



Nieuwsbrief Januari 2020

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- Met hulptroepen vanuit de WMO kunnen mensen met dementie langer thuis wonen
- Steeds meer ouderen vallen tussen wal en schip door gebrek aan zorg en ondersteuning thuis – intussen wacht een ongeduldige nieuwe generatie ouderen op beleid dat aansluit op hun toekomstige behoeften
- Mentorschap Noord Nederland zoekt mentoren - Maakt u het verschil? Groeiende vraag naar mentoren die mensen ondersteunen die er alleen voor staan
- Welke activiteiten zijn belangrijk voor u? - Gezocht in onderzoeksproject: volwassenen met geheugenproblemen
- Boomer bekt lekker maar lost niks op – leer intergenerationeel denken
- Die tsunami aan dementie komt er helemaal niet
- Persoonsgerichte zorg. Al in 1966. Wat zie je zuster? Kijk eens wat beter – kijk eens naar mij
- Woensdag 12 februari 2020 - 'Mantelzorgondersteuning in de palliatieve fase' - Van dialoog naar samenspel
- Vrijdag 20 maart 2010 – Symposium Oud, je kunt het zo maar zijn
- Langdurige zorg vaker thuis
- 26 januari 2020 – Groningen – Meet-up Moeder aan de Lijn – Verandert mijn leven als ik zorg voor jou?
- 9 januari 2020 – Groningen - Themamiddag Eenzaamheid
- 22 januari 2020 – Groninger Forum – Film – Wat gebeurt er als de vader van filmmaker Ruud Lenssen de diagnose dementie te horen krijgt?
- Ouderen van nu zijn iets minder eenzaam dan 20 jaar geleden
- Activiteiten Breinbieb in Groningen – januari – juni 2020
- Videoreeks liefdevolle persoonsgerichte zorg
- Zorg goed voor je brein – minder kans op dementie
- Agenda – Januari en Februari 2020

jij mag dan Alzheimer hebben, wij hebben jou.



**Een gezond en gelukkig
2020 !!**

Samen zorgen we er voor

**dat ook mensen met demen-
tie**

mens kunnen blijven in 2020.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@ensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Met hulptroepen vanuit de WMO kunnen mensen met dementie langer thuis wonen

Mensen met dementie leven na de diagnose gemiddeld nog tien tot twaalf jaar.

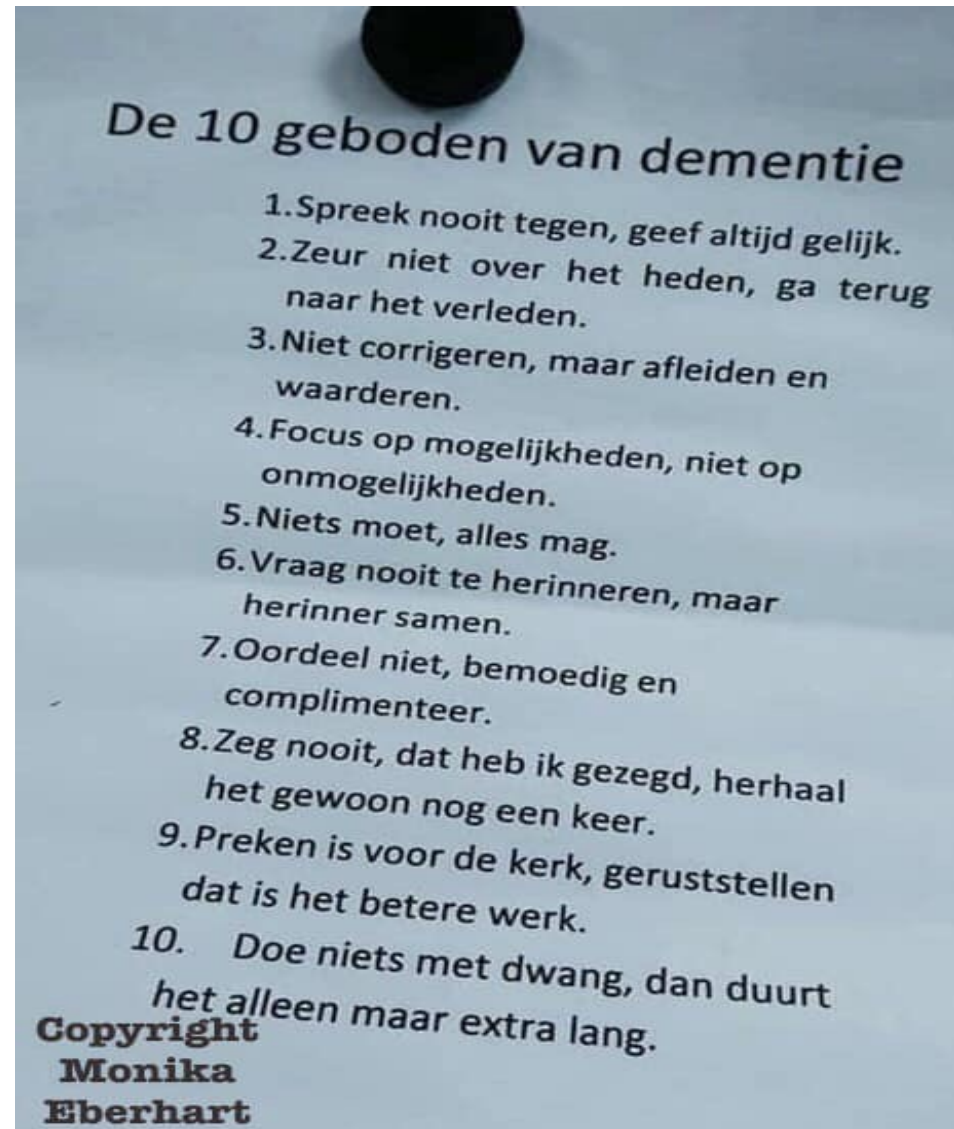
"Geef ze perspectief. Steun mensen, zodat ze mee kunnen blijven draaien in het gewone leven. Dingen worden moeilijker, dus je moet helpen, maar je moet het niet overnemen. Als je dat goed doet, wordt het leven prettiger en houden mensen het thuis langer vol."

In Amsterdam en Amstelveen lopen experimenten waarin mensen met dementie langer thuis wonen. Als dat landelijk gebeurt, kan dat 160 miljoen euro per jaar schelen.

De investeringen, en die zijn fors, worden in het huidige systeem door de gemeente gedaan, via de WMO.

Maar de besparing zit in de verpleeghuiszorg. Tussen die potjes zitten schotten. Het ene potje is van de gemeente, het andere van de rijksoverheid. Je mag niet zomaar geld van het ene naar het andere potje schuiven. Terwijl het extra geld voor gemeenten wel nodig is om dit goed te kunnen uitrollen."

Lees meer in [Met hulptroepen kunnen mensen met dementie langer thuis wonen](#) met ook 3 portretten van mensen die kunnen blijven meedoen na de diagnose dementie.



De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Steeds meer ouderen vallen tussen wal en schip door gebrek aan zorg en ondersteuning thuis – intussen wacht een ongeduldige nieuwe generatie ouderen op beleid dat aansluit op hun toekomstige behoeften

De waarschuwingen voor de nadelen van forse bezuinigingen op zorg en ondersteuning klonken luid en duidelijk uit de praktijk. Toch verdwenen verzorgingshuizen, en verschoven verantwoordelijkheden naar gemeenten en zorgtaken naar burgers zelf. In het verpleeghuis komen nu enkel nog de zeer kwetsbare ouderen terecht. Nu het aantal hulpbehoevende ouderen snel toeneemt, zijn echter dringend meer voorzieningen nodig, die de levensfase voor het verpleeghuis helpt overbruggen.

“De nieuwe generatie ouderen stelt bovendien eisen en combineert vaker werk met zorg voor een partner of kleinkinderen, reizen en vrijwilligerswerk. Het is dus niet terug naar de verzorgingshuizen van weleer, maar wel naar andere vormen van zorg”

Generiek beleid werkt niet omdat er steeds grotere diversiteit onder ouderen bestaat.

De optelsom van de ontwikkelingen toont dat de beleidsaannname dat zoveel mogelijk ouderen zelfredzaam kunnen zijn, oneerlijk en onrechtvaardig uitpakt.

Voor sommige mensen moet gewoon gezorgd worden, is steun van een sociaal netwerk nodig en zijn aangepaste woningen cruciaal. Ook moet de mogelijkheid bestaan voor ouderen om te sporten en aan kunst of muziek te doen.

Het beleid houdt namelijk ook te weinig rekening met de behoefte aan lichtere vormen van ondersteuning en het belang van sociale activiteiten.

Er gebeurt al veel om de problemen aan te pakken, maar het gaat te traag.

Meer inzetten op regionale samenwerking in zorg en ondersteuning helpt niet zonder een landelijk deltaplan dat is gericht op geschikte woningen, kleinschalige woonblokken met centrale ruimtes, ondersteuning voor mantelzorgers en meer voorzieningen tussen thuis en het verpleeghuis.

“En intussen wacht een ongeduldige nieuwe generatie ouderen op beleid dat aansluit op hun toekomstige behoeften”.

Lees meer in het artikel van

Kim Putters (directeur Sociaal en Cultureel Planbureau) in [Steeds meer ouderen vallen tussen wal en schip door gebrek aan zorg en ondersteuning thuis](#)

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Meer voorlichting over langer thuis nodig

Ouderen wonen steeds langer thuis. Daarvan zijn ze zich ook bewust.

Maar de meeste ouderen, zeker de young elderly persons, de yeps of vitalo's genoemd houden zich nauwelijks bezig met de toekomst.

De meerderheid van de ouderen rekent op het langer thuis wonen, maar onderneemt niets om woning te verbeteren. Er is meer en overzichtelijke voorlichting nodig om ouderen bewust te maken van het langer thuis wonen. En het liefste op een manier die (beter) aansluit bij de leefwereld.

Dat vraagt om een groot palet aan voorlichting en aan creativiteit want de groep ouderen is zeer divers. De bereidheid iets te veranderen of aan te passen met het oog op de toekomst wordt wellicht groter naarmate de oplossingen betaalbaar, bereikbaar en prettig zijn.

Lees meer in [Meer voorlichting over langer thuis nodig](#)

Bron <https://www.zorgsaamwonen.nl/>

Wat is Zorgsaamwonen : ZorgSaamWonen is het landelijke platform voor de maatschappelijke opgaven op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Door de vergrijzing is de noodzaak erg groot om met elkaar een Versnellingsagenda 2030 op te stellen.

In het programma Dementiezorg voor Elkaar (DvE) ontwikkelen Vilans en Movisie een nieuw, praktisch

hulpmiddel voor gemeenten waarmee zij hun beleid rond dementie kunnen vormgeven. Op 5 november werd het eerste ontwerp gepresenteerd aan enkele gemeenten, zorgaanbieder Geriant en Alzheimer Nederland. Hoe staat het ervoor? En welke tips zijn nu al te geven?

Het nieuwe hulpmiddel helpt beleidsadviseurs bij het schrijven van ambtelijke stukken en het intern lobbyen. De beleidshulp is opgebouwd uit een aantal stappen: visie, inventariseren, aan de slag en monitoren en evalueren. Elke stap gaat gepaard met handige tools om gesprekken met stakeholders te ondersteunen, praktijkvoorbeelden en concrete tips.

