



Nieuwsbrief Januari 2022

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- *Gedicht* – Worstelen met dementie
- *Uit de praktijk* -... voor wie doe je het? en Dilemma bij dementie - drinkvoeding?
- Waardig Wonen zoekt bestuursleden
- Symposium Van Nimby naar Wimby - (Be)Grip in de buurt – 27 januari 2022
- Woonplek vrij voor mensen met dementie bij Waardig Wonen - Groningen
- De inspiratiebus in Breda - Techniek en innovatie als oplossing
- Raad van Ouderen - Advies 'Thuis in de Wijk, nu en straks!'
- Webinar – 28 januari 2022 - Hoe kom ik rond met minder?
- Een analyse van de woonzorgopgave in de gemeente/regio de basis voor een goede woonzorgvisie
- Tien vormen van eenzaamheid - en hoe je daarmee omgaat
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - Goedemorgen! Gaat begin januari 2022 van start in Paterswolde
- Stichting Zo Willen Wij Wonen – Impuls realisatie initiatieven vormen van wonen
- Mantelzorg NL zorgen over de toekomst mantelzorg
- SOFA-model – De rollen van mantelzorgers
- Subsidieoproep ZonMW - Versterking aanbod dagactiviteiten
- Handreiking – zo organiseer je logeerszorg voor ouderen
- Stimuleringsregeling ontmoetingsruimten in ouderenhuisvesting
- *Film en theater* - Louis Theroux Extreme Love – Dementia
- Het recht op vertegenwoordiging
- Zo woon ik – 12 portretten uit 12 provincies
- *Technologie Tip* - Technologie en digitalisering in een ouder wordende samenleving
- Vlaiger – Stichting Senioren in woord en beeld
- *Tip* - Het lezen waard - Wie prettig oud wil worden, begint op tijd! en 50 boeken

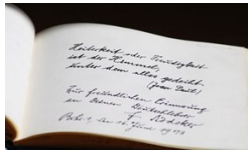
*De praktijk en het beleid –
waar gaan we in 2022 naar
toe?*

*De mens met dementie en
de mantelzorgers. De
woonopgave voor gemeen-
ten en dagactiviteiten als
respijtzorg.*

*Ervaringen uit de praktijk
en tips.*

*Deze nieuwsbrief is een uitgave
van Mensen met Dementie in Gro-
ningen. Deze verschijnt 10 a 12
keer per jaar. Voor vragen over de
nieuwsbrief of het aanleveren van
nieuws, stuur een mail.*

*De tekst mag worden overgeno-
men (graag met bronvermelding).
Als u deze niet meer wilt ontvan-
gen, stuur dan een mail waarna u
een bevestiging krijgt.*



Gedicht

Worstelen met dementie

Ik worstel met jouw dementie,
wat mij onzeker maakt.
Een ontluisterend en proces,
dat ons beiden raakt.
Ik wil jou heel graag helpen,
maar doe ik het wel goed?
Adviezen zijn er talrijk,
maar toch zinkt soms mijn
moed.

Je claimt me echt de hele dag,
soms dan word ik boos
en verlies ik mijn geduld,
voel ik me machteloos.
Daarna voel ik me schuldig,
als ik zo lelijk doe.
Kon ik je maar begrijpen,
maar ik weet niet meer hoe.



Ik cijfer steeds mezelf weg,,
het is ontzettend zwaar.
Ik houd van jou,
maar 'k ben je kwijt,
soms ben ik er mee klaar.
Maar als jij ongelukkig bent,
dan breekt er iets in mij.
't Geluk dat wij hebben gekend,
dat is voorgoed voorbij.

Ik worstel met jouw dementie,
een eenzaam, bang gevecht.
Plannen zijn uiteen gespat,
daar komt niets van terecht.
Geluk is nu herinnering,
toekomst geeft geen hoop.
En dat bewijst maar al te meer:
'Geluk is niet te koop'.

© Hans Cieremans





Tip!

Uit de praktijk

Wat een zootje... voor wie doe je het?

Nu het buiten zo herfstig is, besluit het team van de kleinschalige woning de herfst naar binnen te halen. Op de schouw van de open haard een herfsttafereel.

Mooie gekleurde blaadjes, kastanjes, eikels en wat lichtjes maken het sfeervol en warm.

Maar binnen de kortste keren staat mevrouw Landman bij de schouw. Ze kijkt boos en begint met grote gebaren de herfstblaadjes in de rok van haar jurk te verzamelen. Monique komt tussenbeide maar mevrouw reageert boos 'wie heeft er hier zo'n vreselijk zootje van gemaakt'. Uitleggen dat het zo mooi herfstig is, heeft eerder een negatief dan positief effect. Mevrouw moppert door, net zo lang tot alles, door haar, is opgeruimd.

In het team wordt teleurstelling 'maken we het gezellig, dan krijgen we dit'.

Als we de situatie goed analyseren, komen de inzichten. Het is goed om je af te vragen waarom je doet wat je doet. In dit geval was het de behoefte van de medewerkers om de herfst naar binnen te halen.

Maar het moet altijd de vraag zijn of onze behoefte aansluit bij de behoefte van de mensen waar we voor zorgen.

Mevrouw Landman had duidelijk een andere behoefte. Voor veel mensen met dementie roept een decoratie als deze vragen op. Wat doen die dorre bladeren binnen op de open haard. Het beeld komt namelijk niet overeen met het beeld dat in hun hoofd woont. Dit veroorzaakt soms onrust, verdriet of boosheid.

Als we zoeken naar een passender herfstplaatje komen we al snel op het spinnenweb met kastanje. De volgende dag gaan de bewoners hier zelf mee aan de slag. Een gezellige en herkenbare activiteit.

Het is goed om bij elke activiteit of aanpassing aan de omgeving onszelf de vraag te stellen 'van wie is dit een behoefte?' en als we concluderen dat het vooral onze behoefte is.... dan maar niet doen!

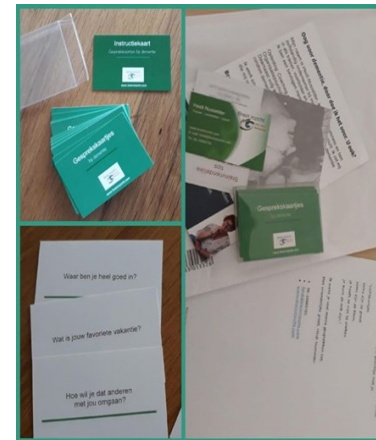
Blijf de mens zien, achter zijn ziekte!

