



Nieuwsbrief December 2023

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer)

- *Uit de praktijk* - Hoe maak je een partner-kerstkaart na overlijden?
- *Uit de praktijk* - Slikproblemen in de langdurige zorg - Praktische handvatten
- Ondersteuningsmogelijkheden mensen met dementie
- Mantelzorgondersteuning - vervangende mantelzorg - Even een adempauze
- Onafhankelijke Cliëntondersteuning van uit de Welzijnsgroep Tinten
- Wil jij mentor worden voor mensen die niet meer zelfstandig kunnen besluiten ?
- GALA - Aan de slag met respijtzorg - vervangende mantelzorg- even een adempauze
- Ken jij de ouderdomsparadox? Van veerkracht gesproken!
- Wat doen zorgverzekeraars voor mantelzorgers in 2023 - respijtzorg en meer
- Rapport - Geclusterd wonen: een ruimte voor ontmoeting?
- Alledaags leven met een milde cognitieve beperking of dementie
- Sterke driehoek kleinschalig wonen mensen met dementie, de eigen huisarts van de bewoners en de SOG (specialist ouderengeneeskunde)
- Wist je dat de kalenderleeftijd weinig zegt over een oudere volwassene?
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - Goudvoormekaar op locatie De Garst in Winschoten
- Kleinschalige woonvoorzieningen voor mensen met dementie in de Provincie Groningen
- BreinBiebs in Groningen - materialen, workshops over het geheugen en dementie
- Bijeenkomsten Alzheimer Café
- Webinar dementie en vroegsignalering -20 december 2023 - Platform Power en UMCG
- Themabijeenkomst In gesprek over straks - Ben jij voorbereid op je laatste levensfase?
- Dementie - Empathie - Mantelzorg - interactieve lezingen Dick Kits
- *Theater/film* - Buurthuis op wielen - The movie
- *Theater/film* - Waardig Wonen - Een kleinzoon verteld
- *Technologie Tip* - Hello 24/7 deel de zorg, regel het samen - ook voor werkgevers
- *Het lezen waard* - Verbonden in eenzaamheid - Els Messelis
- *Gedicht* - Er zou een gedicht voor de mantelzorger moeten zijn

HET IS WEER....OVERSTAPTIIJD!

HOE ZIT HET MET MANTELZORG IN
JOUW ZORGVERZEKERING 2024?



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

Hoe maak je een partner-kerstkaart na overlijden?

Toen mijn moeder was overleden, kon mijn vader de naam van mijn moeder niet meer op de kerstkaart zetten. Dat deed pijn. Hoe kon ik mijn moeder onderdeel maken van

de kerstkaart?

De oplossing: door oude foto's van mijn moeder te gebruiken, hebben we een soort vintage kerstkaarten gemaakt. In de jaren erna hebben we foto's van mijn moeder in oude Rotterdamse foto's of winterlandschappen geplaatst. Ja, we komen uit Rotterdam.

Het lijkt misschien niet veel als je nog samen bent of het verlies van een partner niet kent. Maar in de decembermaand, met alle familiefeesten, wordt een overleden partner extra gemist. Het mooie is dat, zonder de naam van mijn moeder op de kerstkaart mijn vader hele mooie, liefdevolle reacties op de kaarten krijgt. Dat is mooi, want er kon meteen weer over mijn moeder gesproken worden en herinneringen worden opgehaald.

Tips voor het maken van een partner-kerstkaart

1. Zoek oude kerst/winterfoto's van de overleden partner.
2. Als er geen kerst- of winterfoto beschikbaar is, zoek dan afbeeldingen die makkelijk te combineren zijn met een kerst- of winterafbeelding.
3. Bedenk een tekst voor de voorkant.
4. Schrijf de binnenkant van de kaart.
5. Zet op de achterkant adres en telefoonnummer. Dit heeft bij mijn vader geleid tot mooie nieuwe ontmoetingen met oude kennissen.
6. Kaart kan je maken met behulp van programma's als Publisher en Canva
7. We gebruiken biotop papier van 250 gram voor een mooie, chique uitstraling. Controleer wel of je printer deze papiersoort aankan.
8. Je kunt ook je ontwerp meenemen naar een copyshop die de kaart voor jou maakt.
9. Natuurlijk kun je de kaart ook online samenstellen en laten afdrukken.
10. Vouw de kaarten, schrijf de enveloppen, plak de postzegels.

Bron en info Ignar Rip <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl>





Tip!