Elke gemeente heeft ermee te maken

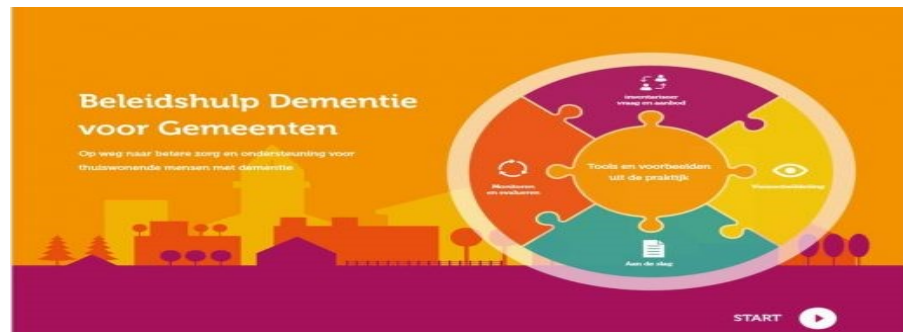
Mensen met dementie wonen na de diagnose nog jarenlang gewoon thuis. Zijzelf en hun mantelzorgers zijn vooral geholpen met laagdrempelige ondersteuning op maat in de vertrouwde omgeving. Elke gemeente heeft daarmee te maken

9 tips voor gemeenten

Vanaf januari 2020 worden de tools uit de beleidshulp getest bij verschillende gemeenten, in het voorjaar van 2020 is de definitieve versie van de beleidshulp gereed en online beschikbaar.

De 9 tips vindt u op <https://www.dementiezorgvoorelkaar.nl>

Meer info over dementie vriendelijke samenleving met ook hulpmiddelen als checklijsten vindt u op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementievriendelijke-groninger-gemeenten/dementievriendelijke-samenleving/>



De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@ensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Complexe problemen, eenvoudige toegang – Botsende waarden bewuster afwegen

In 2017 heeft de Raad van Volksgezondheid (RVS) aan Nederlanders om reacties gevraagd op de zogeheten Zorgagenda voor een gezonde samenleving. Duizenden patiënten, cliënten, mantelzorgers, vrijwilligers, zorg- en hulpverleners, bestuurders en gemeenten deelden hun ervaringen met de RVS. Ze beschreven hun ideeën over wat er goed gaat en wat er nog beter kan in de zorg en hulp in Nederland.

Eén van de belangrijkste pijnpunten die hieruit naar voren kwam, was het probleem van de toegang tot zorg en ondersteuning. Of beter gezegd: de ontoegankelijkheid van hulp voor kwetsbare mensen.

De maatschappelijke impact van ontoegankelijkheid is volgens de RVS groot. Als we gezondheidswinst willen boeken met meer kwaliteit van hulpverlening voor minder geld, dan zouden we bij een betere toegang tot zorg en ondersteuning voor mensen met complexe problemen moeten beginnen.

In een essay – december 2019 - plaatst de Raad de zorg in de context van vraagstukken over rechtmatigheid en beschikbare middelen. Daaraan verbinden zij drie logica's: de logica van het zorgen, de logica van de regels en de logica van het verdelen. Aan de hand van deze logica's laten zij zien hoe ontoegankelijkheid ontstaat en hoe het mogelijk is alternatieven te overwegen. De Raad hoopt hiermee het groeiende inzicht te ondersteunen dat de zorg voor mensen met complexe problemen een urgente maatschappelijke kwestie is en dat het debat hierover gebaat is bij verdieping en verbreding. Zowel op het niveau van de stelsels als op het niveau van concrete toegangssituaties.

Lees meer in het **Essay RvS Complexe problemen – eenvoudige+toegang – Botsende waarden bewuster afwegen**



Mentorschap Noord Nederland zoekt mentoren

Maakt u het verschil? Groeiende vraag naar mentoren die mensen ondersteunen die er alleen voor staan

Een mentor is de wettelijke, door de kantonrechter aangestelde vertegenwoordiger van zijn cliënt. Dat is ook het verschil met een familielid, vrijwilliger of burenhulp. Zelfredzaamheid als uitgangspunt voor overheidsbeleid moet onder andere de stijgende kosten van de langdurige zorg in de hand houden. Mensen die door ziekte of een beperking niet goed voor zichzelf kunnen opkomen, dreigen door deze veronderstelling van zelfredzaamheid tussen wal en schip te raken. Om deze kwetsbare groep te ondersteunen, is er een groeiende vraag naar mentoren.

Veranderingen in de samenleving en in de zorg leiden ertoe dat mensen met dementie, een verstandelijke of psychische beperking er vaker alleen voor staan. De verwachting is dat in 2020 in Nederland ongeveer 10.000 mensen een mentor nodig hebben.

Als er geen familie of netwerk is, dan is mentorschap gewenst. Mentorschap Nederland wil deze kwetsbare mensen ondersteunen door hen te koppelen aan een vrijwillige mentor.

Informatie

Wat mentorschap precies is en wat een mentor doet, is een complex verhaal. Daarom heeft Mentorschap Nederland een animatiefilmpje laten maken dat uitlegt wat mentorschap inhoudt.

Meer informatie over mentorschap op <https://mentorschapnoord.nl/>. Of kijk op het animatiefilmpje: Mentorschap Nederland – Maakt u het verschil? <https://www.youtube.com/watch?v=IOEaXWGYf1o>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Welke activiteiten zijn belangrijk voor u?
Gezocht in onderzoeksproject: volwassenen met geheugenproblemen



Het Betekenisvolle Beweging project bestudeert beweging op latere leeftijd, zowel binnen- als buitenshuis.

Het project onderzoekt zowel gezondere ouderen als ouderen met een minder goede gezondheid, in verschillende sociaal-culturele contexten. Het overkoepelende doel is om een integrale aanpak te ontwikkelen die relatie tussen beweging en welzijn op latere leeftijd uit kan leggen.

Deelname houdt in:

- uw dagelijkse activiteiten bijhouden tijdens 2 perioden van 8 dagen
- uw ervaringen delen in een
- interview en vragenlijst
- een GPS-tracker en stappenteller dragen
- twee keer meedoen (in 2 seizoenen in een jaar)

Zij zoeken mensen die:

- geheugenproblemen hebben, zoals bij (beginnende) dementie of niet aangeboren hersenletsel zoals een beroerte.
- 55 jaar of ouder zijn
- zelfstandig wonen, alleen of met iemand anders
- in of rond de provincie Groningen wonen

Belangstelling en meer informatie

Als u interesse heeft in het onderzoek, neemt dan contact op met Prof. dr. Louise Meijering – mail meaningfulmobility@rug.nl of 050 - 3638606

U krijgt enkele cadeaubonnen als bedankje voor uw deelname (van 25 tot 50 Euro).

Meer informatie op <https://www.rug.nl/research/ursi/prc/meaningfulmobility/>

Boomer bekt lekker maar lost niks op – leer intergenerationeel denken

We moeten anders gaan denken over de relatie tussen jong(er) en oud(er). Progressieve ideeën hebben niets met leeftijd te maken.

In december 2019 werd het woord “boomer” verkozen tot het woord van het jaar.

Een heerlijk scheldwoord richting de jongeren volgens Marjolijn van Heemstra maar het grootste obstakel in het vinden van oplossingen is ons onvermogen te denken op de lange termijn.

En dat denken is per definitie intergenerationeel.

Over het verband tussen voor- en achteruit kijken.

Simpel samengevat: hoe verder je kunt terugkijken, hoe verder je vooruit kunt kijken.

Wie toekomst wil, heeft verleden nodig. Voor de hoognodige mentaliteitsverandering moeten ouderen en jongeren de krachten bundelen.

En snel een beetje. Lees meer in [Boomer bekt lekker maar lost niks op – leer intergenerationeel denken](#)

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Die tsunami aan dementie komt er helemaal niet

Er is helaas nog geen effectief medicijn. Toch is de kans om dement te worden de afgelopen decennia met zeker 20% afgenomen, zegt hoogleraar Marcel Ole Rikkert van het Radboud UMC. We kunnen zelf het nodige doen ter preventie.

De opmars van dementie gaat minder snel dan eerder is voorspeld. Dat is vooral te danken aan betere behandeling van hart- en vaatziekten, een bekende risicofactor voor dementie.

Bij dit onderwerp rijst altijd de vraag wat we zelf kunnen doen om de kans op dementie te verkleinen.

Welke adviezen heeft u?

‘Het is verstandig een soort zelfscan te maken. Hoe staat het met mijn voeding? Heb ik overgewicht? Misschien kan ik een mediterraan dieet volgen, gericht op lagere bloeddruk. Beweeg ik voldoende, slaap ik genoeg en hoe zit het met mijn stressniveau? Heb ik voldoende sociale contacten? Dat laatste is van belang, omdat veel prikkels het brein actief houden.’

‘Vanaf een leeftijd van vijftig, zestig jaar komt het gehoor om de hoek kijken. Een slecht gehoor is de grootste risicofactor, blijkt uit het nieuwste onderzoek. Waarschijnlijk doordat het brein minder prikkels krijgt als het gehoor slechter wordt. Het is dus van belang dat mensen over hun schaduw heen stappen, dat ze durven toe te geven dat hun gehoor achteruit gaat. Dat is natuurlijk lastig, mensen die een gehoorapparaat krijgen voelen zich vaak ineens oud. Maar als je 75 bent, is het meestal te laat om nog aan een gehoorapparaat te wennen.’

Lees meer in [Die tsunami aan dementie komt er helemaal niet](#)

Vitaal ouder worden en de rol van de buurt en professionals in de Provincie Groningen

Het aantal en aandeel ouderen in de Groningse bevolking neemt de komende decennia sterk toe. Veel ouderen hechten er aan zo lang mogelijk vitaal te blijven en hun zelfstandigheid te behouden. Voor de samenleving is dat ook van belang: het betekent dat ouderen langer actief betrokken zijn in hun omgeving en minder een beroep hoeven doen op formele zorg.

"Samen kom je een heel eind, zorg voor elkaar is van groot belang."

- Hoe gezond en vitaal voelen Groningers zich?
- En hoe doe je dat: 'gezond en vitaal ouder worden'?
- Welke hulp hebben zij daarbij nodig?
- Welke rol spelen de buurt en professionals hierbij?
- Wat zouden Groningers doen (als ze het voor het zeggen hadden) om oudere inwoners zo lang mogelijk gezond en vitaal te houden?

Het SCP Groningen legde deze en andere vragen voor aan het Groninger panel.

Informatie en bron <https://sociaalplanbureau groningen.nl/zorg/vitaal-ouder-worden/> . Lees meer in [Feitenblad Vitaal-oud-worden-en-de-rol-van-buurt-professionals-Zorgmonitor-Groningen-2019](#)

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Zes pijlers om onbegrepen gedrag te verklaren

Ieder mens heeft een eigen manier om zich staande te houden in het leven. Om beter te kunnen omgaan met complex gedrag in het verpleeghuis is het zaak dat je de bewoner goed kent. Het vinden van oorzaken van onbegrepen gedrag bij bewoners en het beïnvloeden daarvan is niet gemakkelijk. Maar het kan! Ook in situaties die niet te doorbreken lijken, zijn er manieren om tot een oplossing te komen. Gerben Bergsma, verpleegkundige en gespecialiseerd in probleemgedrag en teams, geeft een aantal uitgangspunten en handvatten voor het omgaan met onbegrepen gedrag in verpleeghuizen. 'Pas als je het gedrag kunt verklaren, kun je op zoek naar manieren om onbegrepen gedrag te veranderen.' Lees meer in [Zes pijlers om onbegrepen gedrag te verklaren](#)

Persoonsgerichte zorg. Al in 1966. Wat zie je zuster? Kijk eens wat beter – kijk eens naar mij

In een Engels ziekenhuis stierf een oude vrouw op de geriatrie afdeling. Toen de zuster die haar in de laatste levensfase had verzorgd, het kastje naast het bed opruimde, vond ze daarin geen voorwerpen van enige waarde. Maar wel lag er een vel papier in, dat de oude vrouw met moeizaam gevormde lettertjes had volgeschreven.

