

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



## Nieuwsbrief November 2022

Mensen met Dementie in Groningen

[www.mensenmetdementiegroningen.nl](http://www.mensenmetdementiegroningen.nl)

[info@mensenmetdementiegroningen.nl](mailto:info@mensenmetdementiegroningen.nl)

### Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- *Uit de praktijk* - 6 momenten om contact te maken met mensen met dementie
- *Uit de praktijk* - 5 redenen om op tijd te oriënteren als het thuis niet meer gaat
- *Uit de Praktijk* - Slim-O-theek in gemeente Eemsdelta en Groningen
- *Uit de Praktijk*- Deuren open op de PG-afdeling: "Vrijheid is zo belangrijk voor de kwaliteit van leven"
- Dementievriendelijke straat in Dronten - rustig, herkenbaar en veilig
- Samen koken, praten en eten bij de Onvergetelijke Kookclub—start december - kookclub voor mensen met dementie in Hoogezand
- De visie op "Mantelzorg naar 2040"
- Advies mantelzorg voor en door ouderen - Raad van Ouderen
- Activiteiten Steunpunten Mantelzorg – Westerkwartier, Midden Groningen en Oldambt.
- Steunpunt Mantelzorg Groningen en activiteiten
- Alzheimercafé Westerkwartier - dinsdagavond 8 november - "De weg kwijt in het Westerkwartier"- Waar vind ik hulp, een zoektocht
- Alzheimercafé november Groningen - Midden Groningen en Waardig Wonen – Informatie flyer Wonen voor mensen met dementie in Groningen en Winschoten
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* – Erfdelen - Woongroepen op voormalige boerenerven
- Activiteiten Breinbieb
- Ketenzorg dementie onder de loep in de Provincie Groningen
- Provinciale verkiezingen 2023 - Zet ouderen weer op de agenda
- Mantelaar – ook in Groningen - koppelt zorgstudenten aan ouderen
- *Film en theater* - Rebels
- *Het lezen waard* - Puzzelen met het brein - Dementie(zorg) in de praktijk - het ABCDementie ; Klein geluk voor de mantelzorger
- *Gedicht* -Zoveel gezichten; Dementie – ik moet naar huis

WAT  
EEN  
GELUK  
DAT ER  
MANTEL-  
ZORGERS  
ZIJN!

*Deze 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, stuur een mail.*

*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!

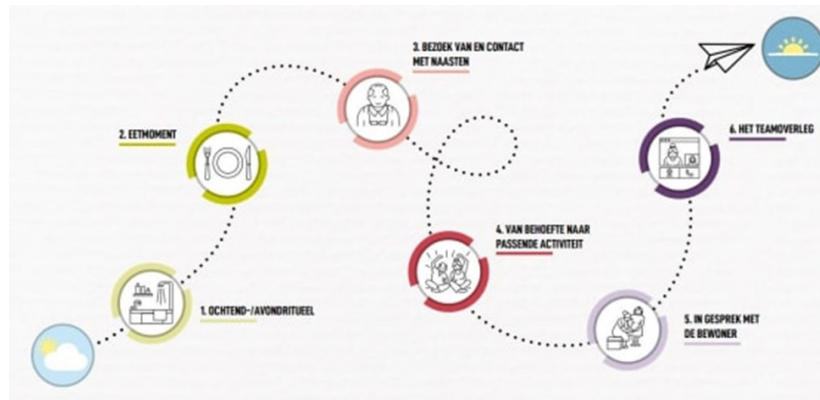
### Uit de praktijk

#### 6 momenten om contact te maken met mensen met dementie

Hoe kun je, vanuit de visie van Positieve Gezondheid, contact leggen met mensen met dementie in het verpleeghuis? Vilans inventariseerde samen met zorgmedewerkers op welke momenten en hoe dat gedurende de dag zou kunnen. De inzichten zijn met voorbeelden en tips opgenomen in het boekje 'Een dag uit het leven van ...'.

Positieve Gezondheid start met het besef dat mensen niet hun ziekte zijn en dat de aandacht dus niet zo zeer naar de aandoening zou moeten gaan. Positieve Gezondheid betekent kijken naar de veerkracht van mensen, naar wat hun leven

betekenis geeft en waar ze hun energie op willen richten. Het boekje beschrijft 6 momenten voor zorgmedewerkers waarin zij contact kunnen maken met personen met dementie en hen beter leren kennen.



#### 1. Ochtend- en avondritueel

Bekijk hoe je het ochtend- of avondritueel van de persoon met dementie zoveel mogelijk kunt vasthouden. Denk bijvoorbeeld aan het samen doornemen van de krant en daarover praten, of samen luisteren naar muziek. Probeer erachter te komen wat diegene gewend is te doen door te observeren of te vragen. En betrek ook de naasten als de persoon het zelf niet goed meer kan vertellen.

#### 2. Eetmoment

Iedereen heeft eigen voorkeuren tijdens een eetmoment. Dus tijdens het ontbijt, de lunch of het avondeten. Hoe laat eet je? Eet je liever alleen of in een groep? En wat eet en drink je graag? Misschien vindt de bewoner het fijn om het eten zelf klaar te maken en de tafel te dekken. Of diegene helpt juist liever met opruimen. Ook een persoon met dementie heeft hierin eigen gewoonten en voorkeuren. Probeer de eetgewoonten, wensen en behoeften van de persoon zoveel mogelijk in kaart te brengen en daarop aan te sluiten.

#### 3. Bezoek van en contact met naasten

Mantelzorgers en (andere) naasten weten vaak veel over de bewoner. Hoe heeft die persoon diens leven geleid? Wat vindt diegene belangrijk en fijn? Mantelzorgers en naasten hebben vaak een antwoord op dat soort vragen. Een belangrijk moment om deze informatie te ontvangen, is wanneer iemand naar het verpleeghuis verhuist. Maar ook als iemand al langer in het verpleeghuis woont, zijn contactmomenten met naasten handig om de bewoner beter te leren kennen.



Gedrag en voorkeuren kunnen steeds veranderen bij mensen met dementie. Het kan helpen om in verschillende fasen de tool Mijn Positieve Gezondheid in te vullen met de bewoner en familie en naasten. Bekijk of er zaken zijn veranderd, en hoe je hierop kunt inspelen.

#### 4. Van behoefte naar passende activiteit

Misschien wil de persoon met dementie op sommige momenten alleen zijn en op andere momenten een bepaalde activiteit in een groep doen. Als je de behoeften weet van diegene, kun je daar goed op blijven aansluiten. Als iemand mee wil doen aan een groepsactiviteit, dan heb je de kans om samen iets te ondernemen. Op die manier kun je de persoon beter leren kennen. Bijvoorbeeld samen schilderen of muziek luisteren. Je kunt daarbij de persoon in de dynamiek van een groep observeren. In de groep een gesprek voeren of iets samen ondernemen, kan ook handig zijn om een verbinding te maken tussen de ene en de andere persoon. Op die manier kun je laagdrempelig contact met elkaar maken.



#### 5. In gesprek met de bewoner

Bij individuele gesprekken kun je bijvoorbeeld gebruik maken van inspiratiekaarten met beelden om het contact op te zoeken. Een foto van een trouwerij bijvoorbeeld, van een persoon die zorgelijk kijkt, een kind met een kat. Iemand heeft vaak levendige herinneringen aan waar hij vroeger gewoond heeft. Zoek samen met een bewoner eens diens oude adres op via Google Street View. Een toegankelijke manier om een gesprek te starten over iemands verleden!

#### 6. Het teamoverleg

Een teamoverleg kan een mooi moment zijn voor het delen van observaties en ervaringen. Die verhalen helpen je de persoon met dementie beter te leren kennen. Deel bijvoorbeeld geluksmomenten van bewoners met elkaar. Wat raakt jou en hoe handelde jij of je collega? Door eens in de zoveel tijd casuïstiek te behandelen, neem je wat meer de tijd met je collega's om bij het voorbeeld stil te staan en ervaringen of tips uit te wisselen.



Lees meer: <https://www.vilans.nl/actueel/tips/6-momenten-om-contact-te-maken-met-mensen-met-dementie>



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

**Tip!**

### ***Uit de praktijk***

#### **5 redenen waarom het verstandig is op tijd te oriënteren als het thuis niet meer gaat**

Hoewel we erop gericht zijn zo lang mogelijk thuis te wonen, kan er een moment komen waarop dat niet meer gaat. Op tijd om u heen kijken voor een nieuwe plek om te wonen met zorg is verstandig om meerdere redenen.

FILICA

#### **1. In alle rust rondkijken**

Wacht niet tot het dringend noodzakelijk is, maar neem de tijd om op een rustig moment te kijken naar een nieuwe plek om te wonen met zorg.



