



NIEUWSBRIEF

Afdeling Parkstad Limburg

mei 2023

Voorwoord

Dit is de tweede editie van onze nieuwsbrief in 2023. En zoals u ziet deze nieuwsbrief heeft een andere lay-out, die beter aansluit bij de huisstijl van Alzheimer Nederland.

In deze nieuwsbrief leest u over diverse activiteiten van onze afdeling, het Alzheimer Café, ons najaarsprogramma, nieuws van het bestuur en secretariaat, de bibliotheek, de NL-Doet acties, de bloesemtocht, het IP in de HUB Kerkrade en ontwikkelingen uit de regio en het land.

Alzheimer Café Parkstad Limburg Programma najaar 2023



Het programma van de bijeenkomsten bestaat uit de volgende thema's:

Dinsdag 12 september: Van niet pluisgevoel tot opname.

Betrokkenheid en samenwerking van huisarts en casemanager dementie bij het niet pluisgevoel tot een eventuele opname. Marjo van Daal, huisarts Heerlerbaan Heerlen en een casemanager dementie zijn de gastsprekers op deze avond.

Dinsdag 10 oktober: Technologie en dementie.

Dr. Renée Verwey, senior onderzoeker, Lectoraat Wijkgerichte zorg /Academie voor Verpleegkunde van de Zuyd Hogeschool zal een lezing houden over technologie en moderne hulpmiddelen voor mensen met dementie en mantelzorgers in de thuissituatie.

Dinsdag 14 november: Euthanasie en dementie.

Mevr. Marion Vromen, sociaal geriater bij de afdeling GGZ van het Zuyderland Medisch Centrum zal spreken over mogelijkheden en onmogelijkheden zoals die zich voordoen bij een euthanasiewens van mensen met de diagnose dementie.

Dinsdag 12 december: Vragen en antwoorden.

Centraal staat deze avond het delen van ervaringen. Er wordt een panel van ervaringsdeskundigen samengesteld waaraan de bezoekers van het Alzheimer Café vragen kunnen stellen en met elkaar in gesprek gaan.

De bijeenkomst wordt gehouden in het 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 en thee zijn gratis.

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

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

NIEUWS UIT DE AFDELING

NL-Doet acties Alzheimer Parkstad Limburg

Op vrijdag 11 maart vond een NL-Doet activiteit plaats in the Break, Schandelermolenvweg 24 te Heerlen. Deze NL-Doet activiteit werd door onze afdeling georganiseerd samen met Eeffje Schrijvers, coördinator Sociaal Maatje en buurtopbouwwerker MSP (Meezenbroek - Schaesbergerveld – Palemig). Er namen ca. 30 mensen uit de wijk deel aan deze verwenmiddag. Het was een zeer geslaagde middag, die werd opgeluisterd door een dameskoor uit de wijk ... schitterend !

De bezoekers genoten van de heerlijke versnaperingen en er werd gezongen en gedanst.

De high-tea was door de vrijwilligers van de wijk heel goed verzorgd. Ook onze vrijwilliger Marij was aanwezig met een informatietafel (zij verzorgt altijd de informatiestand in het Alzheimercafé).

Met diverse bezoekers werd er gesproken over de zorg voor mensen met dementie, brochures werden uitgedeeld, alsook kleurrijke sleutelhangers (die de secretaris heeft gemaakt). Enkele bezoekers willen voortaan graag de nieuwsbrief ontvangen. Het is een goede start in deze wijk, er worden afspraken gemaakt voor een vervolg/lezing.



Een week later werd er wederom een NL-Doet activiteit gehouden in het Buurtpunt Peter Schunckstraat te Heerlen.

Vrijwilliger Francis en collegae hebben een heerlijke verwenochtend verzorgd; er waren 20-25 bezoekers aanwezig die volop hebben genoten. Ook onze vrijwilliger Marianne was aanwezig om, waar nodig, een handje te helpen en tevens informatie te geven over de activiteiten van onze afdeling.



Bloesemtocht van Alzheimer Nederland, Afdeling Parkstad Limburg

Op zaterdag 6 mei j.l. vertrok de bus met 53 deelnemers voor een bloesemtocht door het Limburgse landschap en de Voerstreek. Deze tour, inclusief lunch en diner, was georganiseerd door onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg. De bloesemtocht werd gratis aangeboden voor mensen met dementie en hun partners uit de regio Parkstad. Met dank aan onze sponsors Groene Kruis Heerlen Hoensbroek en de gemeente Voerendaal. Het was een prachtige tocht, de mensen vonden het heerlijk, ze hebben ervan genoten ! De vrijwilligere bijdrage van de deelnemers is € 184,30, dit zal worden besteed aan activiteiten van onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg.