Brein inzicht



Met elkaar in gesprek— kaartjes over zinge- ving en welzijn

Deze 36 kaartjes bestaan uit vragen over zingeving en welzijn. Ze zijn bedoeld om met mensen met dementie in gesprek te gaan.



Dankzij deze kaartjes worden zij gezien en begrepen. Je kan de kaartjes gebruiken in tweetallen of in een groep. Dit kan aan tafel of wandelend. De kaartjes zijn van handig formaat om ze in je jaszak, broekzak of een tasje mee te nemen.

Ben je zorgmedewerker, mantelzorger, vrijwilliger, vriend, buur enz.? Dan zijn deze kaartjes perfect voor je om te gebruiken.

O ja! De kaartjes zijn ook geschikt om met elkàar in gesprek te gaan. Met oog voor de naaste met dementie. Zo kun je met een groepje collega's, vrijwilligers, familie enz. je verdiepen in mensen met dementie.

Bron en informatie <https://breininzicht.com>



Dilemma bij dementie - drinkvoeding?

Wanneer iemand met dementie niet (meer) goed eet, kan drinkvoeding raadzaam zijn.

Wie kent niet die beruchte flesjes?! Maar: wat als je daarmee alleen het lijden verlengt, terwijl de persoon al geen kwaliteit van leven meer heeft?

Moet je dan nog wel drinkvoeding willen starten, of blijven geven?



Tegelijk is het niet zomaar gezegd dat die drinkvoeding het leven verlengt. Vaak genoeg is het vooral voor comfort voor de persoon en om vervelende complicaties tegen te gaan.

In deze situaties is het dus goed om in gesprek te gaan en te blijven: wat is het perspectief van de persoon zelf, en zijn/haar

naasten? En dat van het zorgteam? Wat beoogt de diëtist (en de arts) met de drinkvoeding? Is het wel daadwerkelijk levensverlengend?

Als je niet in gesprek blijft, kunnen er verkeerde opvattingen over de intenties en achtergronden van keuzes gaan rondwaren. Een Ethisch Beraad is een van de mogelijkheden om de verschillende waarden te geven en tot een goede weg te komen.

Wat vindt jij hierbij goede zorg?



Waardig Wonen
zoekt bestuursleden

Voel je je betrokken bij mensen die zijn aangewezen op zorg en ondersteuning? En zoek je een maatschappelijke functie waarin je een bijdrage kunt geven die je een gevoel van betrokkenheid en relevantie geven? Wil jij je inzetten voor goede zorg en ondersteuning aan mensen met dementie als zij niet langer thuis kunnen wonen?

Mensen met dementie en hun familie die een alternatief willen voor een verpleeghuis vinden bij Waardig Wonen een mooie vorm van wonen met 24-uurs zorg en ondersteuning in huis in een gewone woonwijk of dorp.

Om ons bestuur te versterken, zoeken wij bestuursleden met betrokkenheid en expertise op het gebied van zorg en welzijn voor mensen met dementie, financiën, bouwkundige zaken en personeelsmanagement. Het bestuur heeft een toezichthoudende functie. Ook wordt met de wettelijke vertegenwoordigers en medewerkers besproken (afronding voorjaar 2022) op welke wijze zij betrokken worden bij een voordracht van leden van het bestuur.

Meer informatie (over Waardig Wonen maar ook bijv. een profielschets van het bestuur) kunt u krijgen via de mail info@waardigwonen.nl waarna wij met u contact opnemen.

Informatie over Waardig Wonen vindt u op [Waardig Wonen – Het Vertrouwen Waard](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Scholing – Die past hier niet !

"Die past hier niet is" een e-learning programma voor zorgmedewerkers die te maken hebben met ingewikkeld gedrag en psychiatrie in het verpleeghuis.

Alice vertelt hoe één van haar teams de e-learningprogramma "Die past hier niet" heeft afgesloten en de uitkomst was: **"Ook u past hier, welkom!"**.

"Tijdens de themabijeenkomsten was het duidelijk waarom deze manier van leren multidisciplinair omarmt moet worden. Omgaan met ingewikkeld gedrag en het goed ondersteunen van mensen met een psychiatrische aandoening vraagt nu eenmaal om een brede multidisciplinaire kijk. Het was dus goed om multidisciplinaire uit te pluizen wat de bewoner nodig heeft, de stressfactoren voor alle betrokkenen te bespreken en bijna een moreel beraad toe te passen en de juiste beslissing te nemen vanuit de mens.

Opvallend was elke keer hoe dicht ons privéleven bij ons werk staat. Wij zijn dan ook elke module gestart met een moment van bewustwording. Denk even aan iemand in jouw omgeving met een psychische kwetsbaarheid, bijzonder gedrag, storend gedrag of welke gewoontes moeten de zorgmedewerkers van de toekomst over jou weten, wat wil jij als je later met drie verhuisdozen aankomt op deze locatie?

Het is dé manier van leren voor onze medewerkers: praktisch gericht en bijna als Netflix. Gewoon fijn thuis op de bank. Met direct de toepassing op het werk als team!"

Bron en info op <https://www.bergsmaendeboer.nl/e-learning/die-past-hier-niet/>



De Wulverhorst

WOON- EN ZORGCENTRUM

Open deuren in De Wulverhorst

Sinds gisteren is in ons zorgcentrum De Wulverhorst de deur op de gesloten PG afdeling niet meer gesloten.



Trots op mijn collega's die dit mogelijk maken, trots op de zorgteams die het lef hebben om dit aan te gaan. En...in de pilotfase geheel zonder techniek en nu met een beetje techniek.

Alles vanuit de wens van onze bewoners met dementie: gewoon zo normaal mogelijk het leven blijven leiden.

Bron en informatie LinkedIn en op

<https://www.wulverhorst.nl>

Symposium Van Nimby naar Wimby - (Be)Grip in de buurt – 27 januari 2022

Hoe kan de samenleving toegankelijk zijn en blijven voor mensen met een hulpvraag? In de wijk, al dan niet zelfstandig, in een geclusterde woonvorm, beschutte setting of op een zorgterrein. Het gaat erom dat mensen prettig kunnen wonen op een eigen plek. Een omgeving waar mensen zich veilig en welkom voelen, waar in sociaal en fysiek opzicht geen drempels zijn. Dit gaat niet altijd vanzelf. Wat is er voor nodig? Wie heeft welke rol? Zijn er aansprekende voorbeelden?

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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Woonplek vrij voor mensen met dementie bij Waardig Wonen - Korrewegwijk - Molukkenstraat – Groningen

Waardig Wonen biedt bij ouder worden en dementie een alternatief als langer thuis wonen niet meer gaat.