Dit gedicht werd in 1966 geschreven en zegt nog veel over persoonsgerichte zorg.

Elke leerling of eigenlijk iedereen die met (oudere) mensen werkt, moet deze brief eigenlijk hebben gelezen. De mens achter de mens.

Luister en zie op https://www.youtube.com/watch?v=LOtNdn_GsMc

(het leven wordt verteld) of beelden met zang over haar verhaal en beleving

Deze film is gemaakt door medewerkers binnen de zorginstelling Omring.. <https://www.youtube.com/watch?v=TmTmBNg2w1o&sns=em>

Lees meer in [Wat zie je zuster Kijk eens wat beter – kijk eens naar mij. mij](#)

Tip.....Het lezen waard

Gerben Bergsma schreef het boek 'De Nooduitgang



We zien in toenemende mate dat zowel in verpleeghuizen, thuiszorg en op dagcentra er ook mensen met dementie komen die een voor nadere problematisch gedrag vertonen zodat zij min of meer een ontregeling tot stand brengen in het dagelijks gebeuren.

Gerben Bergsma schreef dit boek op basis van zijn jarenlange ervaring in

de langdurige zorg.

Het boek gaat over het verminderen van de oorzaken van problematisch gedrag en behandelt verschillende mechanismen en patronen die optreden wanneer er sprake is van langdurige ontregeling van bewoners, cliënten of patiënten.

De Nooduitgang is een praktisch en optimistisch boek vol met praktijkvoorbeelden.

De reacties van lezers zijn erg positief:

'Wat een goed boek, helemaal zoals het in de praktijk is!', 'Heel fijn leesbaar, lekker praktisch en in pakkende taal'. 'Het boek leest bijzonder gemakkelijk. Het boek zit zo vol met praktijksituaties dat ik helemaal geen tijd vond om het lezen vervelend te vinden. De theorie is begrijpelijk en helder'. 'Een royaal en instructief boek'.

Informatie op <http://www.gerbenbergsma.nl>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Woensdag 12 februari 2020 - 'Mantelzorgondersteuning in de palliatieve fase' - Van dialoog naar samenspel

Het Thema is Mantelzorg en mantelzorgondersteuning bij het levenseinde. Als je voor iemand zorgt die niet meer beter kan worden, komt er veel op je af. Soms heeft iemand nog een langere levensverwachting, maar soms heeft iemand ook nog maar kort te leven. Vaak staat je leven op z'n kop. Je hebt veel te verwerken en te doen, zowel emotioneel als praktisch, zoals het regelen van zaken als hulp en ondersteuning. Misschien wil je alleen of met je naaste eens met iemand praten over de situatie waar je in zit. Of wil je weten welke hulp en

ondersteuning er mogelijk is en waar die te vinden is.

Het Platform Hattinga Verschure en de Netwerken Palliatieve Zorg Provincie Groningen nodigen u van harte uit voor de bijeenkomst op woensdag 12 februari 2020 van 19.00 uur tot 21.00 uur in Groningen (de locatie wordt nog bekend gemaakt)

Voorstelling 'De Mantelzorgmonologen'

In deze theatervoorstelling maakt u op indringende wijze kennis met een jonge, een werkende en een oudere mantelzorger. De monologen zijn gebaseerd op werkelijke verhalen van mantelzorgers in de palliatieve fase. De voorstelling biedt een intensieve beleving waarbij u in de huid kruipt van een mantelzorger en ervaart wat het betekent om mantelzorger te zijn. Aansluitend gaan we met elkaar in gesprek.

Voor wie?

Deze bijeenkomst is met name voor de mantelzorgers (naasten met een ouder of familielid die zij ondersteuning bieden), vrijwilligers en professionals van welzijns- en zorgorganisaties, gemeenten en overige belangstellenden.

Programma (voorlopig)

19.00 – 19.15 uur Inloop

19.15 – 21.00 uur De mantelzorgmonologen en interactieve nabespreking

Info over aanmelden

U moet zich vooraf – tot uiterlijk 5 februari 2020 - aanmelden omdat er een maximum aantal deelnemers is, door een mail te sturen naar palliatievezorg@elann.nl met vermelding van uw naam, uw telefoonnummer en met hoeveel mensen u komt. U ontvangt dan een ontvangstbevestiging en het definitieve programma. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.



Informatie over de organisaties: Platform Hattinga Verschure - <https://www.sphv.nl> en Provinciale Netwerken Palliatieve Zorg Provincie Groningen - <https://www.netwerkpalliatievezorg.nl/groningen>



De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl. De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen



Hoe bereik je ouderen? En voorkom je mogelijk eenzaamheid?

Hoe bereik je ouderen, hoe motiveer je hen om naar je activiteit te komen en hoe stimuleer je hen om te blijven meedoen?

Lees het in de factsheet 'Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen' van FNO – <https://www.fnozorgvoorkansen.nl/> die de factsheet heeft uitgebracht [FNO FACTSHEET Hoe bereik je ouderen](#)

Zelfstandig leven

"Alles wat je voor me doet, neem je me af"

... Quote van een man met beginnende dementie.



Scholing en test preventie eenzaamheid

Er zijn veel mensen en organisaties actief op het gebied van preventie van eenzaamheid.

Bij Faktor5 haal je kennis van eenzaamheid. Deskundigheid waarmee je leert hoe je anderen helpt relaties te krijgen die vol-

doening en geluk brengen. Dat geeft succes en tevreden cliënten. Voor jou betekent dat: effectief en efficiënt werken. Plus plezier in je werk, omdat je mensen helpt gelukkiger te zijn. Dus ook voldoening voor jou. Faktor5 biedt trainingen aan en heeft ook een eenzaamheidstest. De deskundigen zijn opgeleid door **Jeannette Rijks**, auteur van o.a. 'De kracht van eenzaamheid', 'Eenzaamheid signaleren' en ontwikkelaar van de methodiek 'Creatief Leven'.

Meer info op <https://faktor5.nl/>

Goede vraag "wanneer ben je oud" op LINKEDIN

"Vroeger" vond ik mijn "pake" oud toen hij 55 jaar was. Hij zag er ook oud uit en was ook aan het eind van zijn krachten maar liep nog wel dagelijks even naar zijn koeien. Ik ben nu 12 jaar ouder maar mijn kleinkinderen vinden mij niet oud. Definitie- en systeem denken is het; afspraak 55 jaar of ouder is de categorie oudere. We hebben nu min of meer 4 i.p.v. 3 generaties; dus herdefiniering in de definities en systemen nodig bijv. 0-21 jaar - 22 - 55 jaar; 56 - 81 jaar; 82 jaar en ouder. Jongeren - oudere jongeren ?? - jonge ouderen ??? - ouderen. Misschien leert ons dat ook denken dat het een fout beeld geeft als we zeggen "er komen steeds meer ouderen ("bejaarden") dus er is veel meer zorg nodig.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Cursus 'Ouder worden, hoe dan?' in Drachten – start in februari 2020 – aanmelden uiterlijk 20 januari 2020

Ouder worden willen we allemaal, maar de meesten van ons noemen zichzelf niet graag oud. In de cursus Ouder worden, hoe dan? gaan ze in zes bijeenkomsten aan de slag met ouder worden.

Elke bijeenkomst duurt ongeveer twee uur. De cursus Ouder worden, hoe dan? is een activiteit waar persoonlijke verrijking, geestelijk actief zijn, gezelligheid en ontmoeting samen komen en centraal staan.

Het wordt georganiseerd door Denktank 60+ Noord en zal plaatsvinden in Drachten.

De uiterste inschrijfdatum is 20 januari 2020. Inschrijving bij Anjo Geluk – e-mail: willemanjo@zonnet.nl

Meer informatie? Lees meer in **Cursus – Denktank 2020 – Drachten**

Meer over DENK TANK 60-plus op <http://www.denktank60plusnoord.nl/>



Veilig ouder worden - Herkennen van ouderenmis-handeling

Kom je bij ouderen thuis? Dan kun je een belangrijke rol spelen in het verminderen van ouderen mishandeling. Ook voor vrijwilligers die immers ook vaak een vertrouwensband met de mensen hebben die zij helpen. Daardoor is de kans groot dat zij iets van eventuele mishandeling zien of horen.

In deze e-learning leer je in ongeveer 20 minuten de signalen te herkennen en oefen je met een paar herkenbare voorbeeldsituaties. Als je weet waar je op moet letten en wat je zelf kunt doen, helpt dat om ouderen mishandeling zo vroeg mogelijk te stoppen.

Wat leer je?

Basisinformatie over de verschillende soorten ouderen mishandeling.

Het herkennen van de signalen van ouderen mishandeling. Je oefent met een aantal herkenbare voorbeeldsituaties.

Ga naar de e-learning op https://movisieacademie.nl/mod/page/view.php?id=6093&utm_medium=email

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



De oprichting van de Raad van Ouderen en De inbreng van ouderen zelf is cruciaal bij het verbeteren van de ouderenzorg

Ouderen hebben steeds vaker inspraak bij projecten, ontwikkelingen en onderzoek dat over henzelf gaat. Dat is deels te danken aan het harde werk van de Raad van Ouderen, die in oktober 2019 een jaar bestaat. Wat was de aanleiding de raad in te stellen? Lees meer in [De oprichting van de Raad van Ouderen en De inbreng van ouderen zelf is cruciaal bij het verbeteren van de ouderenzorg](#)

Over eenzaamheid gesproken

Eenzaamheid is het lot van alle eminente geesten.

Eenzaamheid is te beschouwen als een goede jeugd-vriendin/metgezel.

Bij liefde voor de eenzaamheid en natuurlijkheid ervan is het eenvoudig en van een last bevrijd.

Vrij naar Schopenhauer.



Twitterberichtje van Tim

Met mensen met dementie in gesprek over ouder worden:

"Kun je gelukkig zijn als je oud bent?"

Mevrouw: "Ja, welja joh! Als je je maar

aanpast."

Vrijdag 20 maart 2010 – Symposium Oud, je kunt het zo maar zijn



SAVE THE DATE

Het Zorg Innovatie Forum (ZIF) en Denktank 60+ Noord organiseren op

vrijdag 6 maart 2020 in het Provinciehuis - Zwolle van 10 tot 16 uur

een symposium met als thema "OUD, je kunt het zomaar zijn! - werken aan goed ouder worden".

Met inleidingen van:

Dorly Deeg - hoogleraar epidemiologie van de veroudering aan de Amsterdam Universitaire Medische Centra - locatie VU medisch centrum

Barbara van Munster - hoogleraar geriatrie - UMC - Groningen

Yvonne Witter, sociaal gerontoloog - ZorgSaamWonen

Het volledige programma wordt in januari 2020 bekend gemaakt. Dan kunt u zich ook aanmelden.