Een foto-impressie hieronder vertelt u meer



De stichting Groene Kruis
Heerlen-Hoensbroek

Hoofdsponsor van de bloesemtocht 2023

Door de jaarlijkse subsidie van diverse gemeenten uit regio Parkstad, o.a. Brunssum, Heerlen, Kerkrade, Landgraaf en Voerendaal kan onze afdeling verschillende activiteiten organiseren voor mensen met dementie waaronder de bloesemtocht. Hartelijk dank daarvoor !

Mededelingen secretariaat

Informatie vanuit de gemeente Voerendaal

De gemeente Voerendaal heeft voor haar inwoners, die graag willen deelnemen aan de bijeenkomsten van het Alzheimer Cafe Parkstad In zorgcentrum Tobias, de buurtbus gratis ter beschikking gesteld om vanuit Voerendaal naar zorgcentrum Tobias te kunnen gaan.

Geïnteresseerde kunnen zich van tevoren aanmelden via: T: 06-30041784 van chauffeur H. Bos.

voerendaal

“e-mails worden niet ontvangen ...”

Bij het verzenden van de uitnodigingen voor het Alzheimer Cafe Parkstad Limburg komt het nog steeds voor dat de e-mails vanuit het secretariaat niet worden bezord op het aangegeven adres. “Het e-mailadres is niet gevonden of kan geen mail ontvangen” of “adres is geblokkeerd” of “postbus is vol”.

Indien u onze mailing mist, meldt u dat dan bij de secretaris of u stuurt een e-mailbericht met uw volledig (of nieuw) e-mailadres naar het secretariaat: alzheimerparkstadlimburg@gmail.com

LET OP: in juni worden deze onbestelbare e-mailadressen uit het ledenbestand verwijderd.

Zoveel mogelijk digitaal ...

Het verdient de voorkeur om de informatievoorziening vanuit onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg zoveel mogelijk digitaal te versturen. Dit spaart kopieerkosten, portokosten en extra werkzaamheden voor de secretaris.

Vraag aan abonnees en bezoekers die de nieuwsbrief per post ontvangen: heeft u ook een e-mailadres, geef dit aub door aan het secretariaat !!!



Bereikbaarheid van de website

De informatie over onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg is beschikbaar op de algemene website van Alzheimer Nederland: [Parkstad Limburg | Alzheimer Nederland \(alzheimer-nederland.nl\)](https://www.alzheimer-nederland.nl)

Echter, onze regio-website is ook rechtstreeks te benaderen via onderstaande links:

- Alzheimer afdeling Parkstad Limburg: <https://sites.google.com/site/alzheimerparkstad>
- Alzheimer Parkstad Limburg Cafe: <https://sites.google.com/site/alzheimerparkstad/caf%C3%A9>
- Documenten van de bijeenkomsten: <https://sites.google.com/site/alzheimerparkstad/documenten-bijeenkomsten>

Afscheid bestuurslid Alex Ruis

Na meer dan 10 jaar bestuurslid te zijn geweest heeft Alex Ruis begin mei afscheid genomen als bestuurslid van onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg. Hij heeft veel werk verricht als webmaster en PR-/ ICT-functionaris van onze afdeling. Velen (her)kennen Alex als een van de bestuursleden die zorgt voor de AV- en media-apparatuur tijdens de bijeenkomsten in het Alzheimer Cafe in zorgcentrum Tobias.

Ook is hij de “bouwer” van onze unieke online bibliotheekcatalogus, de enige catalogus die er bestaat in de regionale afdelingen van Alzheimer Nederland. De catalogus is al van 2014 te raadplegen. Sinds 2017 verzorgt hij de online formulieren voor evenementen en bijeenkomsten zoals het 25-jarig jubileum, een minisymposium, diverse Wereld Alzheimerdagen en de bloesemtocht.

Maar Alex blijft zich wel nog actief inzetten als vrijwilliger voor onze afdeling door ons o.a. te ondersteunen met zijn ICT-activiteiten.

Alex, hartelijk dank voor jouw inzet bij onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg.

Wereld Alzheimer Dag

Kom jij ook?

Donderdag 21 september 2023 is het weer zover : Wereld Alzheimer Dag (WAD2023). Dit jaar met als thema ‘*Samen aan tafel*’ en gekozen door onze vrijwilligers. Op deze dag vragen we extra aandacht voor dementie. Ook dit jaar organiseert onze afdeling een bijzondere activiteit voor mensen met dementie, hun partners en mantelzorgers. Dit is in het **weekend van 23-24 september**, onthoud alvast deze datum ! Verdere informatie volgt.



Je wordt oud omdat je niet meer beweegt !