Meer info op <http://www.waardigwonen.nl/>

Waardig Wonen biedt een (t)huis voor mensen met dementie.

In een gewone straat in een wijk of dorp wonen vijf (of zes) bewoners samen in een huis dat voor hen een thuis is. Met 24-uurszorg en aandacht.

Plek vrij in het Waardig Wonen huis in Groningen - Molukkenstraat 206 (Korrewegwijk) voor mensen met dementie

Het Waardig Wonen-huis in de Molukkenstraat 206 is in een flat op de eerste verdieping. Boven het Odensehuis waar bewoners ook terecht kunnen voor dagactiviteiten. Het is een gezellige wijk met winkels dicht in de buurt. Een wandeling "in het groen" met even rustig buiten zitten, kan ook dicht bij de woning.

Het huis biedt woonruimte aan vijf ouderen met dementie. Iedere bewoner heeft een eigen kamer met zijn eigen inrichting. Daarnaast is er een gezamenlijke woonkamer en keuken. En, een mooi balkon waar het gezellig (overdekt) zitten is op een terras.

Er is gedurende de gehele week elke dag 24 uur een zorgmedewerker en 12 à 14 uur per dag een begeleider voor de persoonlijke zorg en begeleiding in huis. Daarmee is er aandacht voor zorg maar is elke dag ook een leuke dag.

De woningen zijn voor mensen met dementie met het zorgprofiel 5 VV. Beschermd wonen met intensieve dementie zorg (CIZ-indicatie WIZ – Wet Langdurige Zorg). Bij de aanvraag CIZ en PGB kunnen wij ondersteuning bieden.

Wilt u meer informatie?

Neem dan gerust contact op! Informatie op <http://www.waardigwonen.nl/> . U kunt mailen naar info@waardigwonen.nl of bellen naar 06 - 292 165 68. U bereikt hen van maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 16.00 uur; vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Als ik straks misschien
de weg niet meer weet
steeds meer vergeet
en ga dwalen
hou mij dan in de gaten
maar laat me in mijn waarde.

Als ik straks misschien
verdrietig ben
neem mij dan bij de hand
en laat me voelen
dat ik niet zielig ben
al is mijn geest verward.

Als ik straks misschien
mijn verhaal steeds herhaal
vrienden niet herken
word dan niet boos
mijn hoofd is ziek
ookal zie je het niet.



Paula Hagenaars



WZH Zakboekje Rapporteren

WZH heeft het Zakboekje Rapporteren ontwikkeld om rapporteren binnen het cliëntportaal volgens de unieke SOAP-methode makkelijker te maken voor medewerkers in de zorg.

Het WZH Zakboekje Rapporteren wordt iedere dag door medewerkers van WZH gebruikt. Het zakboekje bevat afspraken, richtlijnen, tips en inspiratie voor het schrijven van een goede rapportage. Goed rapporteren is belangrijk.

Door het gebruik in het cliëntportaal is het voor mantelzorgers, bewoners en cliënten mogelijk om mee te lezen in de rapportage van de dagelijkse zorg. Vaktermen zijn voor zorgmedewerkers begrijpelijk, maar voor bewoners en hun naasten niet.

Het Zakboekje Rapporteren geeft handvatten om volledig en helder te rapporteren volgens de unieke SOAP-methode.

'Ik vind het boekje zo fijn omdat het mij ondersteunt in het nauwkeurig schrijven van mijn rapportages!' Aldus Peter, Leerling Verpleegkundige bij WZH Sammersbrug.

Het succes van het WZH Zakboekje Rapporteren is niet alleen binnen de deuren van WZH gebleven. Ook andere organisaties in Nederland gebruiken het WZH Zakboekje Rapporteren. WZH deelt de kennis in dit boekje met collega-organisaties.

Bron en info (hier is het zakboekje ook te downloaden)
<https://www.wzh.nl/wzh/kwaliteit-en-clienttevredenheid/wzh-zakboekje-rapporteren>

- Speciale aandacht gaat uit naar de **bouw van woningen voor starters, senioren en middeninkomens**. Met het oog op de acute tekorten aan woningen voor studenten, spoedzoekers, arbeidsmigranten en daklozen is het streven om jaarlijks 15.000 tijdelijke woningen te bouwen en 15.000 eenheden extra te bereiken via transformatie van kantoren tot woningen. We creëren ook meer ruimte voor alternatieve woonvormen en coöperatieve woonprojecten die door bewoners zelf worden ontwikkeld. Het Rijk neemt meer
- Ouderen moeten **gezond ouder kunnen worden** in hun eigen of passende omgeving. Dat betekent onder andere inzetten op meer seniorenwoningen en andere woonvormen, levensloopbestendige woningen, mantelzorg, digitale zorg, domotica en valpreventie. Daarbij mag van mensen zelf ook iets verwacht worden. Wij stimuleren gemeenten om mogelijk kwetsbare ouderen vroeg in beeld te hebben en langer thuis wonen mede te faciliteren.
- Voor een toekomstbestendige ouderenzorg wordt **wonen en zorg stapsgewijs gescheiden** zodat langer thuis wonen nog meer gestimuleerd wordt. Hierbij is expliciete aandacht voor innovatieve woonvormen en voor de mogelijkheid voor iedereen, ongeacht inkomen, om betaalbaar langer thuis te blijven wonen met zorg.

Regeer Akkoord biedt perspectief maar nu wel aan het werk !

Op papier mooie voornemend en een perspectief voor ouderen, langer thuis wonen en (innovatieve) woontussenvoorzieningen als alternatief voor het verpleeghuis. Met als resultaat meer keuzemogelijkheden! Betaalbaarheid wordt expliciet genoemd maar nu de praktijk nog.



De inspiratiebus in Breda - Techniek en innovatie als oplossing voor dagelijkse problemen bij het wonen nu en later

De Inspiratiebus laat mogelijkheden zien aan inwoners, mantelzorgers en zorgprofessionals

Hoe kan techniek en digitalisering een oplossing bieden voor alledaagse problemen? De Bredase Inspiratiebus geeft het antwoord. Inwoners, zorgverleners en mantelzorgers kunnen terecht in de nieuwe bus om informatie te krijgen over nieuwe technologische middelen, materialen te lenen of ondersteuning te krijgen bij installatie en gebruik. De Inspiratiebus is een initiatief van Amarant, Avans Hogeschool/GET-lab, gemeente Breda, Nieuwe Veste, Surplus, Thebe en Zorg voor elkaar Breda. Zij hebben de handen ineen geslagen om mensen kennis te laten maken met allerlei nieuwe snufjes en ontwikkelingen die het leven aangenamer kunnen maken. Voor inwoners betekent dat langer zelfstandig

kunnen functioneren en het heft in eigen handen kunnen houden. Zorgprofessionals krijgen ideeën aangereikt hoe technologie ingezet kan worden om de kwaliteit en veiligheid van zorg verder te verbeteren en tegelijkertijd de werkdruk te verminderen.