#### **2. Veel informatie**

Wanneer u nog niet eerder te maken heeft gehad met het regelen van zorg, kan het prettig zijn om u hier alvast een beetje in te verdiepen. Kijk bijvoorbeeld eens welke locaties een optie zouden kunnen zijn. Zou u kiezen voor [reguliere woonzorg](#), of [particuliere woonzorg](#)?

Op deze website kunt u ook veel praktische informatie vinden, bijvoorbeeld over de [Wet Langdurige Zorg](#) en [waar u terecht kunt voor hulp en advies](#).

#### **3. Wachtlijsten**

Wachtlijsten zijn geen uitzondering. Wanneer u op tijd oriënteert, is de kans dat u kunt wonen op de plek van uw keuze groter. Lees meer over [wachtlijsten](#).

#### **4. Veel variatie in verpleeghuizen en verzorgingshuizen**

Er is veel variatie, locaties om te wonen met zorg kunnen erg van elkaar verschillen. Gaat uw voorkeur uit naar een grote locatie met veel voorzieningen, of liever kleinschalig wonen, midden in de stad of dichtbij de natuur?

#### **5. Nieuwe locaties**

Elk jaar openen nieuwe zorglocaties de deuren. De zorginstelling bij u in de buurt is misschien al lang niet meer de enige optie. Deze [nieuwe locaties](#) zijn nog maar net open!

Op Filica kunt u eenvoudig [zoeken](#) op woonplaats, postcode, zorgvraag en particuliere of reguliere woonzorg.

**Bron en meer info bij Filica <https://www.filica.nl>**

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

**Tip!**

**Uit de praktijk**

**Slim-O-theek in gemeente Eemsdelta en Groningen**

*De SlimoTheek is een uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis*

**slimotheek**  
uitleenpunt voor thuishetechologie

Bij de SlimoTheek kunnen ouderen, hun mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn gratis slimme technologie lenen op een locatie dichtbij huis. Zo kunnen zij producten uit de Slimotheek in het dagelijks leven uitproberen. Bij kleine opstartproblemen voorziet de SlimoTheek in hulp-aan-huis door een getraind netwerk van vrijwilligers. Na de uitleenperiode kan het product aangeschaft worden of teruggegeven worden aan de SlimoTheek.



**"Een simpele afstands-  
bediening met zes  
knoppen. Echt iets  
voor mijn moeder!"**  
Richard

[www.slimotheek.nl](http://www.slimotheek.nl)

**slimotheek**  
uitleenpunt voor thuishetechologie

#### **Slim-O-Theek Eemsdelta**

De SlimoTheek is gevestigd in het Gezondheidscentrum Overdiep (hal bij de Damster Zorgbalie), Stadshaven 23, Appingedam.

De SlimoTheek leent aan inwoners van de gemeente Eemsdelta gratis slimme apparaten uit die kunnen helpen langer zelfstandig thuis te wonen.

**Meer informatie** - Cadanz Welzijn geeft indien gewenst meer informatie. Vraag deze informatie aan via [info@cadanzwelzijn.nl](mailto:info@cadanzwelzijn.nl) of bel naar **(0596) 74 50 24**.

#### **Slim-O-Theek Groningen**

In de Groningse Vondelflat is een Slim-o-Theek in de wijk De Wijert in Groningen. In de Slim-o-Theek kunnen ouderen of mantelzorgers slimme technologie lenen voor veilig en comfortabel wonen.

**Waar** - Vondelflat Vondellaan 77 9721 LC Groningen

**Openingstijden** - maandag t/m vrijdag 10:00 – 16:00 uur

**Contact** - Bel 050 – 525 3121 of mail [receptie@thuiszorgcomfort.nl](mailto:receptie@thuiszorgcomfort.nl)



Meer algemene informatie en ook de info over meer slim-o-theeken in Nederland vindt u bij GeneratieThuis.

**generatiethuis**  
creatieve oplossingen rondom ouder worden

**Informatie Generatiethuis** <https://www.generatiethuis.nl/wat-is/slimotheek>



**Tip!**

## Uit de praktijk

**Deuren open op de PG-afdeling: "Vrijheid is zo belangrijk voor de kwaliteit van leven"**

### Zorggroep Solis

Bij [Zorggroep Solis](#) zijn de deuren van de PG-afdeling sinds een jaar geopend, waardoor zij de bewoners meer vrijheid bieden. In een interview vertelt specialist ouderengeneeskunde [Helbertine Hylkema](#) de ervaringen die zij hiermee op hebben gedaan en wat zij hebben geleerd.

### Sinds vorig jaar zomer zijn de deuren van de PG-afdelingen open, hoe bevalt dat?

*"Over het algemeen heel goed. Het voelt fijn dat je geen gesloten afdeling meer bent, ook het beeld dat we afgeven naar buiten is hiermee positief veranderd. Het doel was het vergroten van de bewegingsvrijheid van iedereen en dat is geslaagd. We zien dat veel bewoners nu meer bewegen, ze lopen langere afstanden dan voorheen. Daarnaast geeft het idee dat een deur open zou kunnen rust en zorgt het voor acceptatie van de opname, zelfs als iemand helemaal geen gebruik maakt van de open deur. Ook kunnen de bewoners de stad (Deventer) in om bijv. boodschappen te doen of op een terras een kop koffie te drinken"*

**Lees het artikel** op <https://nursestation.nl/blogs/deuren-open-op-de-pg-afdeling-vrijheid-en-autonomie-is-zo-belangrijk-voor-de-kwaliteit-van-leven>

evean  
esprja

Rapport: onderzoek naar succesfactoren en knelpunten in de implementatie van leefcirkels in verpleeghuizen

### Leefcirkels

#### Succesfactoren

- Goede training en voorbereiding voor medewerkers
- Uitwisseling van informatie in en tussen organisaties
- Positieve houding personeel t.o.v. leefcirkels en vrijheid
- Geloof dat er veiligheid in vrijheid bestaat
- Periodieke evaluatie van leefcirkels
- Voorbereiden en informeren volledige locatie
- Duidelijke visie van de organisatie

#### Knelpunten

- Gebruik van polsbanden
- Negatieve perceptie van personeel over vrijheid en leefcirkels
- Heterogeniteit in bewoners met dementie
- Gevoel van onveiligheid door omgevingsfactoren
- Geen aanpassing van werkprocessen van het gehele personeel
- Niet betrekken van al het personeel (incl. paramedici en psycholoog) in implementeren leefcirkels

### Evean

*"Binnen de ouderenzorg leek het wel een hype, met de komst van de wet zorg en dwang, moest iedereen aan de leefcirkels!*

*Binnen de ouderenzorg moeten we streven naar optimale vrijheid voor onze bewoners.*

*Leefcirkels kan in bepaalde omstandigheden hier een goed middel voor zijn.*

*[Evean](#) heeft al een aantal jaren ervaring met de inzet van leefcirkels. Op één van onze locatie is de implementatie hiervan een aantal jaren geleden niet goed verlopen.*

*We staan op het punt om opnieuw leefcirkels 2.0 te gaan gebruiken. Wat moeten we anders doen? Wat zijn knelpunten en succesfactoren? Dit zijn vragen die wij ons hebben gesteld".*

*Evean heeft hun werkwijze en dilemma's verwoord in het "Rapport: onderzoek naar succesfactoren en knelpunten in de implementatie van leefcirkels in verpleeghuizen.*

**Bron en info** EVEAN <https://www.evean.nl>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

**Tip!**

***Uit de praktijk***

**Museum Boerhaave start met speciale rondleidingen voor mensen met dementie**

*Ook mensen met dementie worden blijer van een dagje naar een museum. Voordat zij de diagnose dementie kregen was dat al zo en zij blijven dat ook doen samen met hun man of vrouw, vriend of vriendin of de museumclub waar ze nog steeds lid van zijn.*

Een museumbezoek kan ook samen met "lotgenoten". Museum Boerhaave brengt daarom vanaf 21 september de collectie tot leven voor mensen met dementie tijdens een speciale rondleiding. En daarin is het museum niet de enige!



#### **Samen kijken en verhalen delen**

Samen met een begeleider of dierbare gaan mensen met dementie op een ontdekkingsstocht door Museum Boerhaave. In kleine groepjes van maximaal tien personen kunnen ze zich rustig verwonderen, terwijl een getrainde rondleider door verhalen de museumobjecten tot leven wekt. Extra vragen en opdrachten in de museumzalen nodigen uit tot leuke gesprekken tussen de bezoekers. Mensen met dementie worden zo op een ontspannen manier aangemoedigd om herinneringen op te halen en verhalen te delen

#### **Praktische informatie over Verheugenis—Museum Boerhaave**

De speciale Verheugenis-rondleiding is gratis te boeken; er wordt in overleg een datum en tijd gepland. Er kunnen in totaal tien mensen per keer deelnemen, maximaal vijf mensen met dementie en vijf begeleiders.