Het belang van BEWEGEN en bij voorkeur van **SAMEN** BEWEGEN is essentieel voor iedereen en zeker voor ouderen. Met eigen ervaringen houd ik u een spiegel voor om u bewust te maken van dit belang. Ik word hierbij op geen enkele wijze gehinderd door enige medische/wetenschappelijke kennis op dit gebied. Met mijn vrouw ben ik meer dan 20 jaar mantelzorger geweest van 3 naasten met dementie en 2 met hart/longziekten. Wij hebben veel ellende meegemaakt en gezien. Toen in maart 2022 onze tante overleed en na een tijdje de meeste zaken geregeld waren komt het besef dat je tijd over hebt. Ik heb mij toen voorgenomen iets te gaan zoeken waar ik directer en preventief voor mensen bezig kan zijn.

Zoektocht!

Tijdens de zoektocht ben ik uitgekomen bij mijn passie het voetbal. Door een aantal blessures is het reguliere voetbal voor mij niet meer aan de orde. In Schimmert wordt door de (toenmalige) KBO en de voetbalvereniging het Walking Football georganiseerd. Ik besloot mij hier verder in te verdiepen en tijdens het “googelen” kom ik het programma OldStars van het Nationaal Ouderenfonds tegen om mensen samen meer te laten bewegen. Zij bieden samen met ASM Academy een opstart-cursus aan en hiervoor heb ik mij meteen ingeschreven. Het is een algemene cursus en niet gericht op een specifieke sport. De volgende items zijn mij het meest bijgebleven: met plezier (samen) bewegen is ontzettend belangrijk; lichaam en brein zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden; oefeningen en bewegingen uit verschillende sporten combineren en variëren zodat alle spieren en het brein/ de hersenen geprikkeld en geactiveerd worden.

Wij zijn zelf ons eigen medicijn!

Door in beweging te zijn verminder je niet alleen de kans op ziekten maar vertraag je ook de verdere ontwikkeling hiervan. In Nederland hebben meer dan 4 miljoen mensen een hersenaandoening, lijden 1,7 miljoen mensen aan hart- en vaatziekten etc etc. Door een val komt elke 5 minuten één 65+ op de Spoedeisende Hulp en overlijden elke dag 14 mensen van 65+. Blijf je in beweging dan vergroot je de conditie en verminder je de kans op blessures, krijg je meer stabiliteit en vergroot je de zelfredzaamheid bij calamiteiten (bijvoorbeeld bij brand). Ook de professionals – bijvoorbeeld prof. dr. Erik Scherder – adviseren om samen (*sociale contacten!*) te bewegen en er een goede leefstijl op nahouden, zij zeggen dat “*wij zelf ons eigen medicijn zijn*”. Hierbij geldt wat goed is voor je hart is ook goed voor je hersenen.



Hoe bewegen?

Je kunt op veel verschillende manieren bewegen, gaan sporten bij een vereniging of sport/ dansschool, een eigen wandelclubje of - wandelvereniging, Nederland in Beweging-tv, etc etc. Ook tijdens je dagelijks doen en laten heb je mogelijkheden door eens vaker de fiets te pakken of te lopen, neem de trap in plaats van de lift of roltrap, snoei de haag met de ouderwetse heggenschaar ipv de elektrische schaar etc. Afhankelijk van je persoonlijke situatie kun je zelfs van uit je (rol)stoel tal van oefeningen doen. Weet je het niet, er zijn altijd mensen in je directe omgeving die je op weg kunnen helpen.



Vergeet vooral niet bij jezelf te beginnen.

Wat ik geleerd heb op de cursus breng ik nu in praktijk bij het Walking Football in Schimmert. Wij zijn met een groep van 21 deelnemers (5 vrouwen en 16 mannen) in de leeftijd van 61 tot 86 jaar. Hiervan heeft circa 40% een voetbalachtergrond. Hierbij gaat het zeker niet alleen om het voetbal, oefeningen met een prikkel voor het brein en lichaam worden in verschillende varianten uitgevoerd. Het moet laagdrempelig zijn, meedoen naar eigen vermogen en moet vooral veel plezier opleveren. Het enthousiasme is groot en iedere woensdagmorgen is circa 85% aanwezig en na een uur sporten is het tijd voor de “3e helft”. Lekker gezellig een half uurtje samen een kopje koffie of thee nemen.

Naast het Walking Football ben ik namens Alzheimer Parkstad Limburg van uit het perspectief van de zorgvraag lid van de



Klankbordgroep Palliatieve Zorg en samen met mijn vrouw zijn wij "maatje" geworden van een licht dementerende mevrouw van 93 jaar die in een verzorgingstehuis woont maar geen bezoek krijgt.

Bij de universiteit in Maastricht neem ik deel aan het zogenaamde FINGER-project. Tijdens een periode van 2 jaar wordt hierbij gekeken naar je leefstijl in relatie tot je hersengezondheid.