Oplossing voor problemen nu of in de toekomst

Genieten van het leven. Zo lang mogelijk. Dat is wat iedereen voor zich ziet. Maar hoe dat moet als het allemaal niet meer zo makkelijk gaat, daar denken we nog niet vaak over na. Om mensen nu al na te laten denken over de toekomst is de Inspiratiebus ontwikkeld. In de Inspiratiebus kan men kennis maken met praktische technologie voor alledag. Er zijn handige middelen te vinden om veilig en comfortabel te leven en wonen. Nu en in de toekomst.

De inzet van technologie bij mensen thuis, maar ook in instellingen kan ertoe leiden dat de werkdruk van zorgprofessionals verlaagt wordt zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit van zorg. Het is daarom van belang ook zorgprofessionals te laten zien hoe techniek hen kan helpen het werk te verlichten of leuker te maken. Daarom gaat de bus ook bij zorginstellingen langs.

Praktisch en toegankelijk

Het aanbod in de bus is toegankelijk voor iedereen. Middelen die in de bus te zien zijn bieden een oplossing voor een concreet probleem, er wordt voldoende ondersteuning geboden bij installatie en gebruik, ze zijn gebruiksvriendelijk én betaalbaar. Enkele voorbeelden: een automatische vloerreiniger; een beveiliging bij het koken waardoor bij rook of walm het fornuis automatisch uitschakelt; een lichtsnoer met sensor waardoor het licht gaat branden als je langs loopt om vallen te voorkomen; een pillendoosje met een alarmpje; een bril waarmee je je ogen handig kunt druppelen; een videodeurbel; een belevenistafel om spelletjes te doen.

Zorg voor elkaar Breda

Zorg voor elkaar Breda: bewoners, vrijwilligers en professionals werken samen met de mensen die om hulp vragen.

Bron en informatie <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/op-tijd-goed-voorbereid> en <https://www.zorgvoorelkaarbreda.nl/> en <https://deinspiratiebus.nl/>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Raad van Ouderen
Praten mét ouderen,
niet óver ouderen

Advies 'Thuis in de Wijk, nu en straks!'

Niet eerder was het appél op ouderen zo sterk als in dit advies.

Op 14 december 2021 werd het nieuwste advies

'Thuis in de Wijk, nu en straks!' van de Raad van Ouderen aangeboden aan de directeur-generaal van het ministerie van VWS.

In dit advies is de hoofdboodschap: Maak ouderen bewust van de veranderingen in de samenleving en de consequenties voor hen. Empower ze: de veranderingen in denken en doen, moeten vooral van hen zelf komen.

Dit advies is een verdieping van eerdere adviezen van de Raad van Ouderen, zoals 'De Waarde van ouder worden', 'Voorbereiden op ouder worden' en 'Zelfstandig wonen met passende zorg'. De Raad van Ouderen belicht met dit advies geen nieuw onderwerp maar signaleert over de hele linie dat nog steeds de urgentie ontbreekt bij veel partijen en zeker ook bij ouderen zelf.



Een 9-tal aanbevelingen

De Raad van Ouderen wil met dit advies het besef van urgentie stimuleren bij ouderen en gemeenten om tijdig in te spelen op de grote veranderingen in de samenleving. Alleen zo kunnen ouderen en gemeenten adequaat acteren. Meer zelf doen en meer samen doen gaan niet vanzelf. Allereerst moet iedereen de noodzaak zien en vervolgens zullen nieuwe vaardigheden bij ouderen en overheid ontwikkeld moeten worden. **Lees meer in het advies *Thuis in de wijk nu en straks* – Advies Raad van Ouderen – 2021 november**



Webinar – 28 januari 2022 - Hoe kom ik rond met minder?

Veel ouderen hebben moeite om de eindjes aan elkaar te knopen. Hoe kunt u zich hierop voorbereiden en welke ondersteuning is daarbij nodig? In het webinar 'Hoe kom ik rond met minder?' zijn ouderen, professionals en een ervaringsdeskundige aan het woord!

Zo vertelt wethouder Isabelle Diks over het beleid van de gemeente Groningen, biedt Roderick Heijbroek hulp bij thuisadministratie, en vertelt Kundien van Loo wat de Kredietbank doet om ouderen bij te staan. Thomas de Boer van Sterk uit Armoede vertelt over de inzet van ervaringsdeskundigen bij armoedebestrijding, en één van de opgeleide ervaringsdeskundigen neemt de deelnemers mee in diens verhaal. Bert Kolk wijdt uit over de inzet voor ouderen met een kleine beurs in Midden-Groningen.

Dus wilt u meer weten over financieel rondkomen? Sluit dan online aan bij dit webinar door **aanmelding** op <https://www.platformpouwer.nl/>



Factsheet dementie – aantal mensen met dementie

Een groeiende groep mensen in Nederland krijgt te maken met dementie. Het gaat hierbij om de mensen met dementie zelf, en hun naasten. Voor al deze mensen heeft dementie een grote impact op hun leven.

Door het stijgen van het aantal mensen met dementie neemt de druk op de zorg toe. Dit geldt voor bijvoorbeeld de verpleeghuiszorg en de wijkverpleging. Overheid, wetenschap en verschillende zorgpartijen zoeken naar oplossingen om de druk op de zorg te verlagen. Zij kijken naar preventie, risicoprofilering, betere medicatie en organisatie van zorg.

Om zorg voor mensen met dementie goed te kunnen organiseren, is het belangrijk de populatie goed in beeld te hebben. Om hoeveel mensen gaat het? Hoe oud zijn zij? Waar wonen ze en van welke zorg maken zij gebruik? In de factsheet van Vektis lees je het antwoord op deze en andere vraagstukken.

Kijk op <https://www.vektis.nl/intelligence/publicaties/factsheet-dementie>

Regiomonitor 2021 verpleegzorg Provincie GRONINGEN – planning tot 2040

De regiomonitor is een vervolg op het regioplan 2020 waarin het tekort aan verpleegzorg in 2040 is geschetst. Weergegeven is: achtergrondinformatie over de regio in cijfers, wat de inspanningen in de regio zijn geweest en welke resultaten dit tot nu toe heeft opgeleverd.