Nadere gegevens over het programma en de locatie worden nog nader bekend gemaakt.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Presentaties Kennisfestival Ouderen langer vitaal & zelfstandig - 29 november 2019

Hoe kun je het groeiend aantal ouderen goede zorg en kwaliteit van leven bieden? Op vrijdag 29 november 2019 waren bestuurders, beleidsmakers en andere belangstellenden aanwezig bij het Kennisfestival Ouderen langer vitaal & zelfstandig in het provinciehuis in Groningen om kennis en inspiratie op te doen over investeren in preventie, wonen, welzijn en zorg in de buurt.

Deelnemers stelden hun eigen programma samen met keuze uit diverse inhoudelijke sessies. Ook kon je robotictoeepassingen ervaren.

Een aantal presentaties kunt u vinden op <https://sociaalplanbureau groningen.nl/presentaties-kennisfestival-ouderen-langer-vitaal-zelfstandig-29-november-2019/>

Mantelzorgstelling:



“Mantelzorg trekt een zware wissel op je eigen leven.”

Mantelzorgstellingen – Discussieer mee op

<https://mantelzorgelijk.nl/mantelzorgstellingen-discussieer-je-mee-3>

Langdurige zorg vaker thuis

Het zijn veelzeggende cijfers. Sinds de invoering van de Wet langdurige zorg in 2015 is het aantal mensen dat hiervan gebruik maakt, gestegen met 5 procent. Dat zal niemand verbazen. Maar: die stijging zit alleen in het aantal cliënten met zorg thuis. Het aantal cliënten met zorg en verblijf daalde daarentegen juist licht. Dit dus ondanks de toenemende vergrijzing.

In 2018 maakten 278.000 personen gebruik van zorg op grond van de Wlz. Bijna 30 procent daarvan woont thuis, namelijk 80.000 mensen die thuis wonen. In 2015 was dat met 65.000 mensen 25 procent. De grootste groep ontvangt dus Wlz-zorg met verblijf in een instelling. De omvang van deze groep is met 198.000 personen iets kleiner dan in 2015.

De stijging van het aantal Wlz-cliënten dat zorg thuis krijgt, zit vooral bij cliënten met zorg voor een verstandelijke handicap of een psychogeriatrische aandoening. De stijging van het aantal psychogeriatrische cliënten nam in die periode toe van 14.000 in 2015 tot 22.000 in 2018.

Maar liefst 98 procent (ofwel 118.000 personen) van de Wlz-zorg in verzorgings- en verpleeghuizen betreft een zwaardere vorm van zorg. Hieronder valt wonen met intensieve begeleiding en uitgebreide verzorging. In 2015 was dat nog 90 procent. Het aandeel van de lichtere vormen van zorg, zoals beschut wonen met begeleiding, is vanaf de invoering van de Wlz afgenomen en veelal overgeheveld naar de Zorgverzekeringswet en/of de Wet maatschappelijke ondersteuning.

Lees meer in [**Langdurige zorg vaker thuis 2018 tov 2015**](#)

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

26 januari 2020 – Groningen – Meet-up Moeder aan de Lijn – Verandert mijn leven als ik zorg voor jou?

Heb je de meet-up vorig jaar gemist? Goed nieuws: WeHelpen, Humanitas Groningen Stad, Stichting Platform Hattin-ga Verschure en New Amsterdam Film Company nodigen je nogmaals harte uit voor de meet-up Moeder aan de Lijn – Verandert mijn leven als ik zorg voor jou? op 26 januari 2020.



Platform Hattin-ga Verschure
belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

De bijeenkomst is voor iedereen die voor iemand zorgt, of daarmee een keer te ma-ken krijgt. Tijdens het programma gaan we onder leiding van host Eric Corton (bekend van televisie en de voorstelling Ma) aan de hand van fragmenten uit de do-cumentaire Moeder aan de Lijn met elkaar in gesprek over wat het betekent om voor iemand te zorgen. Of het nou je moeder, man, broer, dochter of je buurvrouw is.

Hoe doe jij dat, waarom en wat betekent het voor jouw leven? Wat heb je nodig, en wie kunnen jou daarbij helpen? En andersom: wie kun jij inspireren met jouw kennis en ervaringen?

Deze bijeenkomst is minder geschikt voor de zorgvrager. De discussie over de impact van mantelzorg en de confron-tatie kan voor hen heftig zijn.

humanitas

Locatie en tijd

Zondag 26 januari 2020 – van 14.00 tot 17.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur – napraten met een drankje en hapje)

MFC De Mellenhorst – Waterhuizerweg 36 in Haren.

Aanmelding en meer informatie

Kijk op <https://moederaandelijn.nl/groningen>

De documentaire

Moeder aan de lijn is een intiem perspectief op de mantelzorg, wanneer drie dochters hun eigen leven noodgedwon-gen in de parkeerstand zetten.

De Volkskrant: 'De documentaire Moeder aan de lijn is een monument voor elke mantelzorger'.

'Dan moet je nu gewoon luisteren naar mij, ik moest ook altijd naar jou luisteren!' Moeder weigert om op te staan ter-wijl Carin haar naar het ziekenhuis moet brengen. Na het zoveelste 'nee' verliest Carin haar geduld. De rollen zijn om-gedraaid. Ineens heb je als dochter de zorg voor je bejaarde moeder. Hoe beïnvloedt deze nieuwe situatie hun ver-houding? Naast hun eigen gezin en drukke levens zorgen Elien, Carin en Hanna voor hun ouder wordende moeders. Dit doen ze uit liefde, maar soms zorgt plichtsbesef voor spanning en frustratie. De verzuchting 'Het is toch mijn moe-der' geeft aan hoe diep het verantwoordelijkheidsgevoel zit.

De rollen van ouder en kind draaien op deze manier genadeloos om in deze observerende en met vlagen pijnlijke do-cumentaire. De dochters brengen een deel van hun werk- en privéleven tot een halt, om er voor hun moeders te zijn en dreigen zichzelf weg te cijferen. Terwijl het zorgen in deze fase ook mooi en waardevol kan zijn.

Meer info op <https://moederaandelijn.nl/de-documentaire>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevesti-ging krijgt.



9 januari 2020 – Groningen - Themamiddag Eenzaamheid

Wat is eenzaamheid? Hoe ontstaat het? Hoe herken je het? Ga je het gesprek aan?

Hoe doe je dat?

Hoe ga je om met je eigen schroom of weerstand?

humanitas



Eenzaamheid loopt als een rode draad door het werk van Humanitas. Veel deelnemers maar ook vrijwilligers hebben met eenzaamheid te maken.

Toch is het niet makkelijk te omschrijven wat eenzaamheid

is. Eenzaamheid is voor iedereen anders en heeft vele gezichten. En is het erg om eenzaam te zijn? Of hoort het bij het leven?

Kom naar de thema-middag van zaVie en Humanitas en ga met Frouk Reehoorn en Carolien Soons in gesprek (medewerkers van Humanitas).

Locatie en tijdstip

Datum – donderdag 9 januari 2020 van 14.00 tot 16.00 uur

Locatie – zaVie/Zorgbelang, Schweitzerlaan 4 in Groningen

Informatie en aanmelden

Op de website van zaVie <https://zavie.nl/agenda/themamiddag-eenzaamheid/>

en aanmelden: via themamiddagen@zavie.nl

Intimiteit zoeken ondanks alzheimer - De fototentoonstelling 'Alzheimer fluisteren'

Voor het project 'Alzheimer fluisteren' maakt fotograaf Cigdem Yuksel portretten van mantelzorgers met hun partner of ouder die aan alzheimer lijdt. Ze worden uitgedaagd intimiteit te delen, omdat het vaak moeilijk is contact te maken met de vertrouwde persoon die door dementie een ander lijkt te zijn geworden.

De fototentoonstelling reist langs bibliotheken kriskras door het land, de ansichtkaarten die van de portretten zijn gemaakt, gaan van hand tot hand, om het gesprek te openen over hoe je naasten met dementie kunt bereiken.

Enkele citaten:

"Door de alzheimer tuimelde de humor als een geschenk uit de hemel en de omgekeerde moeder-kindrelatie viel opeens haar plek"

"Beide ouders van Ineke, de oudste van een gezin van zes, hebben alzheimer. Met een van haar drie zussen vormt ze een open cirkel met vader en moeder, om ruimte te maken voor de afwezige broer en zus. Ieder in het gezin heeft zijn eigen rol, bij de zorg voor ouders is dat soms een wankel evenwicht"

"Baba en Anne hebben beiden dementie. Hun kleindochter Miray 'zwemt' tussen hen in. Dochter Gulec heeft haar ouders lange tijd thuis verzorgd, maar dat ging niet meer"

"Tineke en Jan leefden bijna vijftig jaar als twee knuffeldieren onder één dak. Totdat Tineke ineens haar spullen pakte en op zoek ging naar haar ouderlijk huis. Jan begreep dat zijn vrouw in haar hoofd in het verleden leefde"

Bron en foto's – Kijk op <https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2019/intimiteit-zoeken-ondanks-alzheimer~p43563/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



22 januari 2020 – Groninger Forum – Film – Wat gebeurt er als de vader van filmmaker Ruud Lenssen de diagnose dementie te horen krijgt?



Op 22 januari om 19.00 uur draait de documentaire (die 71 min. duurt) bij FORUM in Groningen, inclusief nagesprek met de regisseur.

Wei is een documentaire van Ruud Lenssen waarin hij het dementie- en mantelzorgtraject van zijn ouders vastlegt.

Vader Jac heeft zijn eigen paradijsje gecreëerd: een hectare natuurgrond met paarden, kippen en moestuin. De wei is zijn levenswerk en Jac is vastberaden ervoor te blijven zorgen. Juist nu bij hem dementie is geconstateerd. De natuur en zijn dieren geven Jac troost en houvast in een steeds veranderender bestaan.

Moeder Ria ziet Jac's achteruitgang met lede ogen aan. De zorgen voor haar man worden groter en ze moet steeds meer van haar eigen leven opgeven. Haar gevoelens van liefde en zorgzaamheid slaan regelmatig om in frustratie en eenzaamheid. Desondanks wil ze Jac thuis verzorgen, zo lang het kan. Maar terwijl Jac probeert vast te houden aan zijn paradijs komt een onvermijdelijk afscheid dichterbij.

Wei is niet alleen een film over dementie en mantelzorg, maar tevens een liefdevol verhaal over de verankelijkheid van het leven.

Voor een mooie indruk kijk naar de trailer op <https://vimeo.com/368493326>. Tickets en meer info via: <https://forum.nl/nl/agenda/wei>

Zorgen voor Morgen – Kerstbundel met 12 reflecties van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving – december 2019

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) brengt aan het einde van ieder jaar een kerstbundel uit.

Dit jaar is het thema van deze bundel *Zorgen voor Morgen*. Met deze bundel wil de RVS reflecteren op de toekomst van zorgen en samenleven tegen de achtergrond van de snel veranderende zorgsector.

De wereld van zorgen en samenleven verandert namelijk in rap tempo.

Mensen worden ouder en krijgen complexere klachten.

Er is een dreigend tekort aan goed geschoolde zorgprofessionals om deze zorg te leveren.

Bovendien komen zorgprofessionals steeds meer op voor hun eigen werkgeluk en werk-privé balans.

