinden op toerbeurt plaats ofwel op locatie de Hoeve Overhuizen in Bocholtz ofwel in de Rode Beuk in Simpelveld:

woensdag 5 februari: Lekker slapen zonder medicatie bij dementie (Koen Manders)

woensdag 2 april: Levenstestament bij dementie

woensdag 7 mei: Het belang/ffect van beweging en muziek bij mensen met dementie (Frank Vossen)

woensdag 4 Juni 2025: Onbegrepen gedrag bij dementie (Rob Winkens)

De zaal is geopend om 19.00 uur: inloophmoment. De bijeenkomst start om 19.30 uur, de afsluiting is om ca. 21.15 uur.

De entree, koffie - thee en iets lekkers zijn gratis. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de coördinator van het Alzheimer Café Simpelveld-Bocholtz Vivian Theunissen: tel. 06-57211010 of e-mail: viviantheunissen@mgzl.nl.

Alzheimer Café Kerkrade-Centrum

Een nieuw Alzheimer Café werd in september j.l. geopend in de gemeente Kerkrade.

Het Alzheimer Café Kerkrade-Centrum vindt plaats in het zorgcentrum Kapelhof, Kapellaan 10, 6461 EH in Kerkrade. De opening vond plaats op 11 september j.l., zie informatie in de nieuwsbrief van september j.l.



De bijeenkomsten zijn in voorjaar 2025 gepland op:

Woensdag 5 februari: Niet-pluis gevoel

Woensdag 7 mei: Dementie en crisis.

Tijdstip: van 19.30 uur – 21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur.

De bijeenkomsten zijn gratis, met een kopje koffie of thee en iets lekkers.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de coördinator van het Alzheimer Café Kerkrade-Centrum Tatjana Limpens (e-mail: tatjanalimpens@mgzl.nl)

Inloop is vanaf 19.00 uur. De bijeenkomst start om 19.30 uur, de afsluiting is om ca. 21.15 uur.
De entree, koffie - thee en iets lekkers zijn gratis.
Van tevoren aanmelden is niet nodig.

Samen koken, praten en eten bij de Onvergetelijke Kookclub

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen in 2025

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen gaat door bij Delphinium (locatie Coriovallum) in Heerlen. Tijdens deze kookclub kunnen mensen met dementie én hun naaste zelf aan de slag om een heerlijk 3-gangen diner te bereiden en vervolgens samen te tafelen. Plezier, een gezellig culinair avondje uit en het ontmoeten van lotgenoten staan hierbij centraal.

Aanmelden?

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen vindt **elke derde dinsdag van de maand** plaats.
Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger of buurman of buurvrouw deelnemen aan deze leuke activiteit.



Deelname en bijdrage: Per bijeenkomst kunnen er maximaal 8 koppels meedoen. U geniet van een heerlijk 3-gangen diner, welkomstdrankje en kopje koffie of thee na afloop.

Plaats en tijd: Wij ontvangen u graag bij zorgorganisatie Delphinium, locatie Coriovallum, Schakelweg 4, 6411 NX Heerlen. Tijdstip: 17:00 tot ca. 20:00 uur.

Parkeren voor deelnemers van de Onvergetelijke Kookclub Heerlen is gratis in garage Maankwartier, Centrum Heerlen (op 5 minuten loopafstand van Delphinium).
Deelnemers krijgen na afloop van Delphinium een uitrijkaartje.

De Onvergetelijke Kookclub is ook in Voerendaal

Maandelijks wordt er **op de vierde woensdag van de maand** een Onvergetelijke Kookclub in Voerendaal georganiseerd.

Er zijn hier nog enkele plaatsen vrij.

Plaats: Wij ontvangen u graag bij de Burgerij Furenthela 17, 6367TL in Voerendaal
Tijdstip: 17:00 tot ca. 20:00 uur.

Aanmelden via een formulier op onze nieuwe website:

<https://alzheimerparkstadlimburg.nl/de-onvergetelijke-kookclub/>

Dank aan Mengelers Textielreiniging voor hun steun!

We spreken graag onze oprechte dank uit aan de heren Karel en Peter Beijer van Mengelers Textielreiniging BV.

Zij hebben aangeboden om elke maand de schorten en tafellakens van de Onvergetelijke Kookclub gratis te wassen.