Uit de praktijk

Slikproblemen in de langdurige zorg – Praktische handvatten

Deze richtlijn biedt zorgprofessionals praktische handvatten om slikproblemen eerder te signaleren en het omgaan met slikproblemen vorm te geven. Daarbij wordt altijd van maatwerk en de behoeften van cliënten en naasten uitgegaan. De richtlijn biedt onder meer een stappenplan om samen met de cliënt tot een besluit te komen over de behandeling van slikproblemen als wensen en behandeladviezen niet direct overeenkomen.

Kwaliteitsinstrumenten voor de langdurige zorg

Welkom bij Richtlijnen Langdurige Zorg. Op dit platform vind je richtlijnen en handreikingen. Zo werken we aan het verbeteren van de kwaliteit voor de langdurige zorg. Alle richtlijnen zijn gemaakt voor én samen met zorgprofessionals, cliënten en naasten.

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

Daar vind je ook aanvullende informatie zoals een samenvatting van deze richtlijn en een informatiekaart voor cliënten. Ook vind je daar een poster om signalen van slikproblemen te herkennen.

Hoe herken je slikproblemen?

Schakel een logopedist in als je één of meerdere signalen herkent. Ook bij twijfel!



VERMOEIDHEID
RONDOM MAALTIJD

ETEN DUURT
OPVALLEND
LANGER/KORTER



VOORKEUR VOOR ÉÉN
SOORT ETEN/DRINKEN



GEDRAGSPROBLEMEN
RONDOM ETEN/DRINKEN



VERANDERDE
MIMIEK OF PUPILLEN



RISICOVOL
EETGEDRAG



FREQUENT
KEELSCHRAPPEN

KOKHALZEN OF
VERSLIKKEN
BUITEN ETEN OM

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Tip!

Uit de praktijk

Website Zorg voor Beter is in een compleet nieuw jasje

De website van Zorg voor Beter is in een compleet nieuw jasje gestoken. Het vernieuwde, kleurrijke logo laat nog beter zien dat zij hart hebben voor zorg en ondersteuning. De website oogt frisser en eigentijds en biedt je alle informatie zo overzichtelijk mogelijk aan.



Alle 24 thema's van Zorg voor Beter zijn opnieuw ingedeeld en ieder (deel)onderwerp is zoveel mogelijk voorzien van bijpassende tips en tools. Ook vind je prominent op de homepage nu een zoekbalk. Dit zorgt ervoor dat je direct

en gericht aan de slag kunt met je vraag. Vervolgens kun je de resultaten sorteren en filteren zodat je makkelijker die dingen vindt die je zoekt. Meer focus in je zoekactie dus! Op de homepage vind je ook al wat recent en uitgelicht nieuws en verhalen uit de praktijk. Als je liever via een menustructuur je weg zoekt, dan is er nog steeds een navigatiebalk bovenaan de website die je brengt naar de rubrieken: 'actueel', 'thema's', 'kennis delen', 'over ons' en 'contact'.

Neem een kijkje op <https://www.zorgvoorbeter.nl>



Het recht op luchten Wettelijke basis

De gedetineerde, ingeslotene, jeugdige en verpleegde (patiënt) hebben het recht om gedurende ten minste één uur per dag in de buitenlucht te verblijven. Dit wordt in de praktijk vaak 'luchten' genoemd. Het recht op luchten is voor gedetineerden en ingeslotenen vastgelegd in artikel 49, eerste lid, Penitentiaire beginselenwet (Pbw). Voor jeugdigen is dit recht neergelegd in artikel 53, derde lid, Beginselenwet justitiële jeuginrichtingen (Bji) en voor patiënten in artikel 43, derde lid, Beginselenwet verpleging ter beschikking gestelden (Bvt).

Het recht om te luchten

Confronterend want hoe kan het mogelijk zijn dat de doorsnee gedetineerde meer buitenlucht krijgt dan de mens met dementie op een gesloten afdeling? Confronterend want waarom hebben wij met elkaar van dementie 'iets anders' gemaakt, waarom niet dementie aanvaarden en ermee leren omgaan als maatschappij i.p.v. er alleen maar een zorg ding van te maken? Confronterend dat, zodra de diagnose dementie is gesteld, elke andere rol in je leven lijkt te verdwijnen?

We blijven immers, zoals Anne Mei The aangeeft, toch gewoon ouder/partner/werknemer/teamgenoot enz.



Mantelzorgondersteuning – vervangende mantelzorg – Even een adempauze

Een aantal voorbeelden van mantelzorgondersteuning c.q. vervanging van mantelzorg. U gaat vast eerst na wat u zelf of uw familie of uw vrienden kunnen. Vervolgens zijn er ook vrijwilligersorganisaties. U kunt ook nagaan bij een informatiepunt in uw gemeente waar vrijwilligers zijn of mantelzorgondersteuning mogelijk is. Er zijn veel organisaties.