Lees meer op <https://www.zn.nl/zorgkantoren/regionale-capaciteitsplannen-2021-verpleegzorg>



Een analyse van de woonzorgopgave in de gemeente/regio vormt de basis voor een goede woonzorgvisie – waar vindt u de data

Door de lokale situatie, wensen, trends en ontwikkelingen in beeld te brengen komt u erachter wat precies de lokale opgaven zijn op gebied van wonen, zorg, welzijn en leefbaarheid. En weet u wat u te doen staat. Zo kunt u het belang en de urgentie van de opgave beter over het voetlicht brengen en hier met partners het gesprek over aangaan. Voor het maken van een goede analyse zijn veel data beschikbaar.

Antwoorden op vragen bij een woonzorganalyse

Hoe ziet de bevolkingsopbouw er in uw gemeente uit? Welke voorzieningen zijn er in de verschillende wijken/kernen? Hoeveel geclusterde woonvormen zijn er? Hoeveel woningen zijn geschikt om aan te passen? Wat zijn de woonwensen van ouderen? Hoe ziet de demografische ontwikkeling eruit? Wat is de verwachte ontwikkeling van de zorgvraag? Welke woningbouwplannen liggen er?

Dit is een greep uit de vragen die aan de orde komen bij het maken van een goede analyse van de woonzorgopgave. Hiervoor zijn al veel data beschikbaar. Deze data zijn verzameld door verschillende instanties.

Weten wat er speelt in uw regio?

Daarnaast is het goed om (toekomstige) ouderen zelf te betrekken. Er zijn overal in Nederland ouderenbonden actief die graag hun expertise inbrengen.

Veel data met infographics waarin de woonzorgopgave per zorgkantoorregio helder in beeld is gebracht staan op <https://www.taskforcewonenzorg.nl/fases/analyse#woonzorgopgave>



Tien vormen van eenzaamheid - en hoe je daarmee omgaat

Eenzaamheid kent vele vormen. Hoogleraar Andries Baart definieert er maar liefst tien. Voor professionals is het belangrijk om die verschillende 'gestalten' van eenzaamheid te kennen en verkennen. Baart: 'Niet om diagnoses te kunnen stellen, maar om een bepaalde sensitiviteit voor het onderwerp te ontwikkelen.'

Geen diagnoses over eenzaamheid

Voor professionals is het daarom ook relevant om zich bewust te zijn van de verschillende vormen van eenzaamheid. Niet om diagnoses te kunnen stellen, benadrukt Baart, maar om een feeling voor het onderwerp te ontwikkelen. 'Het gaat juist niet om labeltjes plakken', aldus de hoogleraar. 'Maar als je je bewust bent van de verschillende verschijningsvormen van

eenzaamheid, krijg je er ook een beter beeld van. Door die sensitiviteit te ontwikkelen, ben je beter in staat om de juiste hulp te bieden.'

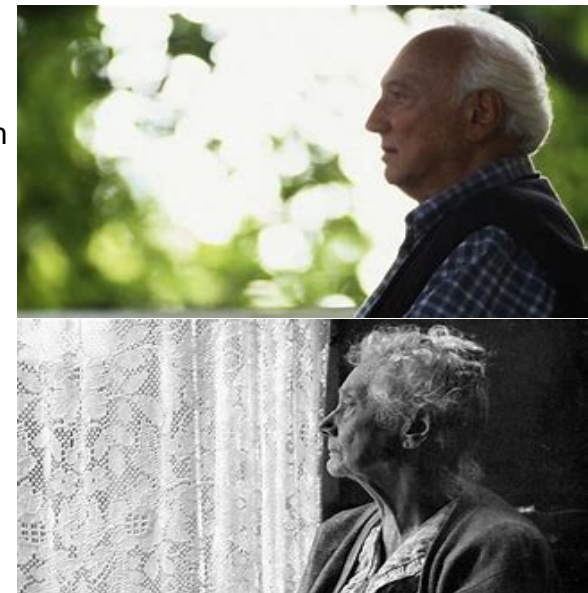
Wat is eenzaamheid?

Baart definieert tien vormen van eenzaamheid, maar benadrukt dat deze niet in beton gegoten zijn. 'Wellicht zijn het er wel meer. Maar ik kom momenteel op tien vormen van problematische allengheid uit.'

Voor het gemak noemen we die vormen van eenzaamheid.'

1. Eenzaam
2. Geïsoleerd
3. Verlaten
4. Beknot
5. Ingekeerd
6. Verveeld
7. Stuurloos
8. Ongehoord
9. Gegijzeld
10. Verloren

Lees meer in [Tien vormen van eenzaamheid – en hoe je daarmee omgaat](#)





Kleinschalig wonen uitgelicht

In elke nieuwsbrief een kleinschalige vorm van wonen uit de Provincie Groningen e.o.



Goedemorgen! Gaat begin januari 2022 van start in Paterswolde

U bent een leven lang belangrijk geweest voor uzelf en uw omgeving. U heeft misschien kinderen grootgebracht, anderen geholpen, uzelf ontwikkeld, ontdekt waar uw geluk ligt. Niks van dat alles is voorbij omdat u nu zelf hulp nodig heeft.

Goedemorgen is een warm en liefdevol thuis voor mensen met dementie. Wij zorgen dat uw leven net zo rijk en betekenisvol blijft als het altijd was. Fijn dat u hier bent.



Een heel normaal huis voor 19 mensen met dementie

Goedemorgen zit in het voormalige gemeentehuis van Paterswolde aan de Prinses Irenelaan 1a. Het is er rustig en het woonhuis ligt dichtbij het dorpscentrum. U kunt uw appartement helemaal naar eigen wens inrichten, van de kleur op de muur tot uw eigen meubels. Ook de gemeenschappelijke kamers en de keukens voelen, ruiken en zien er precies zo uit als een normaal gezellig thuis waar bezoek altijd welkom is.

Uw appartement

Er zijn 19 appartementen bij Goedemorgen in Paterswolde, van 30 tot 50 m². Ieder appartement heeft een woon/slaapkamer, een badkamer en aansluitingen voor een kitchenette. We leveren de appartementen casco op. U mag het zelf inrichten, met uw eigen vertrouwde spullen. Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens (dus neem die klok vooral ook mee).