#### **Dementievriendelijke rondleidingen in veel musea**

Museum Boerhaave is niet het enige museum met een speciale rondleiding voor mensen met dementie. Onder de naam Onvergetelijk begonnen het Stedelijk Museum Amsterdam en het Van Abbemuseum al in 2013 met een programma voor mensen met dementie en de ziekte van Alzheimer. Onvergetelijk is geïnspireerd op een project van het Museum of Modern Art in New York, wat al lang een groot succes was.

Ondertussen hebben veel Nederlandse musea zich aangesloten bij Onvergetelijk.

**Meer informatie** op <https://www.onvergetelijkmuseum.nl>





### Dementievriendelijke straat in Dronten - rustig, herkenbaar en veilig

In Dronten is een looproute aangelegd die speciaal is aangepast voor mensen met dementie. Onderweg staan nauwelijks borden maar er zijn wel een aantal duidelijke oversteekpunten die allemaal precies dezelfde vorm hebben.



Ook is de stoep er overal gelijk en is er een aparte fietsstrook aangelegd.

Er zijn daarnaast vier rustplekken met een bankje aangelegd. De bankjes hebben een opvallend felle, groene kleur. "Dat groene is herkenbaar." Voor mensen met dementie is het heel belangrijk dat ze herkenbare punten hebben"

### Vragenlijst in de buurt

De weg in Dronten moest toch op de schop, vertelt wethouder Lazise Hillebregt. Zij vroeg zich af wat de wensen van de omwonenden waren en stuurde een vragenlijst de buurt in. "Het bleek dat deze mensen het fijn vinden om niet alleen een herkenbare maar ook een rustige en veilige route te hebben", zegt ze. "Het is een vooruitgang", reageert een van de gebruikers op de route. "Vooral dat we nu makkelijker kunnen oversteken." Een ander vindt het netter geworden. "Tegels liggen nou ook goed, vroeger struikelde je nog wel eens over scheve tegels."

### De aanpassingen zijn niet alleen voor mensen met dementie prettig.

*"Ik hoor ook van andere mensen dat het toch wel heel fijn is. Dat het ook veel makkelijk loopt met boodschappen in hun rollator. Dus ik denk toch wel dat het een groot verbeterpunt is."*

De looproute in Dronten is een proef, zegt wethouder Hillebregt. Zij weet nog niet of er in Dronten meer van die routes komen. Eerder werd in Enschede een dementievriendelijk zebra-pad aangelegd. Het pad wordt met kleurrijke symbolen aangegeven en ligt verhoogd, op hetzelfde niveau als de stoep. Het is ook breder dan normaal zodat mensen met een rolstoel of met een rollator veilig kunnen oversteken. Het verhoogde zebra-pad dient ook als verkeersdrempel voor auto's.



### Verkeersbord – LET OP – overstekende mensen met dementie

Wat vindt u ervan om met verkeersborden in de wijken aan te geven

dat er mensen met dementie wonen die zich mogelijk niet altijd bewust zijn van auto's, scooters, fietsers e.d.? Kunnen we van de automobilisten verwachten

dat zij oplettend zijn of moeten we voor elke doelgroep van "overstekend wild tot mensen met dementie" een verkeersbord maken?



*"Ik denk dat een bord dat automobilisten er op*

*attent maakt dat mensen met dementie kunnen oversteken, of onverwachts in de weg lopen, wel degelijk een goed idee is. Mijn keuze zou zijn een onzekere houding van een figuur, zwart zoals ieder gevarenaanduiding, met een vraagteken boven het hoofd. Dit geeft denk ik een goede weergave van het gevaar".*

Nico Groeneveld (14 sept 2022).



vergeet  
dementie  
onthou mens



*een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd*

### **Samen koken, praten en eten bij de Onvergetelijke Kookclub—start december - kookclub voor mensen met dementie in Hoogezand**

In december start de eerste Onvergetelijke Kookclub in Hoogezand. Hier kunnen mensen met dementie én hun naaste zelf aan de slag om een heerlijk 3-gangen diner te bereiden en vervolgens samen te eten.

Plezier, een gezellig avondje uit en het ontmoeten van lotgenoten staan centraal.

De kookclub wordt iedere 1<sup>e</sup> donderdag van de maand georganiseerd in Het Aletta Jacobs College in het Praktijkgebouw, Laan van de Sport 6 in Hoogezand.

### **Zo lang mogelijk mee blijven doen**

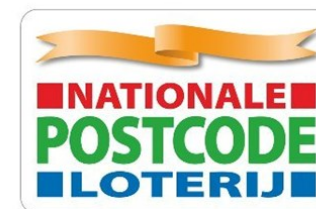
Van de 290.000 mensen met dementie in Nederland woont 70% thuis. De diagnose is heel erg verdrietig, maar het betekent niet dat het leven direct ophoudt. Veel mensen raken in een isolement, vanuit schaamte of een gevoel op hun tenen te moeten lopen. Zo lang mogelijk meedoen en je waardevol voelen is belangrijk. Bij de Onvergetelijke Kookclub kan dat. Ieder binnen de eigen mogelijkheden en in een veilige en prettige omgeving.”



#### **Samenwerking**

Met een bijdrage van de Nationale Postcode Loterij kunnen Alzheimer Nederland en Resto VanHarte op meerdere locaties Onvergetelijke Kookclubs organiseren. De kookclubs sluiten aan bij de missie van Resto VanHarte: Wij brengen mensen met elkaar in verbinding aan de eettafel, Bij de Onvergetelijke Kookclubs kunnen mensen met dementie én hun naaste lotgenoten leren kennen en samen activiteiten ondernemen.

De Onvergetelijke Kookclub is geïnspireerd op Restaurant Misverstand. Daar zien we dat dementie ingrijpend is, maar dat lotgenoten veel steun hebben aan elkaar. Het is waardevol om samen de handen uit de mouwen te steken, iets voor elkaar te krijgen en plezier te beleven.



#### **Aanmelden?**

Mensen met dementie en hun naaste nodigen we uit zich aan te melden voor een onvergetelijke avond. Dit is inclusief 3-gangendiner, welkomstdrankje en koffie of thee na afloop. Aanmelden kan door een mail te sturen naar [kookclub.middengroningen@alzheimerwilligers.nl](mailto:kookclub.middengroningen@alzheimerwilligers.nl)



### De visie op "Mantelzorg naar 2040"

*'Er wordt te makkelijk gedacht over wat mantelzorgers allemaal kunnen doen en er wordt helemaal niet nagedacht over de groeiende groep mantelzorgers die het niet redt en overbelast raakt. Dit schaadt de samenleving en het draagvlak om voor elkaar te zorgen.'*

Het kabinet zet met trajecten als het Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO) en het Integraal Zorgakkoord (IZA) in op minder professionele zorg en op betaalbaarheid van het huidige systeem. De druk op mantelzorgers wordt hiermee hoger terwijl het kabinet tegelijkertijd wil dat mensen meer uren gaan werken. MantelzorgNL vindt dat er nu gehandeld moet worden.

Daarom komt MantelzorgNL met een nieuwe visie op mantelzorg die de mens centraal zet. Immers, een overheid die vraagt van mensen om voor elkaar te zorgen, is alleen effectief als er sprake is van wederzijds vertrouwen. Kortom, een visie die de mantelzorg erkent en waardeert. Een visie die mantelzorgers wegens teveel zorgtaken niet aan de arbeidsmarkt onttrekt maar garandeert dat mensen werk en mantelzorg kunnen blijven combineren.



#### Daarvoor is nodig:

##### **1. Van systeemgericht werken naar mensgericht denken.**

Vertrouwen in de mens moet het uitgangspunt zijn in de werkwijze van overheid en instanties. Niet elke keer dezelfde formulieren in te vullen, maar wordt één formulier door alle instanties gebruikt.

**2. Borging van mantelzorg in alle (zorg)wetten.** Zodat vanuit Wmo, Zvw, Wlz en Jeugdwet systemisch wordt gewerkt waarbij de professional, de mantelzorg en – waar mogelijk – de zorgvrager samen bepalen wat nodig is en wat mogelijk is met ook ter preventie van overbelasting.

**3. Inperking van de vrijheid van instanties om aanpassingen in het nadeel van mantelzorgers door te voeren.**

**4. Faciliteren van de sociale basis.** Het kabinet verwacht meer van het sociale netwerk rondom mensen, maar uit onderzoek blijkt dat 33% van de mantelzorg alles alleen doet. En om een netwerk te onderhouden moet je actief zijn en er tijd in investeren. Mantelzorgers die intensief zorgen, hebben de tijd en/of de energie vaak niet.