Soms beperkt tot de hoge inkomensgroepen en soms weer niet omdat er financieringsmogelijkheden zijn. De informatie hierna is gebaseerd op een "citaat" van de website. Vanuit MensenMetDementieGroningen wordt geen advies gegeven wat het beste bij uw situatie past.

1.Flyer met aanbod respijtzorg in de Gemeente Westerkwartier – wijst ook op logeeropvang – kortverblijf bij zorginstellingen

Gemeenten hebben als taak er ook voor te zorgen dat ondersteuning van mantelzorg goed is geregeld. Daarbij ook de vraag en het aanbod in respijtzorg. Een voorbeeld hoe dat kan blijkt uit een poster van de gemeente Westerkwartier. *"Een logeeropvang is een verblijf in een zorginstelling waar de zorgvrager kort kan verblijven, zodat de mantelzorger even kort op adem kan komen. De logeeropvang wordt vergoed vanuit de WMO, de WLZ of de Jeugdwet".*

"Onder respijtzorg verstaan de gemeente alle vormen van vervangende zorg en ondersteuning die erop gericht zijn om mantelzorgers te ontlasten. Hierdoor hebben zij even de tijd voor zichzelf, wat overbelasting kan voorkomen".

Respijtzorg kan verschillende vormen aannemen. In een overzicht worden voorbeelden gegeven van diverse vormen van respijtzorg binnen de Gemeente Westerkwartier.

Lees meer in de poster van 15 juni 2020 : [Westerkwartier Poster respijtzorg 15-6-2020](#)

Lees verder op de volgende pagina



Rubriek

Ondersteuning mensen met dementie

Het is niet voor iedereen eenvoudig de weg te vinden

in de regelingen wonen, welzijn en zorg. Elke gemeente heeft wel een "infooket" of "sociaal team" of "WIJteam". In deze rubriek informatie over onafhankelijke cliënt ondersteuning, case-management dementie en ondersteuning mantelzorgers. Algemene informatie, aanbieders en praktijkvoorbeelden.

1.Onafhankelijke cliënt ondersteuning

Zorgkantoor Menzis met ook een overzicht van de OCO's <https://www.menziszorgkantoor.nl/contact/onafhankelijke-clientondersteuning> Thuis in Cliëntondersteuning. Informatie met de namen provincie Groningen op <https://www.thuisincliëntondersteuning.nl/clientondersteuners-wlz-wmo-en-mantelzorg>

2.Casemanagement dementie

Informatie bij de thuiszorgorganisaties; hier kunt u rechtstreeks bij terecht. Bij Team 290 gaat de aanmelding via verwijzing van uw huisarts.

3.Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen - Waar en door wie vindt u vast via het overzicht [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022](#)

4.Mantelzorgmakelaar

Informatie op <https://www.bmzm.nl/zoek-mantelzorgmakelaar>



2. Verpleeghuizen en kleinschalige woonvoorzieningen voor ouderen en mensen met dementie in uw gemeente—Er zijn beperkte mogelijkheden omdat alle organisaties vrijwel geen kamer daarvoor vrijhouden.

3.ZorgMies—Langer zelfstandig in uw vertrouwde omgeving wonen met aanvullende mantelzorg ondersteuning. ZorgMies biedt aanvullende mantelzorg aan iedereen die extra ondersteuning kan gebruiken. Bijvoorbeeld bij dementie, palliatieve zorg of als extra dagbesteding. Bent u als mantelzorger overbelast? Deel uw zorg – bij ZorgMies is dit in goede handen. **Meer info** op <https://zorgmies.nl>

4.Saar aan Huis - Saar aan Huis biedt [aanvullende mantelzorg](#) aan ouderen, ook bij [dementie](#). Onze Saars ondersteunen u niet alleen thuis, maar ook in woonzorgcentra en verpleeghuizen. Uw wensen staan voorop. Zo houdt u zelf de regie. U kunt op een plezierige manier langer in uw eigen omgeving blijven wonen. **Meer info** op <https://saaraanhuis.nl>

5.Hulpstudent—Met de inzet van een betrokken Hulpstudent hou je zelf meer tijd over voor de dingen die er echt toe doen! Natuurlijk kunnen onze Hulpstudenten huishoudelijk schoonmaakwerk voor je doen, maar ze kunnen zoveel meer! **Meer info** op <https://www.hulpstudent.nl/over-ons>