Dankzij hun zorg en aandacht kan onze afdeling Parkstad Limburg elke derde dinsdag van de maand weer een mooi visitekaartje afgeven op het moment dat deelnemers en vrijwilligers met de Onvergetelijke Kookclub starten in Coriovallum, een locatie van zorgorganisatie Delphinium.

Iedere betrokkene straalt, gekleed in een fris gewassen en gestreken schort, dankzij Mengelers.

Dank u wel!



Spreekuur Alzheimer Parkstad Limburg in bibliotheek Landgraaf

In de bibliotheek worden *spreekuren* georganiseerd waarin op bepaalde tijden een vrijwilliger van onze afdeling aanwezig is voor informatie over mensen met dementie. Dit noemen wij "de Geheugentafel".

De vrijwilliger van onze Alzheimer Nederland Afdeling Parkstad Limburg is aanwezig om naar u te luisteren, informatie te verstrekken, vragen te beantwoorden of u kunt even tot rust komen. Er zijn brochures, kaartjes met omgangstips, herkenningssignalen bij iemand met dementie, de afdelingsbrochure en het programma van het Alzheimer Café Parkstad Limburg of informatie over hulp aan mensen met dementie; het informatiemateriaal is geheel gratis.

In het Geheugenpunt staat een verzameling boeken over "dementie", deze kunnen via de bibliotheek Landgraaf geleend worden.

De data zijn: 3 oktober, 7 november en 5 december 2024 van 10.00 – 12.00 uur.

Verdere informatie ontvangt u via de sociale media en gemeente Landgraaf.



De Geheugentafel in bibliotheek Voerendaal

In de bibliotheek wordt *de Geheugentafel* georganiseerd waarin op bepaalde tijden een vrijwilliger van onze afdeling aanwezig is voor informatie over mensen met dementie. Aanwezigheid is **iedere 2e donderdag van de maand van 10.00u - 12.00 uur**. Adres: Furenthela 17, 6367 TL Voerendaal

Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg

Informatie vindt u op onze website : <https://alzheimerparkstadlimburg.nl>

Deze website is **het Informatiepunt** waarop het nieuws en de activiteiten van onze afdeling staan gepubliceerd, o.a. de bijeenkomsten van de Alzheimer Cafés, de presentaties van de gastsprekers, de bibliotheekcatalogus van de afdeling en lezingen/voorlichting in de regio.

Verder worden onze activiteiten gepubliceerd via Facebook www.facebook.com/AlzheimerParkstad en YouTube Alzheimer Parkstad [Alzheimer Parkstad Limburg - YouTube](https://www.youtube.com/AlzheimerParkstad).

Snoezelbus van Zuyderland

Dementie gaat vaak gepaard met het ontstaan van lichamelijke en psychische klachten. Een deel van deze klachten kunnen mantelzorgers compenseren. Soms kan het helpen om iets extra's te doen zoals het inzetten van gepersonaliseerde muziek, het gebruik van etherische oliën, het maken van een wandeling of samen naar een gepast tv programma te kijken. Wat ook kan helpen is het zogenaamde *snoezelen*. Dit is misschien minder bekend en daarom willen wij hier aandacht aan besteden.

De snoezelexpres is een bus met materialen om de zintuigen bij mensen met dementie te prikkelen. Het doel is iemand met dementie een veilig en prettig gevoel te geven, met minder angst en eenzaamheid.

De presentatie werd gegeven in de bijeenkomst van het Alzheimer Cafe in zorgcentrum Tobias 8 oktober i.l. door Monique Hunnef.



Zie voor meer informatie over dit onderwerp ook:

[Hulpmiddelen bij dementie \(hulpmiddelenwijzer.nl\)](https://hulpmiddelenbijdementie.nl) [Dé Dementie-winkel.nl](https://de-dementie-winkel.nl) - Alles voor een stimulerende leefomgeving - [Dé Dementie-winkel.nl](https://de-dementie-winkel.nl)

Fitsyval 2024

Op zaterdag 19 oktober werd in de Rode Beuk te Simpelveld het Fitsyval 2024 georganiseerd. Het was een informatiemarkt waar zo'n 25 kraampjes met lokaal en regionaal aanbod aanwezig waren. Ook onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg was er vertegenwoordigd door onze vrijwilligers Loek (belangenbehartiger) en Leon (secretaris)!