**5. Dat er onderscheid wordt gemaakt in lichte en zware vormen van mantelzorg.** Uitgangspunt is dat mensen in het eigen sociale netwerk – met familie, vrienden en buurt – veel kunnen regelen. Lichte vormen van mantelzorg worden zoveel mogelijk gefaciliteerd door het mensen mogelijk te maken voor elkaar te zorgen. Dit vraagt om faciliteren aan de basis, niet aan het einde. Zo blijft (meer) formele zorg en ondersteuning beschikbaar voor zwaardere zorgsituaties en zwaarder belaste mantelzorgers. Essentieel is om hierbij aandacht te hebben voor de preventie van overbelaste mantelzorg, door tijdig voldoende zorg en ondersteuning in te zetten.

**Bron en informatie MantelzorgNL.** Lees meer in [MantelzorgNL Visie op Mantelzorg hoog tijd voor een nieuw denk-kader 2022 oktober](#)

**vergeet  
dementie  
onthou mens**



*een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd*

**Raad van Ouderen**  
Praten mét ouderen,  
niet óver ouderen

**Advies mantelzorg voor en door ouderen - Raad van Ouderen**

Het toenemende beroep op mantelzorgers, naast werk en gezin, vraagt om een visie van de overheid om de mantelzorgers beter te ondersteunen. De Raad van Ouderen signaleert veel zorgen bij de huidige mantelzorgers over de toekomst.



Alleen door de zorgvrager en mantelzorgers meer centraal te stellen in de professionele zorg, de mantelzorg beter te verdelen, de administratieve lasten te verminderen en verlof en vergoedingen te verbeteren, worden de condities voor mantelzorgers verbeterd en zullen meer mensen dit langer kunnen volhouden.

*Mantelzorg is een mooie manier van zorgen, maar de mantelzorgers moeten de steun van de samenleving en de overheid wel ervaren.*

**Lees meer in het advies [Advies mantelzorg voor en door ouderen - Raad van Ouderen - 2022 september](#)**

**WAT  
EEN  
GELUK  
DAT ER  
MANTEL-  
ZORGERS  
ZIJN!**

XX



*Management is de dingen goed doen,  
leiderschap is de goede dingen doen'*

(P. Drucker)





vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

Bied niet alleen iemand met  
dementie een luisterend oor.

Doe dat ook voor de  
mantelzorger.



**EN WIE VRAAGT  
DE MANTELZORGER  
HOE HET  
MET HEM GAAT**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 SA Arnhem  
www.loesje.nl

### **DONDERDAG 10 NOVEMBER 2022 - DE "DAG VAN DE MANTELZORG"**

De Dag van de Mantelzorg is bedoeld om erkenning en waardering te vragen voor het vaak zware en intensieve werk van mantelzorgers.

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis.

Mantelzorgers zijn géén beroepsmatige zorgverleners of vrijwilligers maar geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie zij zorgen.

Mantelzorg is niet de alledaagse zorg voor bijvoorbeeld een gezond kind.

### **MantelzorgNL - Dag van de Mantelzorg**

Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. Op de Dag van de Mantelzorg laat heel Nederland dat weten.

Wij vinden mantelzorgers helden. En ja, dat mag best eens gezegd worden. Dus ontvang jij zelf zorg? Of ken je iemand die voor een ander zorgt? Geef diegene eens een extra compliment of een schouderklop: dat mag natuurlijk altijd, maar op 10 november, de Dag van de Mantelzorg zeker!

Ben jij benieuwd naar wat deze helden doen?

Michelle: *'Dat ik er voor mijn broer kan zijn, daar ben ik trots op'*

Koen: *'Het geeft mij voldoening dat ik er voor mijn vrouw kan zijn'*

Astrid: *'Ik ben Astrid, ik zorg voor mijn man en voor mijn moeder'*.

Koen: *'Ik ben Koen, mijn vrouw heeft Multiple Sclerose (MS)'*.

Stephanie: *'Ik ben Stephanie, mijn dochter is meervoudig gehandicapt'*.

Lees hun verhalen op <https://www.mantelzorg.nl/verhalen>

### **Activiteiten Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen**

De Steunpunten Mantelzorg bieden praktische hulp en emotionele steun in alle gemeenten in de Provincie Groningen.

In november veel extra aandacht voor de mantelzorgers. **Waar en door wie** vindt u vast via het overzicht [\*\*Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022\*\*](#)

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



## WEEK VAN DE MANTELZORG

7 t/m 11  
november  
2022

### Sterrenkijken

maandag 7 november  
19.30 tot 21.30 uur  
De Schutse, Oldenoert 32 in Leek

Minipresentatie over de sterren  
Doe het licht eens uit en ontdek hoe  
mooi de avond is! Alleen al met het blote  
oog valt er heel veel moois en  
interessants te zien daarboven.

Ga met fotograaf Marijke Koetsier op  
smartphone safari! Leer anders kijken en  
ontdek de mogelijkheden van je  
smartphone. Je krijgt tips en leert hoe je  
foto's na kunt bewerken.  
Vergeet je smartphone niet!

### Smartphone safari



maandag 7 november  
10.00 tot 12.00 uur  
Cultureel Centrum  
Jellemaweg 3 in Zuidhorn

### Theeproeverij

woensdag 9 november  
10.00 tot 11.30 uur  
Theetuin Blotevoetenhof  
Peebos 1A in Opende



Tijdens de proeverij word je meegenomen  
in de wereld van de thee. En natuurlijk is  
er ruimte voor een gezellig gesprek.

Stoelyoga is de meest eenvoudige vorm van yoga. Je  
hoeft je er niet voor om te kleden en mag je schoenen  
aanhouden. Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en  
daardoor voor iedereen geschikt, ongeacht leeftijd,  
omvang, lenigheid of conditie. Het kan op elke stoel: een  
bureaustoel, leunstoel of in een rolstoel, maakt niet uit!

### Stoelyoga

donderdag 10 november  
10.00 tot 11.00 uur  
't Marheem  
Schoolstraat 8 in Marum

### Workshop Rouw & Troost

vrijdag 11 november  
14.00 tot 16.00 uur  
MFA Grootegast  
Provincialeweg 141 in Doezum

Rouw is een onderwerp waar we niet altijd gemakkelijk  
over praten. Rouw kan gaan om het verlies van een  
persoon, maar ook om verlies van je gezondheid, werk of  
huis. In deze workshop staan we stil bij rouwverwerking.  
De workshop wordt gegeven door Anton Roerdink,  
preventiemedewerker en coach bij Lentis.

Meer weten of aanmelden?

✉ mantelzorg@sociaalwerkdeschans.nl

☎ 0594 745 620



**Elke dag een activiteit tijdens de Week van de Mantelzorg voor mantelzorgers Gemeente Westerkwartier.** Mantelzorgers kunnen zich opgeven voor één of meerdere activiteiten door een mail te sturen naar [mantelzorg@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:mantelzorg@sociaalwerkdeschans.nl) of te bellen met 0594 745 620 [Sociaal Werk De Schans](https://www.sociaalwerkdeschans.nl)

### Week van de Mantelzorg in Midden Groningen

Naast de jaarlijkse uitreiking van het mantelzorgcompliment organiseert het Steunpunt Mantelzorg in deze week activiteiten voor mantelzorgers. Bent u zelf mantelzorgers of kent u mensen in uw omgeving die mantelzorgers zijn? Mantelzorgers kunnen zich aanmelden bij de receptie van Kwartier, 0598 36 49 00 of per mail [mantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl](mailto:mantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl). U wordt dan op de hoogte gehouden van de activiteiten. En u ontvangt het mantelzorgcompliment.

### Mantelzorgcompliment voor mantelzorgers in Oldambt

Oldambt – Bent u mantelzorgers, woont u in Oldambt en zorgt u voor iemand die ook in Oldambt woont? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor het mantelzorgcompliment. Het mantelzorgcompliment is een jaarlijkse waardering van de gemeente voor mantelzorgers en kan worden aangevraagd via [www.gemeente-oldambt.nl/mantelzorg](http://www.gemeente-oldambt.nl/mantelzorg). Mantelzorgers die geregistreerd zijn bij Sociaal Werk Oldambt hebben hierover een brief ontvangen. Op 10 november, de dag van de mantelzorg, wordt het mantelzorgcompliment op een tweetal locaties in Oldambt op feestelijke wijze uitgereikt. Van 10.00 tot 12.00 uur kunt u bij Sociaal Werk Oldambt in de Boschpoort in Winschoten terecht en 's middags tussen 13.30 en 16.00 uur bij Partycentrum Finnewold in Finsterwolde. Op beide locaties is er de mogelijkheid tot het spelen van spelletjes onder het genot van een kopje koffie, thee en iets lekkers.