6.Helping Hands (Helpende Handen) - We bieden hulpverlening aan kinderen, (jong)volwassenen en gezinnen die een helpende hand kunnen gebruiken in het dagelijks leven. Dit kan praktisch zijn of mentaal ondersteunend. **Meer info** op <https://www.helpinghands.nl>

7.Buuf Groningen—Bij Buuf Groningen zijn wij er voor de ouderen die wat extra aandacht verdienen of behoefte hebben aan een helpende hand. Buuf brengt ouderen in contact met een netwerk aan informele zorgverleners/ mantelzorgers die kunnen ondersteunen bij de alledaagse taken waar de thuiszorg niet altijd tijd voor heeft. Daarnaast ook een gezellig kopje koffie of om te helpen met kleine uitjes waar niet iedereen in zijn eentje nog zo gemakkelijk aan toe komt. **Meer info** op <https://www.brokant.nl>

8.Senior Service - Onze thuishulp zorgt ervoor dat uw naaste langer vitaal in zijn of haar eigen omgeving kan blijven wonen. Met meer dan 25 jaar aan ervaring weten wij precies wat daarvoor nodig is.

"In 2006 woonden mijn grootouders met veel plezier in een appartement in Rotterdam. Eigenlijk wilden zij daar nooit meer weg, maar op een gegeven moment kregen ze behoefte aan extra ondersteuning in hun thuissituatie. Mijn familie had alleen geen tijd om elke dag langs te gaan. Ik was toen al sociaal ondernemer en ik vond als kleinzoon dat hier een oplossing voor moest komen. Zo is onze dienstverlening ontstaan."

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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Wij zijn de gezichten van OCO
en staan klaar om je te helpen!



#dagvandeonafhankelijkecliëntondersteuner
#SamenHetVerschilMaken
#hulpbijhetvindenvanhulp
#trotsopjewerk



Onafhankelijke Cliëntondersteuning van uit de Welzijnsgroep Tinten

Iedereen kan hulp krijgen bij het regelen van passende hulp of zorg. Een Onafhankelijke Cliëntondersteuner kan je hierbij helpen.

Wij staan klaar om je te helpen!
Neem contact op met bijv. OCO Pe-
kela! Bel 0597-645000 of mail

Wil jij ook mentor worden voor mensen die niet meer zelfstandig beslissingen kunnen nemen ?

Mentor Janneke helpt Marloes bij het nemen van beslissingen over de zorg, hulp en begeleiding. Janneke kent Marloes goed en weet precies wat ze nodig heeft. Marloes zelf weet meestal prima wat ze wil. Samen zorgen ze ervoor dat Marloes zoveel mogelijk de regie over haar leven houdt. Wil jij ook mentor worden van iemand als Marloes, meldt je dan aan?. **Kijk voor haar werk op** <https://youtu.be/aL9kaYOIoXI>



Stichting Mentorschap Noord

Stichting Mentorschap Noord adviseert en ondersteunt bij het zoeken van een mentor voor mensen die niet goed voor zichzelf kunnen opkomen en geen familie of anderen hebben om op terug te vallen. Mentorschap Noord werkt

met vrijwillige mentoren. Bij de werving besteden we veel aandacht aan betrokkenheid en motivatie. De mentoren krijgen scholing en ondersteuning bij de uitvoering van hun verantwoordelijke taak. Een mentor wordt door de rechtbank benoemd zodat hij de bevoegdheid heeft om de zorginhoudelijke en persoonlijke belangen van zijn cliënt te vertegenwoordigen. Een mentor houdt zich niet bezig met financiële zaken van de cliënt.

"Ik probeer de stem te zijn voor degene die het zelf niet kan verwoorden."
Mentor Marie-Louise over het mentorschap voor haar cliënt.

Mentorschap Noord is actief in Friesland, Drenthe en Groningen. Wilt u mentor worden? Zoekt u zelf een mentor of kent u iemand voor wie een mentor nodig is? Dan kunt u contact opnemen via info@mentorschapnoord.nl. Misschien overweegt u om zelf mentor te worden en u zo in te zetten voor een ander. Laat u dat dan weten, dan ontvangt u verdere informatie. U kunt de coördinatoren mailen, als u meer wilt weten. Zij nemen dan contact met u op. Bellen kan natuurlijk ook.

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



Aan de slag met respijtzorgaanbod – vervangende mantelzorg- even een adempauze

Het versterken en doorontwikkelen van het respijtzorgaanbod is één van de actiepunten uit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Gemeenten moeten hiermee aan de slag om de sociale basis te versterken. Maar wat is respijtzorg nou precies? Hoe kom je achter de behoefte van mantelzorgers? In dit artikel nemen we jou mee in de basis van respijtzorg én het opstellen van bijbehorend beleid.