De centrale vraag voor de Nederlandse zorg- en welzijnssector is daarmee hoe goede gezondheidszorg in de toekomst toegankelijk blijft voor iedereen. Dit vraagt om duurzame, domein overstijgende oplossingen. Binnen de Haagse vierkante kilometer ontbreekt het niet aan visies hierop. In deze bundel wil de RVS een tegenwicht bieden aan de bestaande inhoudelijke visies. Verandering begint namelijk vaak niet met een goed rapport of spectaculaire grote visies. Verandering begint met hoop, utopisch denken, een wenkend perspectief over hoe de zorg- en welzijnssector er in de samenleving uit zou kunnen zien.

Daarom heeft de RVS twaalf Nederlanders die een hoopvol perspectief hebben op de wereld van zorgen en samenleven, gevraagd een reflectie te schrijven.

Lees meer in **[RVS Zorgen voor morgen 20 december 2019](#)**

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Ouderen van nu zijn iets minder eenzaam dan 20 jaar geleden

Er is geen sprake van een 'eenzaamheidsepidemie'.

Ouderen van nu voelen zich zelfs (iets) minder eenzaam dan ouderen ruim twintig jaar geleden.

Het idee dat de ontkerkelijking, het verdwijnen van sterke buurtgemeenschappen en individualisering tot meer eenzaamheid leidt, klopt niet.

Dat blijkt uit onderzoek (zie <https://psycnet.apa.org/record/2019-73776-008>) van de sociologen Bianca Suanet en Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit met ook de aanbeveling om de strijd tegen eenzaamheid op een nieuwe leest te schoeien.



Eenzaamheid – De cijfers

De wetenschap definieert eenzaamheid als: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.

Volgens het SCP-rapport Kwetsbaar en eenzaam is van de 55-jarigen 2 procent sterk eenzaam en 18 procent matig eenzaam. De overige 80 procent is niet eenzaam.

Het percentage eenzamen loopt op naar 9 procent sterk en 53 procent matig eenzaam

onder 95-jarigen; 38 procent is niet eenzaam.

'Het organiseren van activiteiten levert weinig op. Sociale vaardigheden aanleren werkt beter. En oudere ouderen moeten we emotioneel steunen. Hun gezondheid gaat achteruit, hun netwerk krimpt en het gaat erom dat ze leren om te gaan met al die verliezen.'

Het idee dat eenzaamheid als een epidemie om zich heen grijpt, is hardnekkig.

'Dat komt waarschijnlijk doordat er steeds meer aandacht voor is in de media en in de onderzoekswereld' 'Terecht, want eenzame mensen zijn vaker ziek en gaan eerder dood.'

Volgens Suanet hebben we een clichébeeld van eenzame mensen.

'Het zijn lang niet altijd mensen met weinig contacten. Het kan ook gaan om het subjectieve gemis van één bepaald contact of een slechte kwaliteit van sociale relaties.'

Lees meer in [Ouderen van nu zijn iets minder eenzaam dan 20 jaar geleden](#)

"Oudere heeft meer greep op leven"

■ Ouderen hebben meer greep op hun leven dan twintig jaar geleden. Dat komt onder meer doordat ze hoger opgeleid zijn. Daardoor zijn ze beter in staat om allerlei zaken te regelen. Dat blijkt uit een langlopend onderzoek van de Vrije Universiteit in Amsterdam.

Voor het onderzoek werd sinds 1992 een vaste groep van 55-plussers gevolgd en twee keer kwam er een nieuwe groep in dezelfde leeftijdscategorie bij.

Ouderen blijken iets minder eenzaam dan twintig jaar geleden, maar vooral boven 75 voelen mensen zich alleen. Familie, vrienden en andere contacten kunnen helpen eenzaamheid te voorkomen.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Activiteiten Breinbieb in Groningen – januari – juni 2020

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten. Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in de Forum Groningen bibliotheek De Wijert. Meer info op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb> . Kom je langs op de spelochtend of workshop? Stuur dan even je naam & aantal personen naar: m.hopma@forum.nl - binnenlopen zonder aanmelding is natuurlijk ook mogelijk.

Donderdag 16 januari – 19 maart – 16 april – 18 juni 2020 -Spelochtend - Hou je geheugen fit met spellen

Het is bekend dat het spelen van spellen zoals puzzels, quizen en memory helpen het geheugen fit te houden en het haperende brein ondersteunen. En daarnaast is het ook leuk en gezellig. Kom kennismaken met verschillende spellen onder begeleiding van een spelleider. De toegang is gratis. Iedereen is welkom tijdens de spellenochtend, en in het bijzonder mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers.

Donderdag 6 februari 2020 - Poëzie workshop

Op donderdag 6 februari komt Arjen Boswijk van 10.30-11.30 uur een Poëzie Workshop verzorgen. Tijdens deze ochtend kan men samen met Arjen aan de hand van associaties, woorden, zinnen en beelden een gedicht schrijven. Het gedicht wordt vervolgens geprint en kan worden meegenomen. Arjen heeft ruime ervaring in het schrijven van poëzie met kinderen en volwassenen. Zo heeft hij twee jaar in Maartenshof gewerkt en gedichten gemaakt met vrouwen met dementie. Dit resulteerde in de ontroerende bundel Gedichten om niet te vergeten. De workshop is voor iedereen toegankelijk maar met name geschikt voor mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers. Meer info over de Breinbieb op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb>

Donderdag 5 maart 2020 - Workshop geheugentraining

Op donderdag 5 maart geven studenten en onderzoekers van Cognitieve Neurowetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) van 10.30-11.30 uur een workshop Geheugentraining. Wat kun je doen om je brein fit te houden? Hoe activeer je het geheugen? Tijdens deze ochtend krijgt men tips en worden oefeningen gegeven om het geheugen te ondersteunen. Ook is er aandacht voor het LangCog-project ('Leren om langer cognitief gezond te blijven'), een wetenschappelijk onderzoek van het UMCG en de Rijksuniversiteit Groningen. In dit onderzoek bestuderen de onderzoekers wat er gebeurt in de hersenen als je iets nieuws leert op oudere leeftijd door het volgen van verschillende (gratis) cursussen. Ook wordt onderzocht of deze veranderingen kunnen bijdragen aan een langere cognitieve gezondheid van het brein. Eerder onderzoek lijkt erop te wijzen dat er positieve effecten mogelijk zijn op het denkvermogen en de stemming. Voor meer informatie en om u aan te melden voor dit onderzoek kunt u terecht op langcog.umcg.nl. Meer info over de Breinbieb op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Mensen die in de
zorg werken zijn **het
hart van de zorg.**



Zorgverzekering en basispakket

De inhoud van het basispakket is door de overheid vastgelegd in de Zorgverzekeringswet (Zvw). Het Zorginstituut legt uit wat verzekerd is en onder welke voorwaarden.

Op hun website vindt u een overzicht van alle informatie over het basispakket Zvw; kijk op <https://www.zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/z/zvw-kompas>



Patricia Koster heeft getweet. Maakt dit de arts in 2040?... er zijn toch al heel veel artsen die zo "opereren" ?!. Geldt natuurlijk voor alle professionals. Iets anders, ben je eigenlijk wel een professional als je zo niet werkt?

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Technologie Tip - Slim horloge

In iedere nieuwsbrief een technologie of domotica tip. De informatie komt vanuit betrouwbare bronnen waar naar verwezen wordt.



Snel te hulp schieten - Slim horloge

Werk je in een verzorgingshuis voor ouderen? Of zorg je voor iemand met beginnende dementie? Dan wil je het graag weten als die persoon in nood is en je hulp nodig heeft. En natuurlijk waar hij of zij is. Met een slim horloge kan de persoon zelf, of een collega-verpleger,

een noodsignaal sturen met de gps-locatie. Het horloge geeft ook automatisch een signaal als de persoon te ver van huis dwaalt.

Voor wie?

Voor ouderen en mensen met (beginnende) dementie die in verpleeghuizen of thuis wonen.

Hoe werkt het?

Een slim horloge draag je net als een gewoon horloge om je pols, en geeft ook gewoon de tijd weer. Met het horloge ziet de verpleegkundige of mantelzorger op afstand waar je bent. Sommige slimme horloge meten ook de slaappatronen of het bioritme meten van de persoon die het draagt. Hierdoor weet je als verzorger of mantelzorger hoe het met iemands gezondheid gaat en kun je direct ingrijpen.

De verpleegkundige of mantelzorger kan zelf ook een slim horloge dragen met een noodknop om snel een collega te kunnen inschakelen. Bij sommige horloges komt er direct een spraakverbinding tot stand.

Meer informatie

Meer informatie op <https://www.zorgvannu.nl/oplossingen/snel-te-hulp-schieten> met ook informatie over aanbieders, kwaliteit en financiering.

Ouderen zijn beter af in de stad – Echt waar, nee toch !?

Steden worden vaak geassocieerd met jong, hip, happening en dynamiek, maar ze vormen ook een veilige haven voor veel ouderen. Waarom is de stad beter voor ouderen dan het platteland? En wat heeft dat te maken met de drie A's arts, apotheek en Albert Heijn?

Opmerking persoonlijk (en niet in het onderzoek)

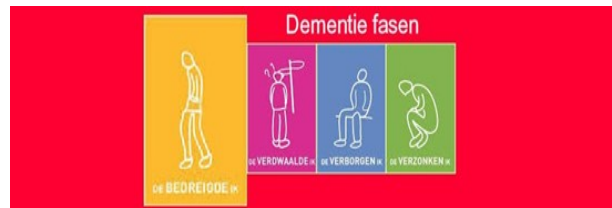
Laten we oppassen dat we nu gaan framen dat de dorpen in Groningen niet goed zijn voor ouderen. Immers, er zijn veel initiatieven vanuit ouderen (en eigenlijk alle inwoners van dorpen) om hun dorp of wijk leefbaar te houden zodat zij daar langer kunnen blijven wonen en leven. Ook, als het in de eigen woning niet meer gaat.

Op zich lijkt de stad een ideale plek voor thuiswonende ouderen. Steden zijn volgens het onderzoek beter dan plattelandsgemeenten in staat om tegemoet te komen aan de wensen en noden van ouderen.

Dit heeft voornamelijk te maken met een beter aanbod van diensten, zoals openbaar vervoer en cultureel aanbod. Men heeft het dan vaak over de 3 A's die voor ouderen belangrijk zijn: de arts, de apotheek en de Albert Heijn (of welke supermarkt dan ook).

Lees meer in [Ouderen zijn beter af in de stad](#) over het onderzoek.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Bij alle vier fasen die Naomi Feil in het dementieproces onderscheid in haar theorie heeft Hans Cieremans een gedicht geschreven. Zij verwoordt hierin het chronologische proces van de dementie, hoewel dat per persoon verschillend kan zijn.

Bron <https://www.hanscieremans.nl>

De bedreigde 'ik'.....Fase 1

Je gaat steeds vaker vergeten,
wordt je 'ik' langzaam bedreigd.
Bij de huisarts ben je angstig,
voor de uitslag die je krijgt.
'Misschien ben ik overspannen'
denk jij, 'k hoop dat rust geneest'.
Je bent in je hele leven,
nooit afhankelijk geweest'.