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

### **Websites - Mantelzorg en ondersteuning mantelzorgers**

Mantelzorg en vrijwilligerswerk zijn ook voor mensen met dementie belangrijk. Het wordt samen ook wel informele zorg genoemd. Mantelzorg en vrijwilligerswerk zijn termen die vaak door elkaar gehaald worden. Toch zijn er essentiële verschillen. Er zijn veel informatiebronnen over mantelzorg. Ook staat er informatie op de website MensenMetDementieGroningen met ook links naar andere websites.

### **Mantelzorg en ondersteuning mantelzorgers en beleidsontwikkelingen**

U leest hier informatie wat mantelzorg en vrijwilligerswerk is en de bijdrage van de mantelzorgers en vrijwilligers. U vindt hier ook een overzicht van de onderzoeken m.b.t. de ontwikkelingen en bedreigingen.

<https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers>

U leest hier informatie wat mantelzorg en vrijwilligerswerk is en de bijdrage van de mantelzorgers en vrijwilligers. U vindt hier ook een overzicht van de onderzoeken m.b.t. de ontwikkelingen en bedreigingen.

### **Wat is mantelzorg en waar komt het woord vandaan?**

Kijk op

<https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers/wat-is-mantelzorg>

### **Mantelzorg ondersteuning**

Voorkom overbelasting bij mantelzorg met dementie; er is ondersteuning mogelijk. Mantelzorgers zorgen vaak met liefde voor een ander, maar door deze extra zorg bestaat het risico van overbelasting. Ook de combinatie van zorg en werk kan heel zwaar zijn. Werkende mantelzorgers draaien veelal 'dubbele diensten'. Voorkom daarom overbelasting en zorg ook goed voor je zelf. Lees meer op

<https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers/mantelzorg-ondersteuning>



**Platform Hattinga Verschure**

belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

### **Platform Hattinga Verschure behartigt de collectieve belangen van mantelzorgers in de provincie Groningen.**

*"We informeren, luisteren naar je ervaringen, horen waar jij als mantelzorger tegenaan loopt en wat je nodig hebt. Daarover gaan we in ge-*

*sprek met gemeenten en anderen, bijvoorbeeld zorgaanbieders.*

*Zo werken we samen met alle betrokkenen aan een betere positie en goede ondersteuning voor mantelzorgers in onze provincie. Lees ook ons manifest op de website".*

**Meer info op** <https://sphv.nl>



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

humanitas

### **Steunpunt Mantelzorg Groningen—activiteiten**

Het Steunpunt Mantelzorg organiseert trainingen, bijeenkomsten en activiteiten. Meer informatie of aanmelden via 050 - 312 60 00 of via [mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl) Onder vermelding van: naam + datum bijeenkomst en je naam + telefoonnummer. Bij meer aanmeldingen dan plek wordt geloot uit alle aanmeldingen. Je ontvangt een bevestiging wanneer je kunt deelnemen.

**Is een mantelzorg nog niet bij het steunpunt bekend?** Hij of zij kan langskomen op [de mantelzorginloop](#) in wijk/dorp of zich aanmelden via deze [link](#). Ook de mantelzorgkaart kan zo worden aangevraagd. Mensen zonder emailadres kunnen bellen naar Humanitas: 050-3126000.

### **Activiteitenkalender najaar 2022**

De [activiteitenkalender voor mantelzorgers](#), met een scala aan: cursussen, themabijeenkomsten, ontmoeting & lotgenotencontact waarbij u zich voor een aantal nog kunt aanmelden.

CURSUS OMGAAN MET STRESS  
INFORMATIEBIJEENKOMST MINDFULNESS  
ASSERTIVITEITSTRaining  
STRUUNTOCHT STADSPARK MET LUNCH  
OUDERS VAN ZORGINTENSIEVE KINDEREN SAMEN IN GESPREK  
LEVEND VERLIES VOOR MANTELZORGERS  
VOOR WIE ZORG JIJ EN WIE ZORGT ER VOOR JOU?  
LEVENSEINDE EN WILSVERKLARING DOOR NVVE  
LEVENSTESTAMENT EN BELANGENBEHARTIGER  
MANTELZORG EN DEMENTIE  
MANTELZORGCAFE'S IN DE WIJK/DORP  
JONGE MANTELZORGERS

**Meer informatie** op [https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen\\_Stad/steunpunt-mantelzorg](https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen_Stad/steunpunt-mantelzorg)

### **Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen**

De Steunpunten Mantelzorg bieden praktische hulp en emotionele steun in alle gemeenten in de Provincie Groningen. Ook kunnen zij jouw informatie en advies geven en een luisterend oor bieden. Er zijn bijeenkomsten met lotgenoten, speciale aandacht is er voor jonge mantelzorgers en informatie is er over respijtzorg thuis. In de provincie Groningen zijn er in alle gemeenten lokale steunpunten waar je altijd terecht kunt met jouw verhaal, voor vragen of voor meer informatie. Het overzicht vindt u in [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022](#)

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

### **Alzheimercafé Westerkwartier - dinsdagavond 8 november**

"De weg kwijt in het Westerkwartier"- Waar vind ik hulp, een zoektocht

Deze wordt gehouden op dinsdagavond 8 november vanaf 19.30 uur in De Wierde Burmaniastraat 1. De zaal is vanaf 19.00 uur open. Het thema van de avond is: "de weg kwijt in het westerkwartier"

Onder leiding van gespreksleider Meindert Bouwma gaan we onderzoeken welke mogelijkheden van hulp er zijn als uw partner begint te dementeren. Maar ook welk hulp u als mantelzorger kunt krijgen. Na de inleiding zal in kleine groepjes begeleid door een psycholoog, een casemanager of een ervaringsdeskundige verder worden gepraat over dit onderwerp.

De stichting Dementievriendelijk Westerkwartier is bezig met het ontwikkelen van een sociale kaart, die zal die avond ook als leidraad worden gebruikt

Graag wil ik u wijzen op de mogelijkheid van (aangepast) vervoer waarmee wij u van huis kunnen halen voor een vaste prijs van € 2,-- per keer (halen en brengen).

Voor meer informatie kunt u zich tijdens kantooruren wenden tot het informatieloket van 'de Schutse' tel. 0594 - 512334.

Namens de werkgroep  
Alzheimercafé Zuidelijk Westerkwartier

Gerard Kosse - (werkgroep Alzheimercafé Westerkwartier)



### **15 november 2022 – Groningen - Hoe herken je dementie en hoe kun je er mee omgaan?**

[Alzheimer Café Groningen](#)

Huis van de Wijk (Bernlef)  
ingang Venuslaan 2  
9742 KP Groningen

Inloop vanaf 19.30 uur.

Goede voorlichting over dementie is belangrijk om mensen met dementie, hun naasten en professionals te helpen leren omgaan met de gevolgen van dementie. Voorlichting bevordert ook de acceptatie van mensen met dementie in de maatschappij. Maar hoe herken je het en hoe ga je om met iemand die dementie heeft?

Deze avond verzorgt Fokko van der Laan, een van de voorlichters van onze regio afdeling van Alzheimer Nederland, een presentatie over de diverse aspecten van dementie.

### **16 november 2022- Midden Groningen - Wat kan au-pairzorg voor u betekenen in de thuissituatie**

[Alzheimer Café Midden-Groningen](#)

De Burcht  
v.d. Duyn van Maasdamweg 250  
9602 VT Hoogezand

Inloop vanaf 19.30 uur

Happy HomeCare en Uw ZorgCompaan vertellen hier meer over.

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

stichting  
**Waardig wonen**

### **Waardig Wonen – Informatie flyer Wonen voor mensen met dementie in Groningen en Winschoten**

Mensen die ouder worden of dementie krijgen, kunnen heel lang thuis blijven wonen. De diagnose dementie maakt natuurlijk veel emoties los.

Maar uiteindelijk gaat het leven 'gewoon' door. Het moment komt dan om te verhuizen als het thuis niet langer gaat.

**Waardig Wonen biedt een alternatief in een gewone woning in een gewone wijk waarbij er 24-uurszorg en ondersteuning aanwezig is.**

Een eigen (t)huis verlaten omdat het echt niet meer gaat, gaat vaak met veel gevoelens gepaard. Waardig Wonen probeert die stap minder moeilijk te maken door een warme en sfeervolle omgeving te bieden. Een plek waar mensen zich veilig voelen met betrokken mensen die de zorg en ondersteuning geven die nodig zijn. Natuurlijk in afstemming met de bewoner en hun familie.

Waardig Wonen biedt daarbij 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 gedurende de gehele week in huis. Waardig Wonen is opgericht door mantelzorgers van mensen met dementie.