Respijtzorg, ofwel vervangende mantelzorg, geeft mantelzorgers een adempauze. Hierdoor kunnen zij de zorg voor hun naaste(n) langer volhouden. Respijtzorg is een belangrijke vorm van ondersteuning voor mantelzorgers. Maar hoe kun jij als gemeente bijdragen aan passende en toegankelijke respijtzorg? En hoe verbind je dat aan de beleidsvisie sociale basis?

Wat is respijtzorg?

Respijtzorg is één van de vormen van mantelzorgondersteuning. Het is een tijdelijke en volledige overname van de zorg met als doel mantelzorgers een adempauze te geven. We noemen respijtzorg ook wel vervangende mantelzorg. In 2019 gaf ongeveer één op de vijf mantelzorgers aan gebruik te maken van respijtzorg (SCP, 2020). Uit onderzoek blijkt dat veel gemeenten respijtaanbod hebben, maar geen goed zicht hebben op het gebruik hiervan (Movisie, 2019).

Wanneer mantelzorgers overbelast raken en de zorg niet meer kunnen volhouden, hebben zij als gevolg vaak zelf ook zorg en ondersteuning nodig. Overbelaste mantelzorgers lopen namelijk meer risico op het ontwikkelen van psychische en fysieke problemen, zoals depressies of hart- en vaatziekten. Het is daarnaast ook nodig dat de zorg voor hun naaste, meestal voor langere tijd of permanent, door iemand anders wordt overgenomen. Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden.

Dit voorkomt vaak de uitval van mantelzorgers.

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

Loesje



Vormen van RESPIJTZORG



Vormen respijtzorg

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg die elk een ander stuk verlichting voor mantelzorgers kunnen bieden. We onderscheiden de volgende vormen:

1. **Respijtzorg licht:** hierbij gaat het vaak om een activiteit voor de naaste, waarbij de mantelzorger kan kiezen om wel of niet mee te gaan. Bijvoorbeeld groepswandelen, wennen op de dagopvang of samen op vakantie.
2. **Aanwezigheidszorg:** iemand die bij de naaste thuis blijft zodat de mantelzorger even iets voor zichzelf kan doen. Bijvoorbeeld een vrijwilliger of individuele begeleiding thuis.
3. **Dagopvang:** de naaste kan één of meerdere dagen per week naar een locatie waar hij of zij een passende activiteit doet. Denk aan een buurthuis, wijkcentrum of zorgboerderij. De mantelzorger heeft dan de hele dag voor zichzelf.
4. **Logeeropvang:** de naaste gaat één of meerdere nachten logeren. Bijvoorbeeld in een logeerhuis, zorghotel of gastgezin.

Bron en meer informatie Movisie <https://www.movisie.nl/artikel/aan-slag-respijtzorgaanbod>



Ondersteuning mantelzorgers in de Provincie Groningen

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

Voor persoonlijke informatie en advies, bijeenkomsten en informatie over de waardering voor mantelzorgers in uw gemeente.

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

overzicht tools

OUDEREN BEREIKEN EN BETREKKEN



Tools bij het bereiken en betrekken van ouderen - een overzicht

De afgelopen jaren heeft Movisie (vaak met partners) een aantal praktische tools en andere informatiemiddelen ontwikkeld voor het bereiken en betrekken van ouderen bij (lokale) initiatieven en beleid. Ouderen zelf en lokale organisaties werden actief betrokken bij de ontwikkeling hiervan. In deze overzichtskaart vind je alle tools bij elkaar.

Bron en meer info <https://www.movisie.nl/tool/tools-bereiken-betrekken-ouderen-overzicht>

Ouderdomsparadox



Chartoloog

Ken jij de ouderdomsparadox? Van veerkracht gesproken!

Dit verwijst naar het fenomeen dat oudere volwassenen over het algemeen gelukkiger en meer tevreden zijn dan jongere mensen, ondanks toenemende verlieservaringen die gepaard gaan met veroudering. Van veerkracht gesproken!

We kunnen stellen dat ouder worden niet noodzakelijk ongelukkig maakt. Goed nieuws, toch?

VEER - KRACHT





Wat doen zorgverzekeraars voor mantelzorgers in 2023 – respijtzorg in de aanvullende verzekering

1. Informatie Zorgwijzer
2. Informatie MantelzorgNL



1. Informatie Zorgwijzer

Op Zorgwijzer vergelijk je zorgverzekeringen op de punten die voor jou belangrijk zijn, namelijk prijs, dekking en service.

