



NIEUWSBRIEF

Alzheimer Nederland Afdeling Parkstad Limburg

april-mei 2024

Voorwoord

Dit is onze tweede nieuwsbrief van 2024. In deze nieuwsbrief informeren wij u over diverse activiteiten van onze afdeling, het programma voorjaar 2024 van het Alzheimer Café Parkstad Limburg in Heerlen en het nieuwe Alzheimer Café Eygelshoven, verder aandacht voor de nieuwe website, de vervendag voor mensen met dementie en mantelzorgers, mededelingen van het secretariaat, de landelijke dementiemonitor mantelzorg 2024 en enkele ontwikkelingen uit de regio en het land.



Alzheimer Café Parkstad Limburg Programma voorjaar 2024

Dinsdag 9 januari: ZO LANG MOGELIJK THUIS BLIJVEN WONEN

De diagnose is gesteld. Wat betekent dit voor de persoon met dementie en diens partner? Wanneer is het tijd voor professionele hulp? Wat zijn de mogelijkheden aan begeleiding, dagopvang en activiteiten?. Een casemanager dementie verzorgt deze avond.

Dinsdag 13 februari: : INTIMITEIT EN SEKSUALITEIT IN RELATIE MET DEMENTIE

Gastspreker is mevrouw Thea van der Waart, huisarts, seksuoloog bij de Nederlandse Vereniging Seksuologie.

Dinsdag 12 maart: SAMEN DELEN VAN ERVARINGEN

Aan de hand van een film - documentaire zijn de bezoekers aan het woord, door het uitwisselen van ervaringen, maar ook door elkaar te ondersteunen.

Dinsdag 9 april: ZIEKTE VAN PARKINSON EN DEMENTIE.

De avond zal verzorgd worden door deskundigen van het Expertise Centrum van Lückherheide.

Dinsdag 14 mei: DEMENTIE IN HET VERKEER

Dat iemand met dementie zo lang mogelijk wilt deelnemen aan het verkeer is begrijpelijk. Wat moet je doen als je twijfel hebt over het rijgedrag van je naaste met dementie?
De lezing wordt gegeven door de heer Wiebo Brouwer.

Dinsdag 11 juni: GERIATRISCHE FYSIOTHERAPIE EN VALPREVENTIE BIJ THUISWONENDE MENSEN MET DEMENTIE.

De presentatie op deze avond zal verzorgd worden door mevrouw Janneke Beckers, fysiotherapeut praktijk Molenberg in Heerlen.

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 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

Alzheimer Café Eygelshoven / Kerkrade

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

De volgende bijeenkomsten zijn op:

maandag 24 juni: *Het niet pluis gevoel*

maandag 23 september: *Wat is dementie?*

maandag 25 november: *Euthanasie en rouwverwerking*

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

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

Van tevoren aanmelden is niet nodig.

Verdere informatie wordt verspreid via de sociale media en mailing.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

- Bert Brock, coördinator van het Alzheimer Café Eygelshoven / Kerkrade, tel. 0627047884 en e-mail:

brock2@home.nl

- of met het secretariaat: Leon Pieters, tel. 0613365008 en e-mail: alzheimerparkstadlimburg@gmail.com



Samen koken, praten en eten bij de Onvergetelijke Kookclub

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen in 2024

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 vanaf april 2024 **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 10 koppels meedoen. U geniet van een heerlijk 3-gangen diner, welkomstdrankje en kopje koffie of thee na afloop.

Vanaf april is de bijeenkomst gratis dank zij subsidie van gemeente Heerlen en donaties.

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.



Aanmelden kan via een formulier op onze nieuwe website:

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

LET OP: u moet zich hiervoor een week van tevoren aanmelden!!!

UITNODIGING voor mensen met dementie en hun mantelzorger.

Per aanmelding kunnen twee personen gratis deelnemen.

Vol = Vol, 60 personen maximaal.

Dit is voor mensen met dementie die zelfstandig thuis wonen, met voorrang uit regio Parkstad.

Alzheimer Nederland, regio Parkstad Limburg, nodigt u graag uit voor een bijzondere stadswandeling op 25 mei 2024 door Valkenburg aan de Geul onder leiding van drie professionele gidsen.

Wij maken hiermee alvast een knipoog naar het landelijke thema van Alzheimer Nederland 2024 dat in het teken staat van Bewegen.

Start rondleiding 11.00 uur, einde 12.30 uur.