#### **Informatiefolder over de huizen**



Voor de twee huizen is er nu een informatieflyer

**“Wonen voor mensen met dementie in Groningen”**  
en  
**“Wonen voor mensen met dementie in Winschoten”**.

Lees meer in de

[Info flyer Waardig Wonen huis in Groningen versie augustus 2022](#)

en de

[Info flyer Waardig Wonen huis in Winschoten versie augustus 2022](#)

**Meer informatie** op de website <http://waardigwonen.nl>





## **Kleinschalig wonen uitgelicht**

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



## **Erfdelen**

### **Over woongroepen op voormalige boerenerven**

Sociaal, duurzaam, kleinschalig en goed voor het platteland

Sinds het online gaan van de site van de initiatiefnemers hebben meer dan 2600 belangstellenden positief, of zelfs enthousiast, gereageerd. "Ja, zo willen wij ook wel wonen."

Dit spreekt dus velen aan en in 2020 en 2022 heeft de *Duurzame Top 100* jury geoordeeld dat Erfdelen bovendien belangrijke duurzame voordelen biedt. In 2021 behaalden zij een eervolle tweede plaats bij de Vastgoedmarkt WoonAward en waren zij genomineerd voor een prijs in Doorstroming Challenge van de Provincie Utrecht. In 2022 genomineerd voor de Duurzame Dinsdagprijs.

Terwijl we al jaren horen dat het slecht gaat met het platteland en woorden als leegloop en krimp ons om de oren vliegen, blijkt dat velen serieuze belangstelling hebben om er te wonen.

Een toenemend aantal medelanders bedenkt eigen oplossingen voor wonen en werken. Zij zien de ontwikkeling dat ze kleinere huizen willen en de behoefte om samen te wonen en elkaar te helpen. Vanzelfsprekend denken zij ook aan de noodzaak om minder fossiele brandstoffen te gebruiken en de CO<sub>2</sub> uitstoot te beperken.

Daarnaast signaleren zij dat in Nederland per dag vijf boeren stoppen met hun bedrijf. De verwachting is dat dit aantal nog zal groeien de komende jaren en dat het per erf om steeds grotere gebouw volumes gaat. Recent werd bekend dat in Brabant naar verwachting in drie jaar tijd 1/3 van alle boeren stopt! In Overijssel zullen dit decennium 2000 boeren stoppen en de helft van hen zal het erf verlaten.

Zij denken derhalve dat Erfdelen ook voor veel erfeigenaren een interessante oplossing kan zijn, zowel financieel als sociaal.

Zij verwachten met hun concept een mooie bijdrage te leveren aan de vitaliteit en het goede leven op het platteland.

**Bron en meer informatie** <https://erfdelen.nl/thuis>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



## Activiteiten BreinBieb Groningen en Haren november— december 2022

### BreinBieb—Damochtenden met Fitter Brein in Groningen

Dammen is goed voor het brein! Elke eerste donderdag van de maand is er in samenwerking met HANNN Project Fitter Brein in Forumbibliotheek de Wijert een damochtend. De activiteit is geheel gratis en iedereen is welkom om aan te schuiven. Men kan nieuwe mensen leren kennen en een potje spelen onder het genot van een kopje koffie of thee!

*Damochtend—Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepleaan 10 Groningen*

*3 november/ 1 december | 10.30 – 11.30 uur | gratis*

Iedereen is welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar [m.hopma@forum.nl](mailto:m.hopma@forum.nl) t.a.v. Marieke Hopma.

### BreinBieb - Spelochtenden in Groningen en Haren

Het spelen van spellen is goed voor het fit houden van het geheugen.

Bovendien is het ook nog eens gezellig! Onder begeleiding kan men met elkaar spellen spelen uit de BreinBieb-collectie. Dit kunnen quizen zijn, maar ook memoryspellen of puzzels. Daarnaast is er ook ruimte voor gesprek.

*Spelochtenden*

*Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepleaan 10 Groningen- 17 november / 15 december | 10.30 – 11.30 uur | gratis*

*Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren—1 november / 6 december | 10.30 – 11.30 uur | gratis*

De toegang tot deze ochtend is gratis. Iedereen is deze ochtend welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd. Er is plaats voor maximaal 8 mensen.

Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar [m.hopma@forum.nl](mailto:m.hopma@forum.nl) t.a.v. Marieke Hopma.

### BreinBieb - UP! Gespreksochtenden in Haren

In samenwerking met Humanitas gaan er vanaf september UP! gesprekken van start in Forumbibliotheek Haren. Vervolgens kan men iedere derde woensdag van de maand aanschuiven. In een besloten setting kan men deelnemen aan groepsgesprekken waarbij persoonlijke thema's als vriendschap, ouder worden en dankbaarheid aan bod komen. Belangrijke dingen die er toe doen als je ouder wordt, het hoeft niet zwaar te zijn maar soms is het fijn om het er eens met leeftijdsgenoten over te hebben.

*Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren - 16 november / niet in december | 10.00 – 11.30 uur | gratis*

Opgave is mogelijk bij Anneke de Koning door te bellen naar 06 52795075 of te mailen naar [annekedekoningmc@gmail.com](mailto:annekedekoningmc@gmail.com).

vergeet  
dementie  
onthou mens



*een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd*



## Breinbieb activiteiten– Biblionet in Bedum, Delfzijl, Hoogezand en Veendam

**Biblionet**  
Groningen

De Breinbieb is een onderdeel van de bibliotheek waar je nuttige en leuke materialen vindt over het brein. Denk aan thema's als onthouden en vergeten, en ook dementie en mantelzorg.

Iedereen kan terecht in de Breinbieb om meer te leren over het geheugen. Wat is het en hoe werkt het? Hoe houd je het brein gezond? En wat als je geheugen je in de steek laat, zoals bij dementie?



### Dementie

Dementie is één van de onderwerpen waarover in de Breinbieb van alles te vinden is. Mensen met dementie, hun mantelzorgers en andere betrokkenen vinden op één plek in de bibliotheek geschikte materialen. Zo zijn er bijvoorbeeld boeken die herinneringen aan vroeger op kunnen roepen, boeken geschreven door lotgenoten en spellen om met elkaar te doen of te bekijken.

### Materialen en activiteiten

In de Breinbieb vind je informatie in allerlei vormen. Bijvoorbeeld informatieve boeken, romans, dvd's, folders, prentenboeken en spellen. Alle materialen kun je tijdens de openingstijden inkijken of lenen.

Naast het aanbieden van materialen zorgen we, samen met partnerorganisaties, ook voor interessante activiteiten over het brein.



### BIBLIONET - Vragen over de Breinbieb?

De Breinbieb vind je in de volgende bibliotheken van Biblionet:

- Bedum
- Delfzijl
- Hoogezand
- Veendam

### Meer informatie op

<https://www.biblionetgroningen.nl/collectie/breinbieb.html>





### **Ketenzorg dementie onder de loep in de Provincie Groningen**

Hoe staat het met de dementiezorg keten in Groningen? Dit is één van de vragen die centraal staat in de monitor Ketenzorg dementie, die Sociaal Planbureau Groningen in opdracht van het Netwerk Dementie Groningen uitvoerde. Het doel van het onderzoek is om de dementiezorg in Groningen te verbeteren, met als uiteindelijke doel de levenskwaliteit van patiënten te verhogen. Daarnaast draagt het onderzoek bij aan het besef van de nut en noodzaak van (lokale) netwerken rondom dementie in de regio. De monitor is gestart als pilot in de gemeenten Westerkwartier en Oldambt.

Het aantal mensen met dementie neemt toe, zowel landelijk als in de provincie Groningen. Mensen met (een vermoeden van) dementie en hun mantelzorgers kunnen hulp krijgen vanuit een 'casemanager dementie'. Naar schatting heeft 37,5% van de mensen met dementie in Groningen een casemanager. Dit is een stuk minder dan op sommige andere plekken in het land, waar 75% van de mensen met dementie een casemanager naast zich heeft staan. Professionals en mantelzorgers hebben gedeeld hoe zij naar de ketenzorg dementie kijken.

### **Samenwerking binnen de keten positief, maar diagnose en zorgleefplan zorgen voor onduidelijkheid**



Professionals binnen de keten zijn voor het grootste deel positief over de samenwerking met andere partijen. Vooral de samenwerking met casemanagers (78%), wijkverpleegkundigen, huisartsen en hun praktijkondersteuners (allen rond de 61%) verloopt volgens de professionals goed. Mensen weten elkaar goed te vinden. Korte lijnen, geregeld overleg en goede communicatie dragen hieraan bij. Toch is er ook nog ruime voor verbetering, de ervaring is dat er vooral tijdens de niet-pluifase matig/onvoldoende wordt samengewerkt.