Regelmatig kregen we bezoekers aan onze stand voor informatie of een gesprek over hun persoonlijke ervaringen met mensen met dementie, de impact die het heeft op familie en hoe ermee om te gaan. Ze kregen gratis een keramieken vergeet-mij-nietje aangeboden ter herinnering.

Bij de opening van het Fitsyval werd het WijSimpelveld online platform door de burgemeester van gemeente Simpelveld.



Themamiddag Doodgewoon

Op woensdag 27 november 2024 van 14:00 - 17:00 uur in de Hub bibliotheek Kerkrade.

Sta jij of iemand in je omgeving stil bij het thema dood en rouw? Of ben je benieuwd hoe je op een gezonde manier met verlies kunt omgaan?

Kom dan naar onze informatiemarkt waar verschillende organisaties en deskundigen, zoals Rabobank, Dela, Impuls, Toon Hermans huis, Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg, VIE en Natuurbegraafplaats Eygelshof klaarstaan om je te helpen en te ondersteunen.

Wat kun je verwachten?

Workshops:

Troostkussentjes maken (6+) – Creatieve workshop waarbij je een tastbare herinnering kunt maken [vooraf aanmelden](#)

Intuïtief schrijven (Volwassenen) – Laat je gedachten en emoties op papier stromen onder begeleiding van een ervaren schrijver | [vooraf inschrijven](#)

Professionele begeleiding

Woorddienstbegeleiders van Dela om je te ondersteunen bij het vormgeven van afscheid.

Een rouwgroep waarin je ervaringen kunt delen met lotgenoten en steun kunt vinden bij elkaar.

Of je nu zelf met verlies te maken hebt gehad of gewoon meer wilt weten over dit belangrijke onderwerp, iedereen is welkom!

Kom langs, stel je vragen, en ontdek hoe je rouw en verlies een plek kunt geven. Vooraf aanmelden is niet nodig (met uitzondering van de workshops).



Informatie, zie: <https://bibliotheekkerkrade.op-shop.nl/1208/themamiddag-doodgewoon/27-11-2024>

Wereld Alzheimer Dag afdeling Parkstad Limburg



Op zondag 22 september j.l. hebben we met de afdeling Parkstad Limburg de Wereld Alzheimer Dag gevierd.

Het was een bijzondere gratis activiteit voor mensen met dementie die thuis wonen, hun partners en mantelzorgers uit onze regio Parkstad.

De activiteit vond plaats in 't Weverke Hoofdstraat 77, 6333 BG in Schimmert.

Er waren ca. 60 deelnemers die konden genieten van het poppentheater Cassiopeia met Marcel met de avonturen van Jan Klaassen en Katrijn en een muzikale happening van vooral bekende Limburgse liedjes met anekdotes door Paul van Loo. Het was een gezellige middag, er werd gezongen, "geschoenkelt" en gedanst. Het was met zijn allen "samen bewegen" in de zaal. Ook was een bezoeker aanwezig die op deze dag 90 jaar werd; dit is gevierd met een dansje en een 3x "hiep hiep ...hoeraaaaa ..."



De deelnemers hebben daarna samen genoten van een heerlijk buffet diner.
De vrijwillige bijdrage van de deelnemers bedraagt 247,95 €, hartelijk dank !



Ook dank aan Stichting Vrienden van Welland voor sponsoring aan deze dag !

Campagne Rabo ClubSupport 2024.

Onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg heeft deelgenomen aan de campagne **Rabo ClubSupport 2024**.

Ons doel is om meer Onvergetelijke Kookclubs op te richten in regio Parkstad.

Op dit moment zijn er al 2 Onvergetelijke Kookclubs in Heerlen en Voerendaal. Maandelijks komen een groot aantal koppels (max 10 koppels) bij Delphinium in Heerlen en de Burgerij in Voerendaal onder begeleiding van een professionele kok en steun van vrijwilligers koken. Samen voorbereiden, samen koken, samen dineren. Het is telkens weer een super gezellige avond (17.00 - 19.45 uur) met bijzondere gerechten. De mensen met dementie staan versteld, telkens weer, hoeveel zij zelf nog kunnen.