Vertrekpunt: Theo Dorrenplein 5, 6301 DV Valkenburg.

Met name de Alledaagse Mensen die momenteel her en der in Valkenburg staan krijgen tijdens deze stadswandeling volop de aandacht.



Deze Alledaagse Mensen brengen niet alleen de straten tot leven, maar verrijken ook de historische sfeer van Valkenburg aan de Geul. De kunstwerken vormen een boeiende dialoog tussen verleden en heden, waardoor u een diepere waardering krijgt voor de eenvoudige schoonheid van het alledaagse.

De Alltagsmensen, of alledaagse mensen, zijn levensgrote betonnen beelden van mensen in alledaagse situaties, gemaakt door de Duitse kunstenaars Christel en Laura Lechner. Deze beelden stralen warmte, humor en herkenning uit, waardoor ze een glimlach op het gezicht van voorbijgangers toveren.

Wandelt u met ons mee op 25 mei door de charmante straten van Valkenburg aan de Geul en ontdekt u graag de diverse alledaagse mensen die her en der verspreid staan?

Meld u dan z.s.m. aan.

Van een groepje vrienden die gezellig tafelen tot een paar dat innig danst - elk beeld vertelt een verhaal en nodigt uit tot interactie.

Neem de tijd om te poseren voor een foto naast uw favoriete Alltagsmensch en deel deze unieke ervaring met uw vrienden en familie.

Na deze bijzondere rondleiding nodigen wij u uit voor een heerlijke (gratis) verwenlunch bij restaurant De Beren, Leeuwthof 9, 6301 KZ Valkenburg.

Aankomst bij de Beren is vanaf 12.45 uur.

Parkeren kan bij Restaurant De Beren (betaald) of bijvoorbeeld in de Q-parkgarage bij Albert Hein.

Bij vragen kunt u een e-mail sturen naar: m.schmitz@alzheimerervrijwilligers.nl

Aanmelden voor de rondleiding en aansluitend de lunch kan tot 19 mei 2024 via deze link:

<https://alzheimerparkstadlimburg.nl/verwenmiddag/>

Met vriendelijk groet,

Marion Schmitz
Belangenbehartiger Alzheimer Nederland, afdeling Parkstad
Mobiel: 06 834 93 843

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".

Een vrijwilliger van onze Alzheimer 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: dinsdag 27 februari, 23 april, 25 juni, 24 september en 26 november 2024.



Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg

Informatie op onze website : <https://alzheimerprakstadlimburg.nl>

Deze website is **het Informatiepunt** waarop het nieuws over de bijeenkomsten van de Alzheimer Cafés in zorgcentrum Tobias Heerlen en het wijkzorgcentrum de Laethof in Eygelshoven wordt gepubliceerd. Ook vindt u hier de bijeenkomsten van de Onvergetelijke Kookclub Heerlen, en o.a. de presentaties van de gastsprekers, de bibliotheekcatalogus van de afdeling en lezingen/voorlichting in de regio.

Zie hieronder de verschillende onderdelen:

ALZHEIMER PARKSTAD LIMBURG	ALZHEIMER NEDERLAND	PRESENTATIES	SFEER IMPRESSIES	BIBLIOTHEEK
DE ONVERGETELIJKE KOOKCLUB				

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

NL Doet dag.

Op 15 en 16 maart heeft onze afdeling Parkstad Limburg een NL-Doet-dag georganiseerd op locaties in Heerlen, Nuth, Voerendaal en Landgraaf.

De activiteit vond bijvoorbeeld plaats op locatie De Voort in Landgraaf, waarbij we kennismaken met bewoners en met het initiatief van de Onvergetelijke Kookclub Heerlen alsmede met het activiteitenprogramma van Regio Parkstad voor (eenzame) mensen en hun mantelzorgers in Landgraaf. Onze vrijwilligers hebben meegeholpen bij een high tea geserveerd met overheerlijke hapjes en ter ondersteuning was er voor de deelnemers live muziek.



Belangrijke mededeling secretariaat !!!

Aan alle abonnees die onze informatie per post ontvangen !

Het secretariaat zal **vanaf september** alle informatie **digitaal versturen** naar alle abonnees van onze afdeling en de bezoekers van de Alzheimer Cafés.

Dit geeft niet alleen minder werk voor het secretariaat maar spaart daarbij de kopieer- en verzendkosten voor onze afdeling. Het is tevens milieuvriendelijker, denk aan ons binnenrijk.