*"Een opvallende uitkomst is dat het ontbreken van een diagnose voor dementie vaak een obstakel is voor professionals bij het inschakelen van casemanagement dementie. Dit is opvallend omdat er in de provincie Groningen geen diagnose nodig is om een casemanager in te schakelen."*

Vermoedelijk is dit onvoldoende bekend onder professionals in de keten. Een andere opvallende uitkomst is dat een deel van de professionals werkzaam in de dementieketen niet bekend is met het begrip 'zorgleefplan' (28% is hier niet bekend mee). Terwijl het 'zorgleefplan' een integraal onderdeel is van de korte en lange termijnplanning van de dementiezorg.

### **Benieuwd naar alle uitkomsten?**

Naast bovenstaande uitkomsten zijn er nog veel meer punten naar voren gekomen uit dit onderzoek. Lees de bevindingen van de vragenlijsten onder zowel professionals als mantelzorgers in het [rapport monitor Ketenzorg dementie](#).

**Bron en meer info** op <https://sociaalplanbureau Groningen.nl/ketenzorg-dementie-onder-de-loep>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

Platform  
Pouwer



### Provinciale verkiezingen 2023 - Zet ouderen weer op de agenda

In een brief aan alle politieke partijen vragen de leden van het Ouderen netwerk Groningen/Friesland (onderdeel van Platform Pouwer) aandacht voor ouderen, in de aanloop naar de provinciale verkiezingen van 2023. Er moet meer aandacht komen voor deze ouderen in de samenleving.

De ouderen hopen met hun brief iets los te maken bij de politieke partijen, en daarmee aandacht voor ouderen in verkiezingsprogramma's, zodat een toekomstig College nadrukkelijk oog heeft voor de wensen van deze groep!

De leden van het Ouderen netwerk Groningen/Friesland, die de leden van de landelijke Raad van Ouderen ondersteunt, vragen in een brief aan alle politieke partijen die meedoen met de verkiezingen voor Provinciale Staten in 2023 in Groningen en Friesland, nadrukkelijk aandacht voor ouderen.

Hoewel het provinciaal bestuur in de afgelopen jaren veel van de taken betreffende ouderenbeleid heeft afgestoten naar gemeenten, vinden de ouderen dat in de huidige tijd het provinciebestuur niet langer kan zeggen dat ouderbeleid geen aandacht nodig heeft.

De ouderen vinden, gezien de steeds groter wordende problemen rond huisvesting, zorg en mobiliteit dat dit in het provinciale beleid aandacht verdient. In een brief aan alle politieke partijen vragen de ouderen dat zij bij de samenleving betrokken willen blijven en dat de provincie ook hier een actieve rol in moet blijven spelen.

**Meer info** op <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/provinciale-verkiezingen-2023-zet-ouderen-weer-op-de-agenda>

We gaan allemaal een keer dood.  
Praat u daar wel eens over?



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

## Zorgen voor een naaste?

Het is bijzonder wat mantelzorgers doen!



Het geven van zorg aan een naaste is bijzonder en verdient waardering. Rondom 10 november, de landelijke Dag van de Mantelzorg, organiseren we daarom high tea's speciaal voor mantelzorgers in de gemeente Groningen. Mantelzorgers die bij ons bekend zijn hebben inmiddels de uitnodiging ontvangen. Daarmee zeggen we hen:

Het is bijzonder wat je doet!

Stadsdichter Myron Hamming maakte een prachtige Ode aan de Mantelzorg. Hierin uit hij zijn waardering voor mantelzorgers. Bekijk de Ode en lees meer informatie over het Steunpunt Mantelzorg via de afbeelding →



## Ken jij in je werk of omgeving ook iemand die woont in de gemeente Groningen en langdurig zorgt voor een ander?

Die kan zich bij ons inschrijven en ontvangt dan de Mantelzorgkaart met coupons voor leuke acties en activiteiten en de nieuwsbrief met informatie speciaal voor mantelzorgers in Groningen.

Inschrijven kan op verschillende manieren:

- langskomen in de wijk op het mantelzorgspreekuur.
- telefonisch via 050 312 60 00.
- online formulier invullen.

[www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg](http://www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg)

humanitas | Groningen  
Steunpunt Mantelzorg

## Gedoe in je leven

leeftijd

60-70 | Geen gedoe meer

50-60 | Boot

40-50 | 1<sup>e</sup> scheiding, wasmachine kapot, vader dement, piercing dochter, haaruitval, prestigieuze master, impotentie, 2<sup>e</sup> scheiding, overgang komt eraan, tophypotheek, slaapgebrek, verwachtingen, brandend maagzuur, dochter alleen naar Salou, vrouw knipt haar af, te veel wijntjes, verbouwing, minnaar wil meer aandacht, kan eerste huis niet verkopen, lastige stiefdochter, zoon blowt veel

30-40 | Eerste kind

20-30 | Etentjes met vrienden

10-20 | Hormonen

0-10 | Sinterklaas

Levensloop—carrière



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

## Waar denk je aan bij 'ethiek'?



Waar denk je aan bij 'ethiek'? Dat was de eerste vraag aan meer dan 100 verpleegkundigen en verzorgenden, om vervolgens stil te staan bij dilemma's bij dementie. En die blijken overal voor te komen: van verpleeghuis, thuiszorg, ziekenhuis tot acute zorg. Wat te doen?

Bedenk vooral: wat is voor iedere betrokkene van waarde. Wat vindt ieder belangrijk in deze situatie? En weeg dan af op basis van die waarden.

Tim van Iersel - Dementiedominee | auteur 'Dilemma's bij dementie' en 'Godvergeten'



### Mentorschap is voor jou?

Sommige mensen kunnen door ziekte of beperking niet goed zelfstandig beslissen over hun zorg en welzijn.

Een mentor kan dan uitkomst bieden: iemand die helpt om de regie over het eigen leven te houden.

### Mentorschap Nederland

Mentorschap Nederland is de vereniging van elf regionale stichtingen Mentorschap, die samen landelijk dekkend mentorschap bieden op basis van vrijwillige inzet.

De coördinatoren werven en trainen vrijwilligers, koppelen hen aan cliënten en geven ondersteuning bij de uitoefening van het mentorschap.

De mentoren worden met zorg gekoppeld aan hun cliënten en geven vanuit persoonlijke betrokkenheid tijd en aandacht.

Daardoor kunnen zij het welbevinden van hun cliënt goed volgen en voor hen opkomen.

### Meer weten over Mentorschap of mentor worden?

Kijk op <https://www.mentorschap.nl/algemeen/maand-van-de-mentor-2022>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

  
mantelaar  
van leven verbeterd

**Mantelaar – ook in Groningen - koppelt zorgstudenten aan ouderen om er voor te zorgen dat mensen langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit**

Sinds de start van het studie jaar, heeft Mantelaar haar poule van zorgverleners flink kunnen uitbreiden. In een tijd van arbeidskrapte, hebben veel Groningse zorgstudenten (bewegingswetenschappen, verpleegkunde en ergotherapie) onze sollicitatie procedure succesvol doorlopen. Zij staan open voor werk.

Waarom dementiezorg via Mantelaar?

Hetzelfde vertrouwde gezicht, op een vast moment. De combinatie van jong en oud heeft een zeer positieve uitwerking op iemand met Alzheimer. Alle Mantelaars volgen allemaal een cursus en getraind in de omgang met mensen met dementie. Onze specialist neemt de cursisten mee in hoe je een omgeving creëert die stimulerend is. En hoe zorg je voor dat deze iemand optimaal deel neemt aan alledaagse taken en gebeurtenissen?

Ken je een mantelzorger, voor wie de lasten op dit moment te belastend zijn?

Zorgverzekeraars zoals Menzis, CZ en Zilveren Kruis vergoeden de ondersteuning; ook zijn er andere mogelijkheden; zie ook <https://www.mantelaar.nl/hulp-voor-mantelzorgers/financiering-en-vergoedingen>

**Bron en meer info <https://www.mantelaar.nl/hulp-voor-mantelzorgers/zorg-bij-dementie>**



...en theater

## REBELS

Oude mensen willen vooral lekker rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een dekentje over hun knieën. Dagelijkse beslommeringen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer.

Maar is dat wel zo?

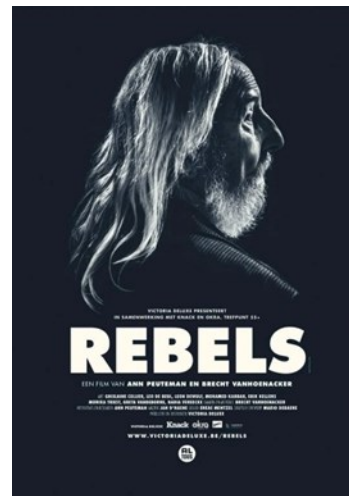
Natuurlijk niet.