Met deze actie ontvangt onze afdeling een mooie cheque voor het continueren van de kookclubs. Dit bedrag zal zeker goed besteed worden.

Hartelijk dank aan de Rabobank en allen bedankt die op ons gestemd hebben !



Gebaren van Monuta

Monuta Landgraaf overhandigt cheque aan Alzheimer Parkstad Limburg.

Onlangs ontving onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg van Monuta een gift van 500 € voor een bijdrage aan de onkosten van de inspiratiemiddag die op 21 november 2024 wordt gehouden. Alzheimer afdeling Parkstad Limburg zet zich samen met Hulp bij Dementie in om mensen langer verantwoord thuis te kunnen laten wonen. Dit initiatief is één van de 'Gebaren van Monuta' die de organisatie via haar medewerkers jaarlijks beschikbaar stelt. Al meer dan 100 jaar staat Monuta klaar voor de lokale samenleving. Daarom konden medewerkers plannen indienen voor steun aan initiatieven en projecten die een positieve bijdrage leveren aan de fase voor, tijdens en na het afscheid van een dierbare.

René Willems en Mona Slob, uitvaartverzorgers lichten toe: "Het is zo belangrijk dat we naar elkaar en onze omgeving omkijken. Zeker ook voor mensen met dementie. Dit symposium is ontzettend belangrijk en kan veel inzichten verschaffen".



Dementie en verkeer.

In de maand mei werd er in het Alzheimer café Parkstad Limburg een lezing verzorgd over Dementie en verkeer. Er waren diverse vragen en reacties tijdens deze bijeenkomst, vooral wat betreft de verzekering. In het Alz... magazine van september 2024 j.l. lezen we volgende reactie: "Als de verzekering aangesproken moet worden, zullen we zeer terughoudend zijn als blijkt dat er dementie in het spel is. (Zeker in het buitenland). De gedupeerde kan extra gedupeerd worden als hij de schade, ook aan derden, zelf moet betalen."

Autorijden met dementie: vrijheid of veiligheid?

Autorijden geeft veel mensen vrijheid. Het is fijn om niet afhankelijk te zijn van anderen voor je vervoer. Maar mag je nog rijden met dementie? En zo ja, is dat wel veilig? Zodra je weet dat je dementie hebt, is de eerste stap [het controleren van je autoverzekering](#). Wat staat erin over dementie?

Dat je wilt blijven rijden met (beginnende) dementie, is heel begrijpelijk. Maar wanneer is het nog veilig?

Voor veilig autorijden moet je snel kunnen reageren. En ook een goede coördinatie is belangrijk. Dat wordt

minder als mensen ouder worden. Voor mensen met dementie gaat dat nog sneller achteruit. Bedenk ook dat het niet alleen om je eigen veiligheid gaat, maar ook om de veiligheid van andere weggebruikers. Er kan in staan dat de verzekering niet uitkeert nadat iemand de diagnose dementie heeft gekregen. Als dat zo is, dan zit je op eigen verantwoording achter het stuur. Het is goed je dat te realiseren. De verzekeraar mag dan namelijk weigeren uit te keren als je betrokken raakt bij een ongeluk. Is autorijden onderdeel van je werk? Bijvoorbeeld als chauffeur van een bus, taxi of vrachtwagen? Helaas mag je met dementie niet rijden voor je werk. Meer informatie hierover vind je op: www.dementie.nl/autorijden.

NIEUWS UIT DE BIBLIOTHEEK

NIEUWE AANWINSTEN.

Op dit moment zijn er geen nieuwe aanwinsten in onze bibliotheek

Heeft u nog boeken thuis en wilt u deze inleveren, breng ze dan mee naar de bijeenkomst van het Alzheimer Cafe Parkstad Limburg in zorgcentrum Tobias, Heerlen.

Contact: Wiel Gielen, tel. : 0623930699 of per e-mail: wielgielen@gmail.com

NIEUWS UIT DE REGIO EN HET LAND

Het Eureka project: De Kracht van Gepersonaliseerde Muziek met MP3-spelers

Op 21 september, Wereld Alzheimer Dag, werd in verpleeghuis Valkenheim van zorgorganisatie Sevagram het Eureka project gelanceerd, een initiatief van de stichting Sjariteit Dementie & Muziek (www.dementiemuziek.nl). Dit project heeft als doel de kwaliteit van leven van mensen met dementie te verbeteren door het gebruik van gepersonaliseerde muziek op MP3-spelers. Inmiddels hebben acht zorgorganisaties hun deelname aan dit prachtige initiatief bevestigd.