Praktische zaken

Goedemorgen staat open voor mensen met dementie met minimaal een CIZ indicatie van ZZP5 (een indicatie tot verblijf). Goedemorgen is levensloopbestendig. Alleen wanneer sprake is van bedreigingen voor de bewoner zelf of anderen, kunnen we iemand moeten uitplaatsen. Dat is zeer zeldzaam.

De zorg wordt geregeld en betaald vanuit het PGB (persoonsgebonden budget).

De kosten van het wonen zijn afhankelijk van de grootte van de kamer. In de woonkosten zijn ook de servicekosten, het eten en drinken e.d. opgenomen.

Bron en meer informatie op de website <https://www.goedemorgen.nl/wonen/>



Stichting Zo Willen Wij Wonen opgericht op 24 december 2021 – Impuls voor realisatie initiatieven vormen van wonen van en voor ouderen in Provincie Groningen

Meer woonvormen voor ouderen in de Provincie Groningen; dat willen de initiatiefnemers. Zij namen deel aan de Toukomst in Groningen: *"Met elkaar werken aan beter wonen, leven en werken in Groningen"*. Daarover gaat het programma Toukomst. In 2020 zijn Groningers opgeroepen om hiervoor grote, vernieuwende, creatieve en slimme ideeën te bedenken. Er zijn maar liefst 900 ideeën ingestuurd. De initiatiefnemers van een aantal vormen van wonen sloegen de handen in elkaar en gingen samenwerken in de projectgroep Zo Willen Wij Wonen. Zo Willen Wij Wonen heeft op basis van haar plannen een subsidietoekenning gekregen van het Nationaal Programma Groningen. Op 24 december 2021 is daarom mede de stichting Zo Willen Wij Wonen opgericht.



De stichting heeft allereerst ten doel het ondersteunen van initiatieven die vormen van wonen voor ouderen ontwikkelen. Ten tweede is het doel om kennis op dit gebied te ontwikkelen en deze te delen met een breed publiek. Door onderling kennis te delen zorgen de bestuursleden er met elkaar voor dat er in Groningen acht nieuwe woonvormen voor ouderen komen.



Woonvormen die bewoners en hun naasten (mede) zelf ontwikkelen. De initiatiefnemers laten zien op welke manier dat kan. De onderlinge kennisdeling is ook geschikt om met inwoners van Groningen te delen. Het is gericht op meerdere verschillende doelgroepen. Voor iedere oudere een eigen thuis.

Met ondersteuning van Zo Willen Wij Wonen zullen in de komende jaren op verschillende plekken in de provincie Groningen nieuwe woonvormen voor ouderen ontwikkeld worden. De ondersteuning richt zich met name op initiatieven van de inwoners zelf.

De feestelijke oprichting is bij de notaris – statuten vastleggen – op 24 december 2021 verricht door de bestuursleden van de stichting: Wouter van de Kolk, Jan Mulder, Caroline Coumans, Eelke Wiersma, Rudy Boers, Anke Coumans, Rudy Boers en Eelke Wiersma die samen het bestuur vormen. Coronaproof bij de notaris en 2 bestuursleden digitaal present. In de komende maanden zal de stichting haar activiteiten opstarten. Daarover binnenkort meer!

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Zorgen over
coalitieakkoord:
urgentie en
toekomstvisie
ontbreken

Mantelzorg NL zorgen over de toekomst mantelzorg

Iedere dag zien we de gevolgen van de grote personeels-tekorten in de zorg en dat mantelzorgers meer en meer zorg moeten opvangen. Toch is in het coalitieakkoord niet duidelijk hoe die problemen worden opgelost. Het omzien naar mantelzorgers lijkt ver te zoeken in deze plannen. En niet alleen ontbreekt de visie op de positie van mantelzorgers, maar ook hoe Nederland zich voorbereidt op de dubbele vergrijzing en de problemen die dat met zich meebrengt.

We staan voor grote uitdagingen: de vergrijzing, de druk op de zorg die alsmaar toeneemt, complexere zorgsituaties thuis, waardoor de druk op mantelzorgers alleen maar groter wordt.

Hoe het nieuwe kabinet de grote vraagstukken die nu al spelen- en met de dag alleen maar groter en urgenter worden- het hoofd gaat bieden, is de vraag. Mantelzorgers betalen daardoor hoe dan ook de rekening.

Lees meer in <https://www.mantelzorg.nl/professionals/nieuws/zorgen-over-coalitieakkoord-urgentie-en-toekomstvisie-ontbreken/>

**BEZUINIGINGEN IN DE
GEZONDHEIDSZORG**

**IK KOM GRATIS
DE OREN
VAN DIT KABINET
UITSPUITEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

SOFA-MODEL: DE ROLLEN VAN MANTELZORGERS

Professionals komen tijdens hun werk vaak in contact met mantelzorgers. Voor een goed samenspel tussen professionals en mantelzorgers helpt inzicht in de rollen die mantelzorgers hebben. Het SOFA-model geeft zicht op deze rollen en wat jij, als professional, hierin kunt doen. Houd jij met alle rollen voldoende rekening?



SAMENWERKEN ► MANTELZORGERS ALS PARTNER IN HET WERK

Realiseer je dat een mantelzorger al langere tijd voor zijn of haar naaste zorgt. Erken de mantelzorger dus als medehulpverlener.

HANDIGE VRAGEN

- Wat doet u als mantelzorger en wat zou u graag willen blijven doen?
- Wat zou u willen leren over de zorg en ondersteuning van uw naaste?
- Welke afspraken maken we met elkaar?
- Hoe kunnen we elkaar aanvullen?

AFSTEMMEN ► MANTELZORGERS ALS EXPERT

Een mantelzorger kent de naaste al lang. Benut daarom de kennis van de mantelzorger.

HANDIGE VRAGEN

- Kunt u iets meer vertellen over de wensen en behoeften van uw naaste?
- Wat zou u doen in deze situatie?
- Waar maken we uw naaste blij mee?

ONDERSTEUNEN ► MANTELZORGERS ALS HULPVRAGER

Het kan zijn dat een mantelzorger zelf ondersteuning nodig heeft om de zorg vol te houden. Bied een luisterend oor en verwijs door waar nodig, bijvoorbeeld naar een mantelzorgsteunpunt.

HANDIGE VRAGEN

- Hoe gaat het met u?
- Waar krijgt u energie van?
- Zijn er andere mensen in uw omgeving betrokken bij de zorg en ondersteuning?

FACILITEREN ► MANTELZORGERS ALS PERSOONLIJKE RELATIE

Realiseer je dat een mantelzorger in de eerste plaats kind, ouder, partner, vriend is. Respecteer daarom de gewoontes van een mantelzorger en zijn of haar naaste.