In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd.

'Genoeg', zeggen de rebellen op leeftijd in REBELS. 'Wij pikken dit niet langer.' Elk op hun eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden. Zo blijft Nadia koppig solliciteren, gaat Monika vol

vuur betogen en bestookt Erik het stadsbestuur met klachtenbrieven.

REBELS is een documentairefilm van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor Victoria Deluxe en wordt gemaakt in samenwerking met [Knack](#) en [OKRA, trefpunt 55+](#). Het gelijknamige boek 'Rebels' wordt geschreven door Ann Peuteman en wordt uitgegeven door [Uitgeverij Vrijdag](#).



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



**Tip.....Het lezen waard**

**Puzzelen met het brein - Dementie(zorg) in de praktijk - het ABCDementie**



**Dementie(zorg) in de praktijk**

Advies en tips voor omgang  
met voor en rondom mensen  
met dementie

**ABCDementie**

Voor zorgcollega's  
Mantelzorgers  
Vrijwilligers

Bestel het boek via  
[www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)  
[www.bof.com](http://www.bof.com)  
[www.dementie-winkel.nl](http://www.dementie-winkel.nl)

of bij de boekhandel bij u in de  
buurt in heel Nederland en België  
ISBN 9 789464 506037

**Meer weten over dementie(zorg)?**

**Bestel dan het boek  
'Puzzelen met het brein'**

**Auteur Mariët de Landmeter-Moerdijk**

Puzzelen met het Brein is precies dát wat er dagelijks nodig is in de omgang en in het contact maken met mensen die dementie hebben. Op puzzelavontuur met een koffer vol verhalen, ervaring tips en adviezen naar de wonderlijke wereld van dementie. Aan de hand van ontroerende, grappige en avontuurlijke verhalen neemt het boek je mee op een uitdagend puzzelavontuur rondom de zorg van mensen met dementie. Waarbij de verhalen met een boodschap en het ABCDementie de reisleiders zijn.

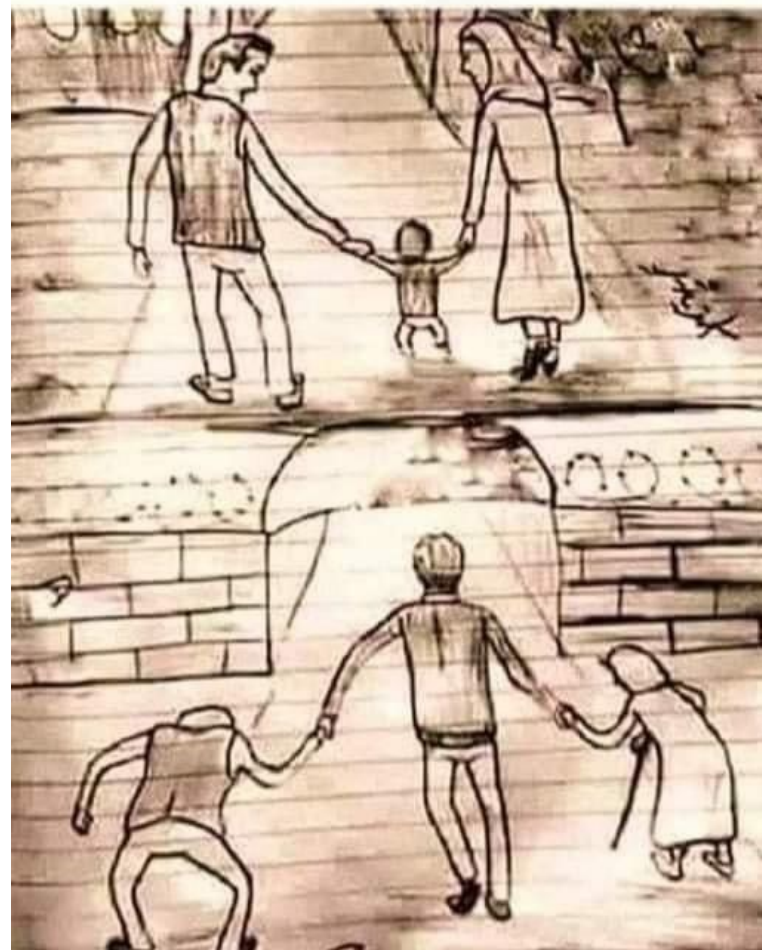
[www.mariet-op-dementie-avontuur.nl/puzzelen-met-het-brein](http://www.mariet-op-dementie-avontuur.nl/puzzelen-met-het-brein)

Puzzelen met het Brein is precies dát wat er dagelijks nodig is in de omgang en in het contact maken met mensen die dementie hebben. Op puzzelavontuur, met een koffer vol verhalen, ervaring tips en adviezen naar de wonderlijke wereld van dementie.

Aan de hand van ontroerende, grappige en avontuurlijke verhalen neemt het boek je mee op een uitdagend puzzelavontuur rondom de zorg van mensen met dementie. Waarbij de verhalen met een boodschap en het ABCDementie de reisleiders zijn.

**Meer info op <https://www.mariet-op-dementie-avontuur.nl>**

**This picture is so deep  
If you Understand.**



**Boeken – 50 – over mensen en dementie**

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



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Klein geluk voor de mantelzorger

*Dat de vogels van zorg en kommer over je hoofd heen vliegen,  
kun je niet veranderen; maar dat ze nesten in je haren bouwen ... kun je verhinderen!*  
(Chinees gezegde)

Klein geluk voor de mantelzorger biedt de 5 miljoen mantelzorgers die Nederland rijk is allerlei mogelijkheden om goed voor zichzelf te zorgen. Helaas is er niemand die we zo slecht behandelen als onszelf. Dat is wonderlijk, we zorgen direct gul voor een naaste. Maar we tuimelen vrijwel direct in de valkuil om onszelf daarbij te vergeten.



Klein geluk voor de mantelzorger helpt om goed voor jezelf te zorgen.  
Hét boek voor mantelzorgers en mantelzorgondersteuners!  
Klein geluk voor de mantelzorger (40.000 ex.) bestaat uit 'recepten' voor Klein Geluk.

Deze geheel herziene versie is gebaseerd op de visie van Positieve Gezondheid. Alle 'recepten' zijn nu ondergebracht bij één van de zes domeinen van het spinnenweb. Nu kan elke mantelzorger eerst de eigen situatie onderzoeken, begrijpen en er vervolgens invloed op uitoefenen door met een praktisch recept naar keuze aan de slag te gaan.

Je kunt dus aan de hand van het Spinnenweb van Positieve Gezondheid een domein kiezen om ter plekke Klein Geluk te brengen in jouw situatie. Vind je Meedoen belangrijk, of juist Zingeving? Zoek en vind suggesties om goed om te gaan met een schuldgevoel; lekker samen op pad te gaan of pas een van de 15 oppeppers toe, om je weer kwiek en energiek te voelen. De aanwijzingen in het boek helpen je om het Kleine Geluk terug te brengen in je leven. Zo kun je op jouw manier een veerkrachtige mantelzorger zijn, met alle steun en hulp die passend is.

Bij alle recepten staan verwijzingen we naar inspirerende boeken en websites. En je leest hoe andere mantelzorgers hun leven lichter maken door goed voor zichzelf te zorgen.

**Meer informatie (ook over workshops) op**  
<https://www.kleingeluk.nu/trainingen-workshops-en-lezingen>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Gedicht

Zoveel gezichten  
zonder naam  
het vragen  
keer op keer  
in onmacht  
kijkt ze me aan

tussen helderheid  
en schemer  
sluïpt binnen  
het niet meer weten  
op de weg  
naar het vergeten

Paula Hagens

## Dementie

*Ik moet naar huis  
maar de deuren zijn gesloten.  
ik heb geen sleutel,  
moet ik er harder tegen aan stoten?*

*Ik moet naar huis  
maar ze zeggen dat ik hier woon.  
Kom maar, u bent wat in de war.  
Ik vraag: "Waar is mijn zoon?"*

*Ik moet naar huis,  
de lichten gaan al aan.  
Kom maar, wij brengen u naar bed.  
Ik kijk haar niet begrijpend aan.*

*Maar ik moet naar huis  
en de deuren blijven dicht!  
De zuster trekt mij tegen zich aan.  
En ik? Ik kijk hoopvol naar haar gezicht.*

*U hoeft niet naar huis,  
daar is alles al geregeld, ze weten ervan.  
U slaapt vannacht bij ons.  
Ik geloof haar omdat ik niet anders kan.*

*Maar morgen? moet ik naar huis.*

**Ninjavincet**