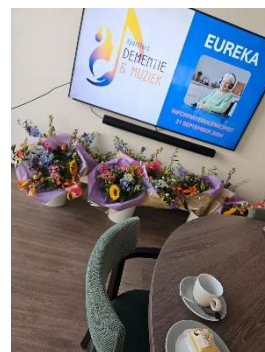


Het belang van gepersonaliseerde muziek

Het luisteren naar gepersonaliseerde muziek betekent voor veel mensen met dementie een belangrijke stap voorwaarts. Vaak herwinnen zij een deel van hun identiteit, maken ze weer contact met hun omgeving en verbeteren ze hun samenwerking met familie, mantelzorgers, zorgmedewerkers en vrijwilligers. Dit leidt vaak tot positieve verrassingen en blijdschap bij iedereen die betrokken is.

Niet voor niets draagt dit project de naam "EUREKA", verwijzend naar de beroemde uitroep van de Griekse wetenschapper Archimedes: "Ik heb het gevonden". We hebben namelijk ontdekt dat gepersonaliseerde muziek de kwaliteit van leven van mensen met (beginnende) dementie aanzienlijk vergroot.

Gedurende een jaar werd een pilot uitgevoerd in het verpleeghuis en bij mensen thuis via Alzheimer Nederland, afdeling Parkstad Limburg. Hoewel het geheugen van mensen met (gevorderde) dementie vaak ernstig is aangetast, herinneren zij zich vaak nog wel liedjes en melodieën uit hun jeugd. Deze muziek gerelateerde herinneringen, die dateren uit de periode tussen het 15de en 25e levensjaar, zijn dieper in de hersenen opgeslagen dan andere soorten herinneringen. Liedjes en melodieën uit deze levensjaren roepen niet alleen herinneringen op, maar ook gevoelens van vreugde, rust of troost.



De positieve invloed van gepersonaliseerde muziek op het emotionele welzijn van mensen met dementie kan hen verder helpen om:

- emoties en gedachten te uiten, wat anders heel moeilijk kan zijn;
- hun gevoel van isolement te verminderen;
- angst en stress te verminderen.

Gepersonaliseerde muziek is niet alleen een waardevol hulpmiddel voor mensen met dementie, maar ook voor zorgverleners en mantelzorgers. Het helpt bij het creëren van een positieve sfeer en maakt moeilijke momenten gemakkelijker. Dit bleek ook duidelijk uit de resultaten van de pilot van het Eureka-project.

Inspiratie achter de naam

De naam **"EUREKA"** herinnert ons aan de Griekse wetenschapper Archimedes (2e eeuw voor Christus), die "Eureka" (ik heb het gevonden) uitriep toen hij ontdekte waarom een schip blijft drijven. Onze projectnaam is afgeleid van deze bekende uitspraak, omdat we een effectieve manier hebben gevonden om de levenskwaliteit van mensen met dementie te vergroten.

We krijgen er allemaal mee te maken

De cijfers liegen er niet om: 1 op de 5 mensen krijgt dementie en zelfs [1 op de 3 vrouwen](#).

Dat betekent helaas dat we er allemaal mee te maken krijgen. Zelf of doordat één van je dierbaren dementie krijgt. Alzheimer Nederland maakt wetenschappelijk onderzoek mogelijk en ondersteunt mensen die er nu mee te maken hebben.



Stop dementie

Door dementie raak je jezelf en elkaar kwijt. Wat al... het jouw ouder, partner of kind is?

Het aantal mensen met dementie verdubbelt in de komende jaren en een oplossing is er niet. Nóg niet. Onderzoekers kunnen dementie stoppen, maar alleen als er meer onderzoek komt.

Samen kunnen we dat mogelijk maken. Help dementie stoppen, doneer nu.

[Stop dementie | Alzheimer Nederland \(alzheimer-nederland.nl\)](https://www.alzheimer-nederland.nl)



Gratis training: Houd je brein gezond

Test je kennis, ontdek nieuwe weetjes en ontvang inspirerende tips.