De arts geeft je een verwijzing,
je moet naar de neuroloog.
Na een test krijg je de uitslag,
die er helaas niet om loog.
'Alzheimer, de eerste fase,
u krijgt thuishulp binnenkort.
Ik hoop dat u lang stabiel blijft
en het niet snel erger wordt'.

Met die boodschap keer je huis-
waarts,
Alzheimer spookt door je hoofd.
En je leeft met de ontkenning,
dat je 't zelf nog niet gelooft
Maar je toekomst is onzeker
en lijkt ook niet meer zo veel veel.
De paniek en de prognose
grijpen je hard bij de keel.

Je kan nog thuis blijven wonen,
kunt naar dagbesteding toe.
Maar je maakt je grote zorgen,
het gepieker maakt je moe.
Want daar is alsmaar de dreiging,
en zo lijdt je nog het meest
aan de angst van wat gaat komen
van het lijden dat je vreest.

© Hans Cieremans

Mijn verborgen 'ik'.....Fase 2

Nu mijn 'ik' zich heeft verborgen
in mijn schemerige brein,
wil jij dan nog voor mij zorgen,
er als vroeger voor me zijn?
Slechts 'er zijn', meer is niet nodig,
pak mijn hand, geef mij een zoen.
Alles meer is overbodig.

Mijn ik' heeft jou nu vergeten
en contact leg ik niet meer.
Ook mijn lichaam is versleten,
maar wat blijft: 'gevoel voor sfeer'.
Troost me daarom met jouw aandacht
en met jouw aanwezigheid.
'k Voel vertrouwen als je glimlacht,
warmte en genegenheid.

Wil je voor me blijven zorgen
tot mijn allerlaatste snik?
Eens vertrek ik op een morgen,
weg uit mijn verborgen 'ik'.
Dan verdwijnen de hiaten
en mijn angst wordt weggewist.
Dan mag jij mijn hand loslaten,
breekt de zon door in de mist.

Dan hoef jij niet meer te zorgen,
er niet meer voor mij te zijn.
Is mijn 'ik' niet meer verborgen,
als ik in je droom verschijn.
Alles kan immers in dromen
en wie weet gebeurt het toch,
dat je eens bij mij zult komen
en zijn dromen geen bedrog.

© Hans Cieremans

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Tip.....Het lezen waard

Kusje voor Popje en Mam raakt kwijt

Verhalen van mensen zelf uit het leven van alledag, zeggen meer dan beleidsnota's
Ria Tuenter (1962) debuteerde in 2016 met *Mam raakt kwijt*. Na het succes van het debuut van Ria Tuenter verscheen op 26 maart 2018 een vervolg: *Kusje voor Popje*. Een bundel met lange en korte verhalen die een inkijkje geven in de belevingswereld van haar moeder met dementie. Een wereld waarin een pop die troost en liefde geeft, heel gewoon is. Herkenbaar, met ruimte voor een traan en zeker ook voor een lach.



Met de volgende recensie van Jan Siebelink:

"Hoe droevig ook, hoe erg triest ook de aftakeling, jij schrijft helder en liefdevol, en met vaste pen, en zoals haar reactie op een cadeautje is het ook weer komisch. Jouw verhalen zijn mooi geschreven en met het juiste woord getroffen. Dit raakt de lezer in zijn ziel. Je laat zien hoe iets simpels als de pop nog geluksmomenten kan brengen, en steun aan de omgeving. Jouw moeder klampt

zich letterlijk en figuurlijk aan haar pop vast. Voor veel mensen zullen jouw verhalen, jouw observaties herkenbaar zijn en troost bieden."

Informatie en bron <http://mamraaktkwijt.nl/>

Het Nieuwe zorgstelsel - Herinnert u zich nog dat morgen alles beter zou worden?

Het nieuwe zorgstelsel

De Fysiotherapeut knijpt er tussenuit
De Logopedisten zijn sprakeloos
De Podotherapeut zit met kromme tenen
De KNO-arts krijgt er een brok van in de keel, voelt zich bij de neus genomen en wordt een oor aangenaaid
De oogarts ziet het somber in
De Neuroloog krijgt er de zenuwen van
De Verloskundige zit met de naweeën
De Gynaecoloog baart het zorgen
De Uroloog voelt aan zijn water dat dit niet goed gaat
De Anesthesist is knock-out
De Cardioloog aanschouwt het met bloedend hart
De Dermatoloog krijgt er kippenvel van
De Geriater krijgt er grijze haren van
Voor de Chirurg snijdt het mes niet meer aan twee kanten
De Hematoloog wordt het bloed onder de nagels vandaan gehaald
De Gastro-enteroloog heeft er de buik van vol
De Internist wordt binnenstebuiten gekeerd
De Diëtiste kan geen pap meer zeggen
De Psychiater snijdt het door de ziel
Voor de Apotheker is het een bittere pil
De Tandarts ziet er geen gat meer in

Ohh Ja, En de Patiënt !!!! Die is er goed ziek van !!!!!



De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



**Makkelijker
zorgen met mu-
ziek voor
iemand met de-
mentie**

Muziek maakt het verzorgen van iemand met alzheimer gemakkelijker, lichter en leuker.

De juiste muziek creëert een veilig, geborgen en huiselijk gevoel. En dat is het mooiste cadeau dat je kunt geven aan iemand met alzheimer en aan zijn mantelzorger. Muziek verlicht, verzacht, verblijdt, muziek helpt!

Muziek als zorghulp vermindert agressie, onrust en loop- of dwaaldrang. En dat niet alleen, het levert gespreksstof op en doorbreekt de vicieuze cirkel van continu dezelfde vragen. Op de website veel informatie met een kennisbank en het aanbod voor cursussen.

Meer info op <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/>

Videoreeks liefdevolle persoonsgerichte zorg

Veel organisaties in de ouderenzorg maken momenteel de omslag naar persoonsgerichte zorg, met meer ruimte en aandacht voor de persoonlijke wensen en verlangens van bewoners.

Om hierbij te ondersteunen, ontwikkelde Leyden Academy de gratis video Liefdevolle zorg in de praktijk. De 19 korte video's brengen elk een herkenbare praktijksituatie in beeld, die inspireert en aanzet tot een gesprek over goede zorg.

De videoreeks is beschikbaar op YouTube <https://www.youtube.com/playlist?>



De SET (Stimuleringsregeling E-health Thuis) gaat veranderen

De wijzigingen treden in werking met ingang van 1 februari 2020.

Wat gaat er dan veranderen?

De SET wordt uitgebreid zoals met:

- Er komt een optionele voorfase van de SET. Dit is een extra subsidie van maximaal €20.000. Hiervoor wordt geen eigen bijdrage gevraagd.
- De ondergrens voor een subsidieaanvraag gaat omlaag. De bovengrens blijft gelijk.
- Verruiming van de opleidingskosten, hier zijn geen restricties meer aan verbonden.
- De huidige beoordelingscriteria zijn ingekort.
- Voor *kleine zorgaanbieders* wordt het gemakkelijker om een SET aanvraag te doen: het minimale subsidiebedrag gaat omlaag van 125.000 naar 50.000 euro.
- Aanvragers krijgen meer ruimte om professionals en cliënten op te leiden. De boven- en ondergrens voor opleidingskosten worden losgelaten.

Wanneer kan er ingediend worden?

Aanvragen voor de SET regeling kunnen doorlopend ingediend worden. Na 1 februari 2020 worden aanvragen volgens de gewijzigde regelgeving beoordeeld, waarvoor vanaf januari de aangepaste formulieren beschikbaar komen.

Meer informatie

Meer info op <https://www.rvo.nl/subsidie-en-financieringswijzer/stimuleringsregeling-ehealth-thuis-set> en <https://www.zonmw.nl/nl/actueel/nieuws/detail/item/de-set-regeling-verandert-per-1-februari-2020/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Onderzoek voor en met mantelzorgers - Omgaan met iemand met frontotemporale dementie

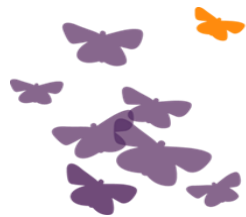
7670 Nederlanders onder de 65 jaar staan bij de huisarts bekend als patiënt met een vorm van dementie. Vaak is dat frontotemporale dementie (FTD), dat is – op de ziekte van Alzheimer na – namelijk de meest voorkomende vorm van dementie op jonge leeftijd.

Zo'n diagnose heeft ook zijn weerslag op het gezin en de omgeving van de patiënt. Professor Marjolein de Vugt werkt met steun van de Hersenstichting aan een ondersteuningsprogramma voor mantelzorgers.

Die 7670 dementie-patiënten is waarschijnlijk slechts het topje van de ijsberg. Het gaat hierbij namelijk alleen om de bij de huisarts geregistreeerde mensen met dementie. Deskundigen schatten dat het aantal daadwerkelijke gevallen eerder richting de 12.000 loopt.

Bij FTD verdwijnen de hersencellen in het voorste gedeelte van de hersenen: de frontale en temporale hersenkwabben. FTD is ook bekend als ziekte van Pick of frontaalkwabdementie.

Een van de meest opvallende kenmerken van frontotemporale dementie is dat deze ziekte al op relatief jonge leeftijd voorkomt. Het grootste deel van de mensen die de ziekte krijgt, is tussen de 40 en 60 jaar.



**ALZHEIMER
CENTRUM LIMBURG**

FTD is heftig voor de omgeving

Marjolein De Vugt is hoogleraar psychosociale innovaties bij dementie, gezondheidszorgpsycholoog en mede-hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg. Zij startte enkele jaren geleden met haar team het programma Part-

ner in balans; een informatieprogramma voor naasten van mensen met dementie.

De Vugt: "FTD is een vorm van dementie waarbij er problemen zijn in gedrag en taal. Dat is anders dan bij Alzheimer. Daar zie je vooral problemen met geheugen en aandacht. FTD is moeilijk te herkennen. Er lijkt iets anders aan de hand dan dementie. Je partner gaat zich anders gedragen, hij of zij is bijvoorbeeld ontremd of juist meer in zichzelf gekeerd, zoals bij een depressie of burn-out. Omdat de diagnose daardoor vaak gemist wordt, leidt dat tot spanningen binnen het gezin. Met soms scheiding tot gevolg. Het kan heel heftig zijn voor de omgeving."

Meer over FTD op

<https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/frontotemporale-dementie>

en meer over het onderzoek (ook andere onderzoeken) op

<https://www.alzheimercentrumlimburg.nl/2019-rhapsody>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl. De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Technologie Tip - Dementie en Herinneringen – App

De app bevat toegang tot liedjes, filmpjes, foto's en geluidsfragmenten uit de jaren 30 t/m 60.



Door hier samen met de oudere naar te luisteren, kunnen herinneringen worden opgehaald. Herinneringen van vroeger roepen veelal een fijn en vertrouwd gevoel op, geeft de mantelzorger inzicht in de belevingswereld van de oudere, maar is bovenal een activiteit waaraan je samen veel plezier kunt beleven.

Een handig hulpmiddel ook om herinneringen op te halen voor het maken van een levensboek.

De app heet "Reminiscentie" en is te herkennen aan de afbeelding van een

vergeet-me-nietje.

De app is gratis te downloaden in de Google Play Store en de App Store en is beschikbaar voor Android en IOS telefoons en tablets.