Wilt u graag onze informatie per post ontvangen, dat kan door:

het antwoordformulier in te vullen dat u als bijlage met de nieuwsbrief ontvangt en dit terug te sturen naar het secretariaat !

Wil u de informatie per e-mail ontvangen, schrijf dan uw e-mailadres op het antwoordformulier. Zie de bijlage.

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

Dementiemonitor Mantelzorg 2024

Heeft uw naaste dementie?

Laat ons weten hoe het met u gaat!

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de zorg voor mensen met dementie. Alzheimer Nederland vindt het daarom belangrijk om te weten wat er leeft onder mantelzorgers. Zo kunnen we beter opkomen voor hun belangen en voor de belangen van de mensen waar zij voor zorgen.

Vanaf 12 maart kan de vragenlijst worden ingevuld !

Wat vindt u als mantelzorger belangrijk? Hoe ervaart u de zorg voor uw naaste?

Deze en meer vragen stellen we in de Dementiemonitor Mantelzorg.

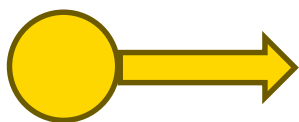
De Dementiemonitor is het tweejaarlijks onderzoek van Alzheimer Nederland onder mantelzorgers van mensen met dementie in Nederland. De uitkomsten van de Dementiemonitor vormen de grootste bron van kennis over de wensen en behoeften van mantelzorgers. Deze kennis zet Alzheimer Nederland in om de belangen van mensen met dementie en mantelzorgers nóg beter te behartigen.

Het is niet alleen een vragenlijst voor mantelzorgers, maar **óók voor mensen met dementie**. Met hun bijdrage willen we een nog completer beeld krijgen van hoe zorg en ondersteuning wordt ervaren en waar ruimte is voor verbetering.

Bij 50 of meer respondenten per gemeente is het ook mogelijk om een rapport per gemeente te vragen.

Doen jullie ook (weer) mee?

U kunt de Dementiemonitor Mantelzorg invullen tot en met **30 juni 2024**.



“naar de vragenlijst”: www.dementiemonitor.nl



Als dank ontvangt u een gratis Vergeet-me-niet speldje van Alzheimer Nederland. U kunt aan het eind van de vragenlijst uw adresgegevens invullen om dit speldje te ontvangen.



Heeft u hulp nodig bij het invullen van de vragenlijst?

Vraag dan iemand uit uw omgeving om hulp. Denk bijvoorbeeld aan uw partner, kind, vriend(in).

Ook wordt u verder geholpen door een casemanager dementie of een vrijwilliger in het Alzheimer Café.

Filmavonden in filmhuis de Spiegel te Heerlen

In een samenwerking van het Netwerk Palliatieve Zorg OZ-Limburg en het Filmhuis de Spiegel attenderen wij u op de filmavonden die plaatsvinden met films die raken aan het onderwerp palliatieve zorg.

De onderstaande data zijn al gepland, aanvang is telkens om 20.00 uur, op:

- Donderdag 13 juni
- Donderdag 12 september
- Donderdag 12 december

Zet ze alvast in je agenda, dan hoef je geen enkele film te missen !

Alle filmavonden zijn gratis te bezoeken.



Door dementie heb je veel aan je hoofd.

Dementie verandert je leven. Maar je staat er niet alleen voor. Alles over omgaan en leven met dementie vind je op dementie.nl

We helpen je verder met: Dementie en diagnose / Veranderend gedrag / Zorg- en regelzaken



Dementie verandert je leven. Wat nu?

De diagnose dementie verandert je leven en dat van je naasten. Hoe ga je om met de diagnose dementie? Wat kun je verwachten? Waar vind je hulp en informatie? Wat moet je allemaal regelen? Weet dat je er niet alleen voor staat.

Wij zijn er voor je met steun en advies. Op dementie.nl/watnu vind je antwoorden op je vragen. Of vraag het gratis informatiepakket aan met handige brochures en een paar leuke extraatjes.

Bestel het gratis informatiepakket:

<https://online.alzheimer-nederland.nl/brochure-post-infoset-diagnosedementie?>

Doe de Geheugentest

Je kunt de Geheugentest doen via onderstaande brochure.