Wetenschappers zien dat er 30% minder dementie voorkomt bij mensen die gezond leven.

Meld je aan en ontvang: 7 e-mails vol weetjes en tips: over voeding, stress en bewegen; met gezonde uitdagingen.

Voordelen: activeert je hersenen: laagdrempelig: iedereen kan meedoen; is gratis en zonder verplichtingen

Na afloop: inspirerende Gezond Brein nieuwsbrief (één keer per maand)

Ga naar: <https://www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-je-brein-gezond>

De Parkstad Gezondheidsbeurs

De Parkstad Gezondheidsbeurs vond plaats in het Parkstad Limburg stadion, Roda JC Ring 1 te Kerkrade op zaterdag 2 november 2024 waar meer dan 100 organisaties en instellingen uit de zorg- en gezondheidsbranche aanwezig waren; bezoekers kregen informatie, demonstraties en konden workshops volgen. Ook onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg was hierbij aanwezig met een informatiestand, waarbij onze vrijwilligers de bezoekers informeerden over de activiteiten van onze afdeling. Hierover waren ook flyers verkrijgbaar.

Ook kon men zich inschrijven voor onze Nieuwsbrief. De vergeet-mij-nietjes en overige gadgets kreeg men gratis mee. Enkel hadden een plastic tas bij de hand voor de inzameling van de souvenirs....

Er waren verschillende bezoekers die aanklopten voor een gesprekje en een brochure meenamen. Deze brochures zijn gratis te bestellen bij Alzheimer Nederland, zie: [Brochures en informatie over dementie | Alzheimer Nederland \(alzheimer-nederland.nl\)](https://www.alzheimer-nederland.nl), ze zijn ook verkrijgbaar aan de informatietafel tijdens de bijeenkomsten in de verschillende Alzheimer Cafés afdeling Parkstad Limburg.



OPROEP: werving Cliëntpanel Alzheimer Centrum Limburg

Bij Alzheimer Centrum Limburg doen we wetenschappelijk onderzoek naar dementie en de vele aspecten die de ziekte kent. Hierbij besteden we aandacht aan de biologie, de denkprocessen, de gedragsproblemen, de gevolgen van dementie voor de naaste familie, en preventie voor de toekomst.



We doen onderzoek dat nauw aansluit bij de diagnostiek en zorg van de patiënten.

Daarom zijn we op zoek naar mensen met dementie, hun naasten of andere geïnteresseerden die met ons willen meedenken over de vorm, inhoud en betekenis van dit onderzoek.

Hierbij gaat het om uw ervaringen met de ziekte, uw mening, uw voorkeur en wensen en vooral uw advies aan ons.

Wilt u meedenken met ons cliëntpanel of meer informatie?

Stuur dan een email naar clientpanel-acl-np@maastrichtuniversity.nl

Ook met Dementie hebt u het recht op het maken van eigen keuzes!



Bent u het niet eens met uw zorgaanbieder?

Wilt u iets dat u niet mag, of moet u iets dat u niet wilt?

U hebt dan te maken met onvrijwillige zorg!

Hulp nodig?

De Clientenvertrouwenspersoon Wet zorg en dwang (Adviespunt Zorgbelang) is er voor cliënten en vertegenwoordigers die te maken krijgen met onvrijwillige zorg.

Wij bieden kosteloze hulp en werken onafhankelijk van de Zorgaanbieder. Wij luisteren naar uw verhaal, geven informatie over rechten, denken mee bij het schrijven van brieven en mails en ondersteunen tijdens gesprekken met de zorgaanbieder of klachtenprocedures.

Bel ons op **088 929 40 99** of mail naar cvp@burgerkrachtlimburg.nl

Preventie

Hersengezonde leefstijl wint verder aan belang bij het voorkomen van dementie.