HANDIGE VRAGEN

- Wat zou u graag samen willen blijven doen?
- Heeft u bepaalde familiegewoontes of rituelen?
- Hoe kan ik u hierbij helpen?



vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

DIGITAAL SAMENWERKEN MET EN VOOR MANTELZORGERS

Hebben we
verbinding?

Zes magazines over samenwerken met en voor mantelzorgers

Drie jaar In voor mantelzorg-thuis heeft veel kennis, inspiratie, voorbeelden, instrumenten en tips opgeleverd. We hebben het gebundeld in maar liefst 6 kennismagazines over thema's die belangrijk zijn als het gaat om samenwerken met en voor mantelzorgers. Ze staan boordevol informatie en inspiratie.

Editie 1: Op de gedeelde eerste plek

'Mantelzorgers op de gedeelde eerste plek' is niet voor niets de naam van dit magazine. In dit magazine lees je hoe er is gewerkt aan die aandacht voor mantelzorgers en hoe je bouwt aan goed contact en een gelijkwaardige samenwerking.

Editie 2: Samenwerken met en voor vitale mantelzorgers

Wat helpt mantelzorgers om in balans te zijn en te blijven? We weten bijvoorbeeld dat het uitmaakt of je jezelf herkent als mantelzorger of dat het uitmaakt of je goed geïnformeerd bent over laagdrempelige vormen van ondersteuning.

Editie 3: Samen de puzzel compleet maken

Om mantelzorgers zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen werk je idealiter gezamenlijk en aanvullend aan elkaar.

Editie 4: Mantelzorgondersteuning op rolletjes laten (ver)lopen

Van zorgorganisatie tot gemeente en van welzijnsinstelling tot vrijwilligersorganisatie: bij de ondersteuning van mantelzorgers zijn vaak veel organisaties betrokken. Hoe kunnen al deze organisaties er gezamenlijk voor zorgen dat de ondersteuning op rolletjes verloopt?

Editie 5: Krachtige oplaadpunten voor mantelzorgers

Een op de vier mantelzorgers die lang en intensief zorgen voor een naaste is ernstig belast. Even op adem komen is voor deze mantelzorgers van groot belang om het vol te houden.

Editie 6: Hebben we verbinding?

De wereld van vandaag is steeds meer digitaal, een uitkomst bij het afstemmen tussen professionals, hulpvragers en mantelzorgers. Digitaal samenwerken met én voor mantelzorgers, kan op allerlei manieren.

Bron en informatie waar ook de magazines staan <https://www.invoormantelzorg.nl/nieuws/zes-magazines-over-samenwerken-met-en-voor-mantelzorgers>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



ZonMw Subsidieop-
roep ZonMW

Versterking aanbod dagactiviteiten voor thuiswo- nende mensen met dementie

Deze subsidieoproep beoogt gemeenten te faciliteren hun aanbod aan dagactiviteiten voor thuiswonende mensen met dementie vraaggericht, toegankelijk en toekomstbestendig te maken.

Deadline 1 februari 2022 - 14.00 uur

Lees volledige subsidieoproep

Wilt u indienen? De volledige subsidieoproep kunt u via onderstaande link bekijken. Hierin staat alle specifieke informatie over deze oproep.

[Subsidieoproep versterking aanbod dagactiviteiten voor thuiswonende mensen met dementie \(pdf\) 263 KB](#)

Doel subsidieoproep

Het doel van deze subsidieoproep is gemeenten te faciliteren hun aanbod van zinvolle dagactiviteiten goed te laten aansluiten bij de behoeften van thuiswonende mensen met dementie en hun naasten en bij de sociale en gezondheidssituatie van de doelgroep. En daarnaast gemeenten te faciliteren een toekomstbestendig beleid te ontwikkelen in samenwerking met relevante samenwerkingspartners. Het aanbod van zinvolle dagactiviteiten is goed toegankelijk en kan zowel geïndiceerde als niet-geïndiceerde zorg betreffen.

Meer info op <https://www.zonmw.nl/nl/subsidies/openstaande-subsidieoproepen/detail/item/versterking-aanbod-dagactiviteiten-voor-thuiswonende-mensen-met-dementie>

Handreiking – zo organiseer je logeertzorg voor oude- ren – ondersteuning mantelzorgers

Wat is er nodig om 'logeertzorg' te organiseren ter ondersteuning van mantelzorgers? Welke partijen betrek je en met welke afspraken?

Een nieuwe uitgave van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) biedt de helpende hand.



Logeertzorg is een vorm van respijtzorg, dus vervangende mantelzorg. Mensen die intensief verzorging nodig hebben of ondersteuning, verblijven dan tijdelijk ergens anders. Denk aan een logeeradres

voor iemand met beginnende dementie of een ggz-cliënt. Door de inzet van logeertzorg worden hun mantelzorgers voor even ontlast.

Deze nieuwe handreiking geeft gemeenten, zorgverzekeraars, zorgkantoren en zorgaanbieders antwoorden op de meest gestelde vragen over dit onderwerp. De handreiking richt zich op (niet acute) logeertzorg voor ouderen en hun mantelzorger, hoofdzakelijk vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Maar er zijn ook raakvlakken met de langdurige en de reguliere zorg, aldus de koepelorganisatie.

Lees meer in de [Handreiking-voor-het-organiseren-van-logeertzorg-voor-ouderen – VWS DSP november](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Stimuleringsregeling ontmoetingsruimten in ouderenhuisvesting ingaande 10 januari 2022

De vraag naar woonvormen voor 55-plussers verandert de komende jaren.

Steeds meer ouderen willen geclusterd wonen: in elkaars nabijheid én met een fijne plek om elkaar te ontmoeten. Dit is handig als bewoners in de toekomst minder mobiel worden.

De Rijksoverheid wil deze manier van wonen mogelijk maken voor meer mensen. Daarom geeft de Stimuleringsregeling ontmoetingsruimten in ouderenhuisvesting een financiële bijdrage bij de bouw van een ontmoetingsruimte in of bij woonvormen voor ouderen.

De regeling subsidieert de bouw van een ontmoetingsruimte in zowel nieuw als bestaand vastgoed. Woningcorporaties, zorginstellingen, marktpartijen en burgerinitiatieven kunnen een aanvraag voor een bijdrage doen.

Het aanvraagloket gaat op 10 januari 2022 open bij de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO).