Netwerkonferentie 'Grenzeloze inspiratie / Grenzenlose Inspiration'

Een kleine honderd mensen waren op 25 oktober 2019 aanwezig tijdens de netwerkonferentie 'Grenzeloze inspiratie / Grenzenlose Inspiration'. Vertegenwoordigers van 9 Duitse burgerinitiatieven presenteerden zich aan actieve plussers in Stad en Provincie Groningen.

Groningen Plus wilde met deze conferentie haar ervaringen delen met andere Groningse plussers en organisaties, omdat zij al jaren goede contacten onderhoudt met de uitgenodigde organisaties.

Gezien de reacties is dit doel ruimschoots gehaald. Akkie Hofstee, voorzitter van Groningen Plus: "We hebben het plan om in de komende jaren samen met Nederlandse en Duitse organisaties in de grensregio de netwerkvorming verder inhoud te geven."

Meer info met ook een filmpje van de dag zelf op <https://youtu.be/aTCoNZ0GvGs> en <https://groningenplus.net/index.php/projecten/30-grenzeloze-inspiratie> waar u ook een overzicht vindt van de deelnemende organisaties en hun presentaties.

Jonge mantelzorgers – hun studie en hun mantelzorgtaken - Laat je inspireren door de verhalen en mooie voorbeelden!

Hoe combineren jongeren in de provincie Groningen een studie met mantelzorgtaken? Welke rol is hierbij weggelegd voor de onderwijsinstellingen? Wat weten we over jongeren die studie en mantelzorg combineren?

Wat zijn de gevolgen en wat vraagt dit eigenlijk van onderwijsinstellingen? Zien we ze wel?

Mantelzorg Groningen heeft er in december 2019 een Nieuwsbrief aan besteed. Lees meer in **Jonge mantelzorgers – hun studie en hun mantelzorgtaken** en op <https://mantelzorggroningen.nl/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Ouderen pakken de regie – ook bij het in eigen dorp kunnen blijven wonen – in de Noord-oostpolder

'Er is echt een omslag nodig in het denken bij professionals, zegt Marieke Kraan, initiatiefnemer woonactiviteiten voor senioren in Emmeloord.

Als professionals de tijd nemen om te luisteren, dan horen zij wat ouderen graag willen. Ouderen hebben kennis, ideeën en oplossingen. Gebruik hun potentieel. Professionals denken nog te vaak voor ouderen en te aanbodgericht. Met alle goede bedoelingen van dien.'

Else Vlieland, partner van Kleber & Co in het project "Nieuwe woonvormen voor senioren op de dorpen", maar ook mede-initiatiefnemer van het project "de Ontmoeting" in Luttelgeest, vult aan: je moet wel kleinschalig denken in dorpen. Er is weinig volume. Deze drie dames maken zich druk om het tekort aan alternatieven voor het wonen van ouderen.

Lees meer in [Ouderen pakken de regie – ook bij het in eigen dorp kunnen blijven wonen – in de Noord-oostpolder](https://www.zorgsaamwonen.nl). Bron <https://www.zorgsaamwonen.nl> met meer informatie over bijv. het gat tussen thuis en verpleeghuis vraagt om zorgzame wijken en nieuwe woonvormen.

Informatie over wonen ook op [https:// http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/wonen/](https://http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/wonen/) met informatie over thuiszorg, voorbeelden van kleinschalig wonen en langer thuis met technologie en domotica.

Waarom zou ik een levensboek voor mijn vader of moeder maken?



De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Call 5: Vraag subsidie aan bij Klein Geluk

Vanaf 9 januari tot 20 februari 2020, 14.00 uur, kun je subsidie aanvragen bij Klein Geluk call 5 voor materialen, dagbesteding en evenementen.

Meer info op

<https://www.fnozorgvoorkansen.nl/klein-geluk/call-5-vraag-subsidie-aan-bij-klein-geluk/>

Op welke mate van vereenzaming richt jij je aanpak?

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Dat hoort bij het leven. We willen voorkomen dat mensen over een langere periode vereenzamen. Je kunt een onderscheid maken in mensen die wel eens alleen zijn (laag of vrijwel geen risico op eenzaamheid), mensen met een verhoogd of zeer sterk risico op vereenzaming.

Meer info op <https://twitter.com/i/status/1207571782091366400>

en op <https://wegwijsaanpakeenzaamheid.nl/> mogelijkheden voor een plan van aanpak.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Gratis beweegspecial!

Wil je meer informatie over bewegen met een hart- en vaatdoening? In beweging blijven is immers ook preventief voor het krijgen van dementie.

Download de beweegspecial met betrouwbare informatie, ervaringsverha-

len en praktische tips.

Kijk op <https://harteraad.nl/magazine/>



Ben je mantelzorgondersteuner, zorgpro of beleidsmaker?

Blog dan mee op <https://mantelzorgelijk.nl/ben-je-mantelzorgondersteuner-zorgpro-of-beleidsmaker-blog-dan-met-ons-mee/>



Wet zorg en dwang - Dementie

De Wet zorg en dwang (Wzd) gaat in de ouderen- en de gehandicaptenzorg de wet BOPZ vervangen.

De nieuwe wet beschermt mensen met een psychogeriatrische aandoening (zoals dementie) of een verstandelijke beperking tegen onnodige onvrijwillige zorg, vrijheidsbeperking en gedragsbeïnvloedende medicijnen.

Uitgangspunt is 'Nee, tenzij'.

De Wzd en het Bzd treden in werking op 1 januari 2020. Het eerste jaar wordt een overgangsjaar om de praktijk

goed in te regelen en ermee te leren werken.

Wat en wie valt er onder de Wzd?

In ons land mag professionele zorg in principe alleen op vrijwillige basis worden gegeven: dus alleen als de cliënt instemt (bij wilsonbekwaamheid diens vertegenwoordiger) én tijdens de uitvoering geen tekenen van verzet toont.

Uitzonderingen worden bij wet geregeld. De Wzd en het Bzd maken het mogelijk dat aan mensen die vanwege een psychogeriatrische aandoening professionele zorg ontvangen tegen hun wil zorg kan worden gegeven, maar ze stellen daar wel regels aan. Onder een psychogeriatrische aandoening wordt dementie verstaan.

Nee, tenzij

Wat zijn de belangrijkste regels? De Wzd heeft een heel eenvoudig uitgangspunt: onvrijwillige zorg mag niet, behalve als er anders 'ernstig nadeel' dreigt en er geen andere oplossingen zijn om dat te bestrijden. 'Nee, tenzij...' dus. Daarbij moet de gekozen oplossing in de praktijk ook blijken te werken en in verhouding staan tot het nadeel dat bestreden wordt. En er moet worden gezocht naar oplossingen die voor de cliënt de minste nadelen heeft. Kortom, de onvrijwillige zorg moet noodzakelijk, doelmatig en proportioneel zijn. Anders gezegd: alleen als er voor de bestrijding van een ernstig nadeel geen andere oplossingen zijn, mag gekozen worden voor onvrijwillige zorg ('ultimum remedium') maar dan de lichtste vorm en zo kort mogelijk.



Bron en meer info op

<https://www.innovatiekringdementie.nl/vrijheidsbeperking-en-wet-zorg-en-dwang-wat-mag-er-wel-en-niet>

Twitter: "Deze wet blijft een gedrocht en zal nog meer vragen oproepen hoe een proces ingericht moet worden en hoe de besluitvorming ook nog eens veel extra tijd en dus geld gaat kosten. Ik ga er optimistisch vanuit dat betrokken mensen zich niet richten op de systemen die onzekerheid beheersbaar proberen te maken, maar op mensen waarbij bij het volwaardig blijven leven je risico's nu eenmaal niet kunt - dus ook niet moet - uitsluiten. Wie heeft er last van dat een bewoner bijvoorbeeld door een verpleeghuis wil lopen of naar buiten wil gaan? Hij zelf of zijn omgeving? Moeten we de omgeving opvoeden i.p.v. de bewoner in te perken?"

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Wijzigingen WMO in 2020

Vanaf 2020 verandert de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hierdoor kunnen ontvangers van een Wmo-voorziening tijdelijk meer rekeningen in één maand krijgen, namelijk de laatste rekeningen over 2019 en de eerste over 2020.

In 2019 werd de eigen bijdrage per vier weken berekend en kwam de rekening enkele weken na het ontvangen van de hulp. In 2020 wordt de eigen bijdrage per maand berekend en komt de rekening in de maand dat de hulp wordt ontvangen.

Eerder heeft het CAK al bekend gemaakt dat de eigen bijdrage in 2020 maximaal negentien euro per maand is. Gemeenten mogen een lagere eigen bijdrage vragen. Het inkomen of spaargeld speelt geen rol bij de eigen bijdrage. De eigen bijdrage van 19 euro geldt voor de meeste hulp en ondersteuning die de gemeente aanbiedt. In een enkel geval vraagt de gemeente nog een aparte bijdrage in de kosten.

U hoeft geen eigen bijdrage te betalen in de volgende situaties:

1. U bent getrouwd of heeft een partner. En minimaal één van u heeft de AOW-leeftijd (66 jaar en 4 maanden) nog niet bereikt.
2. Uw gemeente heeft bepaald dat u geen eigen bijdrage hoeft te betalen.
3. U betaalt al een eigen bijdrage voor beschermd wonen of voor de Wet langdurige zorg

Bron en meer info op <https://www.hetcak.nl/regelingen/wet-maatschappelijke-ondersteuning/de-wmo-in-2020/over-de-wmo-in-2020>

Vergoeding zorgverzekering mantelzorg in 2020

Mantelzorgers kunnen voor informatie en hulp onder meer terecht bij organisaties voor mantelzorgondersteuning in hun gemeente. Deze hulp wordt gefinancierd uit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning). Voorbeelden zijn gesprekken met een mantelzorgconsulent, groepsbijeenkomsten, cliëntondersteuning, vrijwilligers (bijv. een maatje) en vervangende zorg (respijt).

Zorgverzekeraars

Ook zorgverzekeraars vergoeden zorg en hulp bij mantelzorg. Psychologische hulp en ergotherapie worden door de basisverzekering vergoed. Aanvullende verzekeringen vergoeden steeds vaker hulp bij regeltaken van een zelfstandige mantelzorgmakelaar. Vervangende zorg kan nodig zijn als je als mantelzorger ziek wordt of eventueel met vakantie wil.

Informatie over zorgverzekeraars

Ben je mantelzorger? Er zijn meerdere zorgverzekeraars die een vergoeding voor mantelzorg bieden vanuit de aanvullende zorgverzekering. De vergoedingen lopen erg uiteen. Sommige verzekeraars vergoeden een vast bedrag, andere vergoeden weer een bepaald aantal dagen.

Independer.nl heeft een overzichtelijke lijst opgesteld waarin je kunt bekijken wat jouw zorgverzekeraar voor je kan betekenen:

<https://www.independer.nl/zorgverzekering/vergoedingen/mantelzorg.aspx?fbclid=IwAR2anfzpzKm3L2ZmIUOS2EQygPaNvqky4tKgcNhbg3Y6UjGDtjU-IpoXEvm>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Heup-airbag helpt breuken voorkomen

De heup-airbag! 'De Wolk' voorkomt breuken. Bij een val wordt een kleine airbag rond de heup opgeblazen waardoor de val zacht is. Daarnaast krijgt een contactpersoon – door een sensor in de airbag – automatisch een sms-bericht.

Het breken van een heup is pijnlijk en heeft voor kwetsbare ouderen en mensen met dementie vaak ernstige gevolgen.