Volgens een rapport van de Lancet Commissie over dementiepreventie, interventie en zorg, zou bijna de helft van de dementiegevallen wereldwijd theoretisch kunnen worden voorkomen of uitgesteld door veertien modificeerbare risicofactoren tijdens iemands leven te elimineren. Het rapport voegt twee nieuwe modificeerbare risicofactoren voor dementie toe – hoog cholesterol en gezichtsverlies – aan de 12 risicofactoren die in het rapport van de Lancet Commissie uit 2020 werden geïdentificeerd. Die werden aan ongeveer 40% van alle dementiegevallen gelinkt. Het oorspronkelijke Lancet Commissie-rapport,

gepubliceerd in 2017, identificeerde negen modificeerbare risicofactoren die naar schatting verantwoordelijk waren voor een derde van de dementiegevallen.

Het 57 pagina's tellende rapport werd op 31 juli 2024 in The Lancet Neurology online gepubliceerd, samenvallend met de presentatie ervan op de Alzheimer's Association International Conference 2024 in Philadelphia (USA).

'Overtuigend' nieuw bewijs

De 12 risicofactoren genoemd in het rapport van 2020 zijn: lager opleidingsniveau, gehoorverlies, hypertensie, roken, obesitas, depressie, fysieke inactiviteit, diabetes, overmatig alcoholgebruik, traumatisch hersenletsel (THL), luchtvervuiling en sociale isolatie. Volgens de auteurs van het huidige rapport is er 'nieuw overtuigend bewijs' dat onbehandeld gezichtsverlies en verhoogd 'low-density lipoprotein (LDL)' cholesterol ook risicofactoren zijn voor dementie.

Deze twee toegevoegde risicofactoren worden met 9% van alle dementiesituaties geassocieerd – met naar schatting 7% van de gevallen als gevolg van hoog LDL-cholesterol vanaf ongeveer 40 jaar en 2% van de gevallen als gevolg van onbehandeld gezichtsverlies op latere leeftijd. Van alle 14 risicofactoren zijn degene die verbonden zijn aan het grootste aandeel dementie in de wereldbevolking gehoorverlies en hoog LDL-cholesterol (elk 7%), samen met minder onderwijs in de vroege levensjaren en sociale isolatie op latere leeftijd (elk 5%), schat het rapport.

Het nieuwe rapport schetst ook 13 aanbevelingen gericht op individuen en overheden om tegen dementie te helpen beschermen. Deze omvatten het voorkomen en behandelen van gehoorverlies, gezichtsverlies en depressie, cognitief actief zijn gedurende het leven, hoofdbescherming gebruiken bij contactsporten, het verminderen van vasculaire risicofactoren (hoog cholesterol, diabetes, obesitas, hypertensie), het verbeteren van de luchtkwaliteit en het bieden van ondersteunende gemeenschapsomgevingen om sociaal contact te vergroten.

Hoewel dit onderzoek specifieke factoren niet direct koppelt aan dementie ondersteunt het wel het bewijs dat een gezonde levensstijl – waaronder onderwijs, sociale activiteiten, lichaamsbeweging, cognitieve betrokkenheid, en het vermijden van hoofdletsels en schadelijke factoren voor hartgezondheid – de veerkracht van de hersenen kan verbeteren en dementie kan voorkomen.

De boodschap **'wat goed is voor je hart, is goed voor je hersenen'** wint hiermee aan kracht.

Kort artikel uit: [NIEUWSBRIEF - Expertisecentrum Dementie Vlaanderen - 08/24](#)

Aansluitend op bovenstaande artikel, kunt u de brochure van Alzheimer Nederland lezen *"Houd de hersenen gezond. Verklein de kans op dementie met onze tips voor lichaam en brein"*. Deze brochure is gratis te bestellen via de webshop van Alzheimer Nederland,

En diverse brochures zijn aanwezig op de informatietafel tijdens de bijeenkomsten van de Alzheimer Cafés van Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg.

De data en locaties kunt u vinden in deze nieuwsbrief.



Op 14 januari 2025 zal Colin Rosenau in het Alzheimer Cafe Parkstad Limburg in zorgcentrum Tobias te Heerlen, ingaan op het onderwerp "leefstijl en dementie". Zie het programma voorjaar 2025 op pagina 1 van deze nieuwsbrief.

Ik ben er, Zorg jij dat ik gezien word?

Dementie in taal en beeld.

Hiervan worden we blij **"Alzheimer is niet het einde van je leven"**

Taal doet ertoe.

Noem ons niet dement(erend), dementie bepaalt niet wie wij zijn. We zijn mensen en hebben dementie.