Ik roep u op: stimuleer je omgeving - en vooral ouderen - om meer (**samen**) en gevarieerd te bewegen. Maar vergeet vooral niet bij jezelf te beginnen.



Je stopt niet met bewegen omdat je ouder wordt , maar

je wordt oud omdat je niet meer beweegt !

Ed Loijens,
vrijwilliger/belangenbehartiger
Alzheimer Parkstad Limburg.

NIEUWS UIT DE BIBLIOTHEEK

Op dit moment zijn er geen nieuwe aanwinsten in de bibliotheek.

U kunt onze bibliotheekcatalogus 24/7 online raadplegen.

Ga naar de volgende website: www.sites.google.com/view/anplcollectie.

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

Contact: Wiel Gielen, tel. : 0623930699 of per e-mail:

wielgielen@gmail.com

Reserveren, vraag stellen of opmerking plaatsen							
Via deze site kunt u materiaal reserveren, een ander verzoek doen, een vraag stellen of een opmerking plaatsen.							
Nieuwe aanwinsten							
Nieuwe Aanwinsten : Blad1							
Auteur	Titel	Medium	Beschrijving	Editie	Uitgavejaar	Uitgever	ISB
Teches Teun	Verpleeghuis	boek	de schrijver gaat zelf in verpleeghuis wonen om zelf het leven in verpleeghuis te ervaren	informatie	2021	Singel uitgevers	9

NIEUWS UIT DE REGIO EN HET LAND

Informatiepunt in de bibliotheek HUB-Kerkrade

Spreekuur Informatiepunt

Heb je vragen over taal, geld, werk, wonen, gezondheid of op juridisch gebied? Loop dan gratis en vrijblijvend binnen bij het informatiepunt. Ook kun je regelmatig deelnemen aan workshops.

Diverse partners van de bibliotheek, zoals o.a. advocaat Mr. L. Hermans, Alzheimer Parkstad Limburg, Rabobank Zuid-Limburg Oost, Leergeld Parkstad, Dela en het Toon Hermans Huis, Kerff en Impuls zijn aanwezig.

Je hoeft geen lid te zijn van de bieb en aanmelden is niet nodig.



Onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg is aanwezig op **vrijdag 26 mei van 10.00 – 12.00 uur**.

Het thema is: "Is het vergeetachtigheid of is het dementie? een gesprek met bezoekers over hun vragen en ervaringen.

De secretaris Leon Pieters is hierbij aanwezig; er zijn diverse brochures en flyers van Alzheimer Nederland gratis verkrijgbaar.

Data bestuursvergadering en Alzheimer Café Parkstad Limburg 2023

Bestuursvergadering: 1^e dinsdag van de maand, van 19.00 – 21.00 uur

3 januari, 7 februari, 7 maart, 4 april, 2 mei, 6 juni, 4 juli, 5 september, 3 oktober, 7 november en 5 december.

Alzheimer Café Parkstad Limburg: 2^e dinsdag van de maand, van 19.30 – 21.30 uur

10 januari, 14 februari, 14 maart, 11 april, 9 mei, 13 juni, 12 september, 10 oktober, 14 november en 12 december.

COLOFON

Naam en adressen van de bestuursleden

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

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

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

Overige leden

Mevr. A. Gulpers, Drs. Jongeneelstraat 12, 6411 EV Heerlen, tel. 0628521722

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

Dhr. A. Ruis, Sikkelfhof 17, 6418 JX Heerlen, tel. 0642899864.

Mevr. M. Schmitz, Houtstraat 54, 6343 BL Klimmen, tel. 045 - 8500115

Mevr. N. Tinbergen, Burg. A Campostraat 47, 6336 BN Hulsberg, tel. 0636448783

Dhr. W. Zeezen, Sint Pietershof 11, 6411 KG Heerlen, tel. 045-5410794.

Secretariaat

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

Postadres: Quaedvlieglaan 13, 6371 HA Landgraaf

Telefoon: 0613365008

Bankrekeningnr.: NL98RABO0150425503

alzheimerparkstadlimburg@gmail.com

parkstadlimburg@alzheimerwilligers.nl

www.alzheimer-nederland.nl/regios/parkstad-limburg

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

Oplage: ca. 350 drukwerk en 1000 digitaal

Verspreiding: regio Parkstad Limburg

Eindredactie: Marion Schmitz en Leon Pieters (secretaris)

Reproductie: Biesonder, 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, Mondriaan divisie Ouderen, Verpleeghuis Bergweide, Keten Hulp bij Dementie Parkstad, Steunpunt Mantelzorg Parkstad & Ruggesteun, Alcander, Impuls, Huisartsen OZL, Lionarons GGZ, Vitalis Parc Imstenrade, SGL, Zuydhogeschool faculteit Gezondheidszorg, NoviZorg, Buurtzorg Heerlen-Centrum.