[> Klik hier om de Geheugentest brochure te downloaden](#)

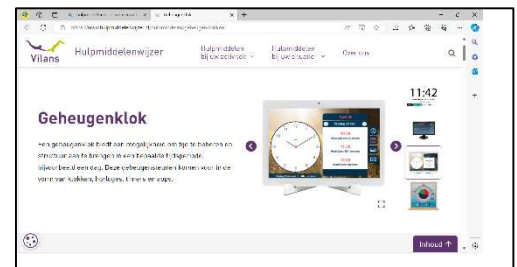
Je kunt de *Geheugentest* uitprinten, of vanaf het scherm doen (dan is het handig dat je pen en papier erbij houdt om de scores op te schrijven). Wil je de test liever online doen? Dat kan [hier](#).



Geheugenklok

Naar aanleiding van een vraag over klokken voor mensen met dementie in het Alzheimer Café Parkstad Limburg in zorgcentrum Tobias, leest u hierbij enige informatie over de geheugenklok. Een geheugenklok biedt een mogelijkheid om tijd te beheren en structuur aan te brengen in een bepaalde tijdsperiode, bijvoorbeeld een dag. Deze geheugensteunen komen voor in de vorm van klokken, horloges, timers en apps.

Door met **kleuren** een bepaalde periode aan te geven, ziet u wanneer de tijd voorbij is en er een nieuwe taak wacht. Sommige klokken werken met een 24 uur aanduiding, daardoor is de hele dag in een oogopslag te zien. Een display met grote letters en cijfers en daaronder een agendafunctie helpt u met onthouden van maand, tijd en wat u straks of nu gaat doen. U zet of hangt de klok op een niet te missen plek.



Let op: sommige geheugenklokken werken met een abonnement en hebben maandelijkse kosten. Niet alle geheugenklokken zijn via de computer op afstand te beheren. Dat is belangrijk als u mantelzorger bent.

Lees meer: <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/geheugenklokken>

Op de pagina Waar kan ik het hulpmiddel kopen? vindt u tips voor het zoeken op internet en de namen/websites van hulpmiddelenleveranciers.

Een voorbeeld is ook Clockaid. Voor meer informatie: [ClockAid 2017 Dutch \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=ClockAid2017Dutch)

Deze onderzoeken naar dementie gaan in 2024 van start.

Door wetenschappelijk onderzoek weten we steeds meer over dementie. Over het ontstaan, vaststellen en voorkomen van dementie. Ook begrijpen we steeds beter hoe we mensen met dementie zo goed mogelijk kunnen ondersteunen. Toch is er nog een lange weg te gaan. Door de steun van onze donateurs maakt Alzheimer Nederland in 2024 nieuw onderzoek mogelijk voor in totaal ruim 11 miljoen euro.

Lees hieronder welke onderzoeken dit jaar van start gaan.

- 1) Dementie beter begrijpen en behandelen
- 2) Afweersysteem en dementie
- 3) Bloedvaten en de opstapeling van schadelijke eiwitten
- 4) Waarom krijgt de een dementie en de ander niet?
- 5) Nieuwe diagnostiek
- 6) Kans op dementie verkleinen
- 7) Meer inzicht in wat mensen met dementie nodig hebben.

Zie voor meer informatie: <https://www.alzheimer-nederland.nl/onderzoek/>



Data bestuursvergadering en Alzheimer Café Parkstad Limburg 2024

Algemene bestuursvergadering: 1^e dinsdag van de maand (1x per 2 maanden) van 19.00 – 21.00 uur
2 januari, 5 maart, 7 mei, 2 juli, 3 september en 5 november 2024.

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
9 januari, 13 februari, 12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni, 10 september, 8 oktober, 12 november en 10 december 2024.

Alzheimer Cafe Eygelshoven – Kerkrade: op de maandag van 19.30 – 21.30 uur
24 juni, 23 september en 25 november.

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

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

<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, 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.

Bijlage: ANTWOORDFORMULIER voor verzending per post / per e-mail

Ondergetekende ontvangt graag de informatie **per post**

Voornaam	
Achternaam	
Adres	
Postcode	
Woonplaats	
Telefoonnummer indien gewenst	

Ik ontvang graag de informatie **per e-mail**

Naam	
Adres / postcode en woonplaats	
e-mailadres	

Het ingevulde antwoordformulier terugsturen naar:

Alzheimer afdeling Parkstad Limburg

t.a.v. Secretariaat

Quaadvlieglaan 13

6371 HA Landgraaf

Voor meer informatie: alzheimerparkstadlimburg@gmail.com of tel. 0613365008