Mantelzorg (2023)

Mantelzorgers zijn van grote maatschappelijke waarde. Zij leveren de zorg die hun familieleden of vrienden nodig hebben, bijvoorbeeld bij invaliditeit, chronische ziekte of een beperking.

Een mantelzorger voorziet in de vaak langdurige zorg van zieke of kwetsbare familieleden of vrienden. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van hulp bij verzorging of hulp bij dagelijkse activiteiten.

Respijtzorg

Het is voor mantelzorgers fijn als ze zelf ook even tijd hebben voor ontspanning, bijvoorbeeld een uurtje sporten of een avondje rust.

Respijtzorg, ofwel vervangende mantelzorg, biedt hierin een uitkomst. Een professional of vrijwilliger kan jouw taken (tijdelijk) overnemen, zodat je meer tijd voor jezelf hebt.

Vergoeding aanvullende verzekering

Vanuit de aanvullende verzekering zijn er mogelijkheden om mantelzorgers te ondersteunen via respijtzorg. Ook zijn vergoedingen mogelijk voor de mantelzorgmakelaar en mantelzorgcursussen.

Hieronder staan verzekeraars die een dekking bieden voor hulp bij mantelzorg *vanuit de aanvullende zorgverzekering*.

Voorwaarden

Goed om te weten, in het kader van de vergoeding:

Het eigen risico is niet van toepassing voor vergoedingen vanuit de aanvullende zorgverzekering

Zorgverzekeraars kunnen aanvullende voorwaarden stellen aan de vergoeding van vervangende mantelzorg. Zo moet er bij sommige verzekeraars eerst toestemming worden gevraagd of kan de respijtzorg alleen bij een specifieke stichting worden geregeld.

Zorgverzekeraars die hulp bij mantelzorg dekken, bieden vergoeding voor: a) vervangende mantelzorg, b) de mantelzorgmakelaar en/of c) mantelzorgcursussen.

Bron en meer info op <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg> met de mogelijk naar de polissen zorgverzekeraars te kijken

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



2. Informatie MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur

De premies en vergoedingen van zorgverzekeringen in 2023 zijn bekend. Maar biedt een zorgverzekeraar ook vergoeding voor vervangende zorg, een mantelzorgmakelaar of een cursus? MantelzorgNL zette het voor je op een rij.

Belangrijk om te weten over de zorgverzekering in 2023

De premie van de basisverzekering is gestegen; gemiddeld wordt de premie 10 euro duurder in 2023.

In 2023 is er geen collectiviteitskorting meer op de basisverzekering. Voor mensen die een collectieve zorgverzekering hebben, gaat de premie dus

(extra) omhoog.

De zorgtoeslag is afhankelijk van het inkomen. De maximale zorgtoeslag stijgt met 34 euro per maand.

Het eigen risico blijft € 385.

Overstappen?

Overweeg je over te stappen naar een andere zorgverzekeraar? Tot 1 januari kun je je verzekering opzeggen, uiterlijk 1 februari moet je een nieuwe verzekering afgesloten hebben. Je nieuwe zorgverzekering gaat dan met terugwerkende kracht in op 1 januari.

Kijk ook goed naar de voorwaarden, die kunnen sterk verschillen per verzekering. Zo moet soms de mantelzorger verzekerd zijn vervangende zorg te krijgen. Soms ook de zorgvrager. De voorwaarden vind je terug in het overzicht.

Je kunt aan dit overzicht geen rechten ontlenen, wil je zeker weten hoe dit in de praktijk uitwerkt? Vraag dan vooraf informatie aan de verzekeraar.

Kom je er niet uit? De Mantelzorglijn 030 – 760 60 55 adviseert je niet in de keus voor een zorgverzekering, maar kan wel met je meekijken naar voorwaarden.

Download het overzicht

[Overzicht vergoedingen mantelzorgondersteuning in de aanvullende zorgverzekeringen 2023](#)

Bron MantelzorgNL - <https://www.mantelzorg.nl/nieuws/wat-doen-zorgverzekeraars-voor-mantelzorgers-in-2023>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Onderzoek wijst uit - mantelzorger is onmisbaar in langdurige zorg maar wordt steeds meer belast – Ieder(in)

Ieder(in) is de koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke handicap, verstandelijke beperking of chronische ziekte. Tweehonderdachtentwintig organisaties zijn bij ons aangesloten. Ieder(in) is daarmee het grootste netwerk in Nederland van mensen met een beperking. We behartigen de belangen van meer dan twee miljoen mensen.