Informatie en bron www.woningmarktbeleid.nl

Twitterberichtje Geert Beke - Blog Sikkeneurige oude man?



Het kan met mijn leeftijd te maken hebben. Ik vind het steeds lastiger om al die dagelijkse berichtgevingen een plekje te geven in mijn hoofd. Het is veel, erg veel, het komt van alle kanten op je af en berichtgeving wordt vaak enorm opgeklopt. Als pensionado heb ik alle tijd om hierover na te denken. **Kijk op** <https://fulltimepensionado.net/2021/11/22/>



Meer info op <https://www.linkedin.com/company/zorgmies-groningen-e-o/>



Verhalenbundel Beter Samen -Laura Vermeulen en Tom Schram (red)

Na de diagnose willen veel mensen met dementie hun leven zo gewoon mogelijk voortzetten. Het liefst met steun van de mensen om hen heen. Uit onderzoek blijkt dat dit niet altijd kan. Een aanzienlijk deel van de mensen met dementie en hun naasten hebben het gevoel dat zij er alleen voor staan. Hun familie, vrienden, kennissen en hulpverleners willen er voor hen zijn, maar zij weten niet altijd hoe.

De verhalenbundel Beter Samen biedt met praktische handreikingen over samen optrekken met familie, vrienden en kennissen in een leven met dementie.

Het boek is ook te downloaden op <https://www.alzheimer-nederland.nl/betersamen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



...en theater

Louis Theroux

Extreme Love – Dementia

De oudere generatie Amerikanen droomt van een idyllische oude dag. Maar daar komt voor veel ouderen weinig van terecht, omdat ze Alzheimer krijgen of voor iemand zorgen die deze ziekte heeft.

En dan zijn er ook jonge mensen die Alzheimer krijgen.

Louis wil weten hoe je leven is wanneer je dement bent.

In Louis Theroux zijn serie documentaires, Extreme Love onderzoekt Louis wat voor invloed bepaalde aandoeningen zoals autisme en dementie kan hebben op relaties.

Op Y-tube : <https://youtu.be/M0ALB0G9ydg?list=PLO-wxIy9sHyadSYnON9pmxzWosQquCoJL>



Het recht op vertegenwoordiging

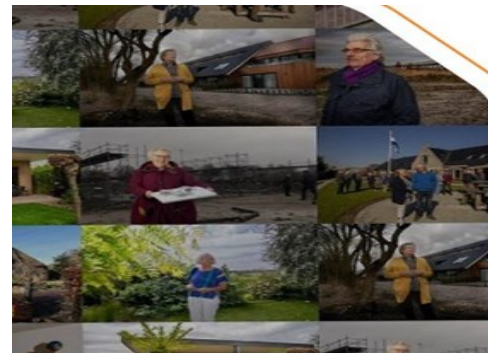
Het recht op vertegenwoordiging is een belangrijk recht van cliënten waarover in de praktijk veel misverstanden bestaan.

Loes den Dulk geeft een toelichting en benoemt daarbij een aantal misverstanden en knelpunten.

De rechtsbescherming die vertegenwoordiging zou moeten bieden, laat in de praktijk te wensen over. In haar visie is er in ieder geval veel meer voorlichting nodig.

Daarnaast zou een gedragscode voor vertegenwoordigers de rechtspositie van de cliënt beter kunnen beschermen.

Lees meer in [Het recht op vertegenwoordiging – Loes den Dulk](#)



TIP VAN DE WEEK

'Zo woon ik' is de titel van de nieuwe publicatie van ZorgSaamWonen met daarin twaalf portretten van senioren in hun woning.



DE VROLIJKE MANTELZORGER

GELUKKIGER, ZINVOLLER EN MINDER STRESSVOL
ZORGEN VOOR IEMAND MET DEMENTIE

DementieDokter.nl

Zo woon ik – 12 portretten uit 12 provincies

'Zo woon ik' is de titel van de nieuwe publicatie van ZorgSaamWonen met daarin twaalf portretten van senioren in hun woning. Samen met fotograaf Peter van Beek maakte ZorgSaamWonen het afgelopen jaar een rondje langs alle provincies van Nederland.

Lees het magazine gratis in hun digitale bibliotheek op <https://digitals.acquire.nl/wonen-zorg/zorgsaamwonen-4-2021->

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Technologie Tip

Technologie en digitalisering in een ouder wordende samenleving

Ter verdieping van het thema 'Technologie en digitalisering' binnen het programma Ouder Worden 2040 hebben is een overzicht gemaakt van de belangrijkste technologische ontwikkelingen in de zorg voor ouderen.

Er worden 18 trends met betrekking tot zorg voor ouderen, verdeeld over vijf zorgfasen.



Per trend worden vier voorbeelden van technologische toepassingen uit de praktijk gegeven.

Lees meer in **Technologie en digitalisering in een ouder wordende samenleving – Ebook – Ouder worden 2040**.

Bron en informatie <https://www.ouderworden2040.nl>



Vlaiger – Stichting Senioren in woord en beeld

De doelstelling is om via drie digitale kanalen een breed scala aan nieuws te brengen dat relevant is voor ouderen.

Dat wil zeggen wetenswaardigheden op het gebied van sociaal-culturele activiteiten, woningaanbod, verkeersproblematiek, gezondheidsvoorzieningen etc.

Daarmee willen zij de steeds groter wordende groep ouderen in onze samenleving een stem geven en voor hen spreekbuis zijn.

Regelmatig vindt u hier korte berichten die interessant kunnen zijn voor 50 plussers.

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



Tinten Welzijnsgroep - Mantelzorgvriendelijk werkgever, iets waar de mantelzorgondersteuners vanuit alle Tintenhoeken natuurlijk hartstikke blij mee zijn !

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Tip.....Het lezen waard

Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!

Een kleine reisgids voor de derde levensfase.



De derde levensfase duurt voor veel mensen tegenwoordig 20 jaar of meer.

Het verhaal van 'alleen nog een beetje uitdrijven' is dus niet meer van deze tijd.

Maar wat dan?

Dat is een vraag waar veel mensen die met pensioen gaan mee worstelen.

In dit boek wordt een schets gegeven van de veranderingen en worden aandachtsgebieden belicht waarin je in je derde levensfase actief kunt zijn. Niet omdat het moet, maar vooral omdat het leuk is mee aan de slag te gaan.

Een korte reisgids voor de mooie tijd die er aan komt.
Bron en informatie <https://jongeouderen.nl/boek/>

Boeken – 50 – over mensen en dementie

Lees meer over de boeken in [Boeken – 50 – over mensen en dementie](#)