We blijven meedoen Beschrijf ook wat we wél kunnen, in plaats van enkel wat niet meer.

Actief en betrokken Laat zien dat we nog steeds actief en betrokken kunnen zijn.

Durf te vragen en te luisteren Luister naar onze wensen, ervaringen en behoeften. Vraag het ons als je twijfelt.

Benadering Blijf altijd positief en respectvol. Geen betutteling Praat niet betuttelend over ons en geef ons geen stempel.

Blijf eerlijk en realistisch over de soms ingrijpende gevolgen van onze ziekte.

"Het is fijn om gezien te worden, in wie je bent en wat je kunt"

"Alzheimer is niet het einde van je leven" Zie: www.overheid.nl/ ... kies "brochure +dementie"

Data bestuursvergadering en Alzheimer Cafés Parkstad Limburg 2025

Algemene bestuursvergadering: 1^e dinsdag van de maand (1x per 2 maanden) van 19.00 – 21.00 uur
7 januari, 4 maart, 6 mei, 1 juli, 2 september en 4 november.

Overleg van het Dagelijks Bestuur: elke 3^e woensdag van de maand (14.00 – 16.00 uur), behalve juli en augustus.

Alzheimer Café Parkstad Limburg: 2^e dinsdag van de maand, van 19.30 – 21.30 uur
14 januari, 11 februari, 11 maart, 8 april, 13 mei, 10 juni, 9 september, 14 oktober, 11 november en 9 december

Alzheimer Café Eygelshoven, Kerkrade-Centrum en Simpelveld-Bocholtz: deze bijeenkomsten hebben op verschillende tijden plaats, lees de uitgebreide informatie vooraan in de nieuwsbrief. De informatie kunt u ook raadplegen via de activiteitenkalender op onze website: <https://alzheimerparkstadlimburg.nl>

COLOFON

Naam en adressen van de bestuursleden

Voorzitter: Dhr. M. Gulpers, A gen Giesen 48, 6418 BJ Heerlen, tel. 0643364466

Penningmeester: Dhr. L. Nacken, Caumerdalschestraat 2, 6416 GD Heerlen, tel. 0640668017

Secretaris: Dhr. L. Pieters, Quaadvlieglaan 13, 6371 HA, Landgraaf, tel. 0613365008

Overige leden

Mevr. L. Senden, Schubertstraat 7, 6444 BB Brunssum, tel 045-5256777

Mevr. M. Schmitz, Houtstraat 54, 6343 BL Klimmen, tel. 0683493843

Dhr. W. Zeedzen, Parc Imstenrade 168, 6418 PP Heerlen, tel. 0620185747.

Secretariaat

Bereikbaarheid: ma-wo-do-vr (9.00 – 18.00 uur)

Postadres: Quaadvlieglaan 13, 6371 HA Landgraaf

Telefoon: 0613365008

Bankrekeningnr.: NL98RABO0150425503

alzheimerparkstadlimburg@gmail.com

<https://www.alzheimerparkstadlimburg.nl>

<https://www.facebook.com/AlzheimerParkstad/>

Oplage: ca. 150 drukwerk en 1000 digitaal

Verspreiding: regio Parkstad Limburg

Eindredactie: Marion Schmitz (PR en belangenbehartiger) en Leon Pieters (secretaris)

Reproductie: Biesonder/Koraalgroep, Landgraaf

Als u zich wilt uitschrijven, dan kunt u dat op ieder moment doen door een berichtje te sturen naar het secretariaat. Als u meer wilt weten over hoe Alzheimer Nederland omgaat met persoonsgegevens, raadpleeg dan de privacyverklaring: www.alzheimer-nederland.nl/privacy.

De activiteiten van het Alzheimer Café Parkstad Limburg worden ondersteund door:
Sevagram, MeanderGroep, Steunpunt Mondriaan divisie Ouderen, Verpleeghuis Bergweide, Keten Hulp bij Dementie Parkstad, Mantelzorg Parkstad & Ruggesteun, Alcander, Impuls, Huisartsen OZL, Lionarons GGZ, Vitalis Parc Imstenrade, SGL, Zuydhogeschool faculteit Gezondheidszorg, NoviZorg, Buurtzorg Heerlen-Centrum.