De langdurige zorg voor mensen met een beperking verschaalt. Er staan steeds meer mensen op de wachtlijst, er is weinig tijd voor leuke dingen en personeel doet alleen de meest elementaire zaken. Mantelzorgers worden dan ook langzamerhand onmisbaar in de gehandicaptenzorg. Zij vullen de gaten op die ontstaan door personeels tekorten. Dit komt naar voren in een onderzoek dat Ieder(in) heeft uitgevoerd onder 580 mensen met een beperking, die zorg en ondersteuning ontvangen uit de Wet langdurige zorg (Wlz), en naasten.

Mantelzorger wordt steeds meer belast

Mantelzorgers spelen een sleutelrol in de langdurige zorg voor mensen met een beperking. Bijna alle deelnemers aan het onderzoek krijgen ondersteuning van met name familie en andere mensen uit hun netwerk zoals burens en vrienden. Het gaat dan om allerlei zaken, zoals ziekenhuisbezoek, sociaal gezelschap, ondersteuning bij uitjes en persoonlijke verzorging en hulp bij de administratie en financiën. Naasten zijn dan ook onmisbaar voor de ervaren kwaliteit van zorg, ondersteuning en leven.

Aanbevelingen voor verbetering kwaliteit van zorg

In het rapport staan aanbevelingen om de kwaliteit van zorg voor mensen met een beperking te verbeteren. Alle partijen die een rol spelen in de sector moeten zich daar actief voor inzetten. Daarom richten de aanbevelingen zich op meerdere partijen, en dan met name het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, VGN, zorgaanbieders, zorgkantoren en Zorgverzekeraars Nederland en cliënten- en naastenorganisaties.

Mantelzorg is een goed voorbeeld waar meerdere genoemde partijen een rol kunnen spelen.

Ieder(in) vindt dat naasten die meer willen bijdragen in de zorg en ondersteuning, daarin gefaciliteerd moeten worden; dat in alle cao's ruimte moet worden geboden voor mantelzorg; dat zorgverleners moeten investeren in de samenwerkingsdriehoek van persoon met de beperking, mantelzorger en zorgverlener; en dat er moet worden geïnvesteerd in een groter aanbod van logeeropvang en respijtzorg.

Lees meer in [Verschraling zorg tast kwaliteit van leven aan in de langdurige zorg chronisch zieken en mensen met een handicap - Iederin - November 2023](#) **Bron en info** <https://iederin.nl/over-iederin>

ieder(in)

Netwerk voor mensen met een
beperking of chronische ziekte

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Vrijwilligersinitiatieven als waardevolle ontmoetingsplekken

Laagdrempelige activiteiten voor en door burgers, zoals een koffie-ochtend, een inloopplek of een klusdienst, zouden leiden tot meer onderlinge verbondenheid en betrokkenheid. Het is echter niet genoeg om mensen simpelweg 'gezellig' bij elkaar te brengen.

Met de publicatie 'Vrijwilligersinitiatieven als waardevolle ontmoetingsplekken' vragen onderzoekers [Laurine Blonk](#), [Femmianne Bredewold](#) en [Anja Machielse](#) van de [Universiteit voor Humanistiek](#) aandacht voor de kunst en kunde om met laagdrempelige activiteiten betekenisvol contact tot stand te brengen.

De onderzoekers onderzochten wat vrijwilligersinitiatieven tot een waardevolle ontmoetingsplek maakt.

Laurine Blonk: *"Het viel ons op dat er stevast andere relaties ontstonden dan waar het aanbod zich op richtte. [...] Coördinatoren speelden op de achtergrond een belangrijke rol. Ze maakten met hun initiatief ruimte voor het zoeken en vinden van betekenisvolle relaties."*

Lees verder en download het rapport op hun website! https://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZsfyieaLK_Vrijwilligersinitiatieven_als_waardevolle ontmoetingsplekken-1.pdf

Rapport 'Geclusterd wonen: een ruimte voor ontmoeting? Een studie naar de meerwaarde van geclusterde woonvormen voor het sociaal welbevinden in de woonomgeving.'

Kim Hamers (HAN) en Arianne Hendriks (Woonzorg Nederland) presenteerden inzichten uit het project 'Meerwaarde van gemeenschappelijk wonen' tijdens het jaarlijkse DEEL Symposium het Nieuwe Wonen in de Vasim te Nijmegen. In het kader van de lopende samenwerking tussen DEELpartner woningcorporatie Woonzorg Nederland, de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), en de Technische Universiteit Eindhoven (TU/e) wordt onderzoek uitgevoerd naar de mogelijke sociale meerwaarde van geclusterde woonvormen voor senioren in de sociale huursector. Bevindingen zijn gedaan op basis van een survey die is gehouden onder bewonersconsulenten en bewoners van Woonzorg Nederland.