Jaarlijks belanden naar schatting 16.200 ouderen met een heupfractuur op de Spoedeisende hulp. Velen kunnen hierna niet meer thuis wonen, ook is er groot risico op complicaties en vroegtijdig overlijden. Iets waarmee deze breuken voorkomen kunnen worden is dus een uitkomst!

Test

Zorgorganisatie TanteLouise testte de Wolk Heupairbag een half jaar uit in een van haar woonzorgcentra, en de resultaten zijn veelbelovend. Er werden vijftig heupairbags aangeschaft en niemand met een Wolk, liep een breuk op. Toeval? Zouden ze ook zonder airbag niets hebben gebroken? Dat zou kunnen, maar in totaal nam het aantal heup-, been- bekkenfracturen in het woonzorgcentrum met bijna de helft af. De conclusie is gerechtvaardigd dat de airbag aan deze afname heeft bijgedragen.

Financiële kosten

De airbag is niet goedkoop. Vijftig stuks kostte Tante Louise € 30.000. Maar daar staan kostenbesparingen tegenover. De zorgorganisatie berekende die als volgt: € 875.000 minder kosten aan medische- en revalidatiekosten, plus € 125.000 minder zorguren. Op basis van deze berekening bespaarde de heupairbag een kleine miljoen euro.

Meer info

Meer lezen over de Wolk Heupairbag: <https://www.wolkairbag.com>

Meer lezen over valpreventie bij ouderen:

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/home>



**Metzorgleven.nl gaat over
leven met een (ernstige)
ziekte en omgaan met
zorg**

Over al die psychische, sociale, communicatie- onderwerpen waar je dagelijks mee te maken hebt. Het is een initiatief van Sandra Rijen en Annemarie van Bergen van Uitgeverij Zezz. Sandra en Annemarie maken al jarenlang boeken, bladen en websites over leven met (ernstige) ziekte en omgaan met zorg. dicht bij elkaar. Door betrouwbare kennis en herkenbare ervaringen hierover te delen beogen Sandra en Annemarie bij te dragen gezond omgaan met zorg en ziekte. Of je nu zelf een (ernstige) ziekte hebt, partner, familie of vriend bent of werkt in de zorg. Meer info op <https://metzorgleven.nl>

“ —————
Ziek-zijn gaat over meer dan
behandeling en medicijnen,
het beïnvloedt je dagelijks
leven. Daar zou meer
aandacht voor moeten zijn.
—————

- Sandra en Annemarie,
initiatiefnemers Met zorg leven

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Zorg goed voor je brein en verklein de kans op dementie



Iedere dag bewegen

Veel bewegen is goed voor je gezondheid. En ook voor je hersenen. Als je genoeg beweegt heb je minder kans op dementie. Wat is genoeg? Om de dag een half uur bewegen. Vaker mag natuurlijk ook! Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of tuinieren.

Wat is dementie?

Dementie is de naam voor allerlei klachten, waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.

Blijf je brein uitdagen

Een actief brein blijft langer gezond. Blijf daarom je brein uitdagen. Bijvoorbeeld door nieuwe dingen te leren. Een vreemde taal leren. Muziek maken of puzzelen. Afwisseling is hierbij belangrijk.



Sociale contacten

Als je weinig contact met anderen hebt, is de kans op dementie groter. We weten niet precies waarom. Sociale contacten houden je brein actief. Dat kan de verklaring zijn.



Stop met roken

Rokers hebben meer kans op dementie dan niet rokers. Het is nooit te laat om te stoppen. Als je stopt heb je meteen minder kans op dementie.



Drink geen of weinig alcohol

Alcohol verhoogt de kans op allerlei ziekten. Ook op dementie. Het advies is: drink geen alcohol. Of niet meer dan één glas per dag.

Normale bloeddruk

Als je bloeddruk te hoog is, kunnen de bloedvaten in je hersenen beschadigen. Dan heb je meer kans op dementie.



Gezond gewicht

Overgewicht maakt kans op dementie groter. Let erop dat je gezond en niet teveel eet.



Meer weten? Kijk op: www.alzheimer-nederland.nl

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Agenda – Januari en Februari 2020

Op de AGENDA vindt u de bijeenkomsten die van belang zijn voor mensen met dementie in de Provincie Groningen. Als u informatie stuurt, dan wordt dat ook opgenomen in de rubriek Actueel, de Nieuwsbrief Mensen met Dementie Groningen en bekend gemaakt op Twitter en mogelijk ook op Facebook e.d. De actuele agenda staat op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/agenda/>

2020 Januari

9 januari 2020 – Groningen – Themamiddag Eenzaamheid

Wat is eenzaamheid? Hoe ontstaat het? Hoe herken je het? Ga je het gesprek aan? Hoe doe je dat? Hoe ga je om met je eigen schroom of weerstand?

Kom naar de themamiddag van ZAVie en Humanitas en ga met Frouk Reehoorn en Carolien Soons in gesprek (medewerkers van Humanitas).

Informatie en aanmelden: Op de website van zaVie <https://zavie.nl/agenda/themamiddag-eenzaamheid/> en aanmelden via themamiddagen@zavie.nl

14 januari 2020 – AC Oldambt – Film

Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

15 januari 2020 – AC Veendam – Documentaire: Mist

De vijftiger Lou Prevoo leek overspannen, had vage klachten en zat niet lekker in zijn vel. De diagnose Alzheimer was een grote schok voor hem en zijn vrouw.

Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

16 januari 2020 – Groningen – Spellenochtend in Forum bibliotheek De Wijert in Groningen

Hou je geheugen fit met spellen. BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten. Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in de Forum Groningen bibliotheek De Wijert. Het is bekend dat het spelen van spellen zoals puzzels, quizen en memory helpen het geheugen fit te houden en het haperende brein ondersteunen. En daarnaast is het ook leuk en gezellig.

Kom kennismaken met verschillende spellen onder begeleiding van een spelleider. De toegang is gratis. Iedereen is welkom tijdens de spellenochtend, en in het bijzonder mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers. Meer info en aanmelding op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@ensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



17 januari 2020 – Utrecht – Scholing Dementie begrijpen – Leerplaats Zorgdragers

Zorgdragers houdt van mensen die geven belangrijker vinden, dan nemen. Die nieuwsgierig zijn naar andere wegen. Er is ook een Leerplaats met onder meer ook "Dementie begrijpen".

Meer informatie op <https://zorgdragers.nl> en als voorbeeld de bijeenkomst van de leerplaats op 17 januari 2020 – [17 januari 2019 – Scholing Dementie begrijpen – Leerplaats Zorgdragers](#). Schrijf je in via <https://zorgdragers.nl/leerplaats/zorgen-voor-mensen-met-dementie/>

22 januari 2020 – Groninger Forum – Film – Wat gebeurt er als de vader van filmmaker Ruud Lenssen de diagnose dementie te horen krijgt?

Op 22 januari om 19.00 uur draait de documentaire (die 71 min. duurt) bij FORUM in Groningen, inclusief nagesprek met de regisseur. Wei is een documentaire van Ruud Lenssen waarin hij het dementie- en mantelzorgtraject van zijn ouders vastlegt. Wei is niet alleen een film over dementie en mantelzorg, maar tevens een liefdevol verhaal over de vergankelijkheid van het leven. Voor een mooie indruk kijk naar de trailer op <https://vimeo.com/368493326>. Tickets en meer info via: <https://forum.nl/nl/agenda/wei>

26 januari 2020 – Groningen – Meet-up Moeder aan de Lijn – Verandert mijn leven als ik zorg voor jou?

WeHelpen, Humanitas Groningen Stad, Stichting Platform Hattinga Verschure en New Amsterdam Film Company nodigen je harte uit voor deze meet-up.

De bijeenkomst is voor iedereen die voor iemand zorgt, of daarmee een keer te maken krijgt. Tijdens het programma gaan we onder leiding van host Eric Corton (bekend van televisie en de voorstelling Ma) aan de hand van fragmenten uit de documentaire Moeder aan de Lijn met elkaar in gesprek over wat het betekent om voor iemand te zorgen. Aanmelding en meer informatie: Kijk op <https://moederaandelijn.nl/groningen>

26 januari 2020 – AC Westerkwartier (Leek) – Vlooiemarkt ten bate aan het Alzheimercafé Westerkwartier

Op 26 januari staan vrijwilligers van het Alzheimercafé Leek op de vlooiemarkt in het Sportcentrum Leek, De Schelp 35 in Leek. Met een stand met tweedehands boeken halen ze geld op voor het Alzheimercafé Westerkwartier. Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

29 januari 2020 – Amersfoort – Congres Thuis in de Wijk – Vandaag aan de slag met de woonzorgopgave van morgen!

Steeds meer mensen zoeken een plek in de wijk waar zij prettig kunnen wonen, ook als ze zorg en ondersteuning nodig hebben. De opgave is urgent en voor langere tijd. Hoe maken we sneller woningen en wijken geschikt voor de groeiende groep ouderen? Hoe zorgen we voor woon(zorg)vormen die kwetsbare mensen een prettige plek bieden in de wijk? overbruggen? Informatie en aanmelding via <https://www.thuisindewijk.nu/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



2020 Februari

6 februari 2020 – GRONINGEN BREINBIEB – Poëzie workshop

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten. Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in de Forum Groningen bibliotheek De Wijert. Op donderdag 6 februari komt Arjen Boswijk van 10.30-11.30 uur een Poëzie Workshop verzorgen. Tijdens deze ochtend kan men samen met Arjen aan de hand van associaties, woorden, zinnen en beelden een gedicht schrijven. Het gedicht wordt vervolgens geprint en kan worden meegenomen. Arjen heeft ruime ervaring in het schrijven van poëzie met kinderen en volwassenen. Zo heeft hij twee jaar in Maartenshof gewerkt en gedichten gemaakt met vrouwen met dementie. Dit resulteerde in de ontroerende bundel Gedichten om niet te vergeten. De workshop is voor iedereen toegankelijk maar met name geschikt voor mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers. Meer info over de Breinbieb en aanmelding op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb>

11 februari 2020 – AC Oldambt – Rol van de casemanager

Op 11 februari gaat het over de rol van de casemanager van de casemanager dementie. Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

12 februari 2020 – Groningen – Mantelzorgondersteuning in de palliatieve fase – Van dialoog naar samenspel

Als je voor iemand zorgt die niet meer beter kan worden, komt er veel op je af. Soms heeft iemand nog een langere levensverwachting, maar soms heeft iemand ook nog maar kort te leven. Vaak staat je leven op z'n kop. Op woensdag 12 februari 2020 van 19.00 uur tot 21.00 uur in is er de theatervoorstelling 'De Mantelzorgmonologen'. In deze theatervoorstelling maakt u op indringende wijze kennis met een jonge, een werkende en een oudere mantelzorger. U moet zich vooraf – tot uiterlijk 5 februari 2020 – aanmelden omdat er een maximum aantal deelnemers is, door een mail te sturen naar palliatievezorg@elann.nl met vermelding van uw naam, uw telefoonnummer en met hoeveel mensen u komt. Meer info leest u in <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/woensdag-12-februari-2020-mantelzorgondersteuning-in-de-palliatieve-fase-van-dialoog-naar-samenspel/>

19 februari 2020 – AC Veendam- Tijd voor mijzelf

Tijd voor mijzelf, hoe regel ik dat? Via respijt zorg? Dit thema staat 19 februari centraal. Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@ensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.