Deze studie laat zien dat geclusterd wonen zeker voordelen biedt ten aanzien van samenredzaamheid van de bewonersgroep en sociaal welbevinden van bewoners. Dit kent wel een duidelijke begrenzing. Het gaat om meer laagdrempelige vormen van contact en burenhulp. Het brengt alleen voordelen voor bewoners die hiervoor willen en kunnen openstaan.

Het onderzoek waarop deze rapportage is gebaseerd, loopt van juni 2020 t/m mei 2024 en is gerelateerd aan het promotieonderzoek van ir. Kim Hamers.

In dit kader zijn op basis van de verzamelde data binnen dit project wetenschappelijke publicaties in wording.

Bron en meer info op <https://deelacademy.nl/nieuws-en-inspiratie/rapportage-geclusterd-wonen>



Alledaags leven met een milde cognitieve beperking of dementie

Mensen met dementie zelf aan het woord

Het tweede [artikel](#) in het kader van het promotieonderzoek van Jacoba Huizenga (Promovenda alledaags leven met dementie | Social Work | psycholoog | Hogeschool Utrecht) is gepubliceerd.



Het artikel *What matters most: Exploring the everyday lives of people with dementia* is verschenen in het tijdschrift 'International Journal of Geriatric Psychiatry.

Het beschrijft wat thuiswonende mensen met dementie het meest belangrijk vinden in hun alledaags leven.

Vijftien mensen zijn door haar in hun huis geïnterviewd verspreid over één of meerdere afspraken. In de analyse werkte zij samen met co-onderzoekersgroep Brain Power.

Er zijn zes dimensies van het alledaags leven geïdentificeerd op basis van de ervaringen. Deze dimensies kunnen worden gebruikt voor het ontwerpen van passende hulp en ondersteuning.

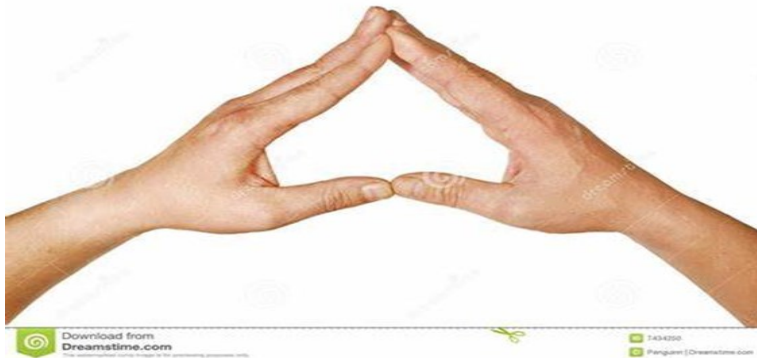
Bron en meer info op <https://www.linkedin.com/pulse/alledaags-leven-met-een-milde-cognitieve-beperking-4-jacoba-huizenga/>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Sterke driehoek kleinschalig wonen mensen met dementie, de eigen huisarts van de bewoners en de SOG (specialist ouderengeneeskunde)

'Deze driehoek in de eerstelijns houdt de zorg beheersbaar. De zorg voor mensen met dementie in een kleinschalige woonvorm waarborgen en de huisarts ontlasten. Dat lukt Het Gastenhuis in het Drentse Roden dankzij de sterke driehoek van het eigen zorgteam, de huisarts en de regionale specialist ouderengeneeskunde.

"We hebben een goede klik en ik hoef er niet om de haverklap heen, maar kom er elke donderdag voor een bezoekmoment", zegt de vaste huisarts Marijke Olthof enthousiast.

Lees meer: <https://www.vilans.nl/actueel/verhalen/erstelijns-zorg-samenwerking-huisarts-zorgteam?>

De kalenderleeftijd zegt weinig over een oudere volwassene



Chartoloog

Wist je dat de kalenderleeftijd weinig zegt over een oudere volwassene?

De kalenderleeftijd is slechts één van de vele factoren die een persoon beschrijft.

Het is een handige maatstaf om iemands levensfase aan te geven, maar zegt niets over de individuele gezondheid, vitaliteit, of functionele capaciteiten van een persoon.

Andere factoren, zoals genetica, levensstijl, socio-economische status, omgevingsinvloeden, gezondheidszorgtoegang en gezondheidsgedrag, spelen allemaal een cruciale rol bij veroudering.

Twee mensen van dezelfde leeftijd kunnen aanzienlijk verschillende niveaus van gezondheid en functioneren hebben vanwege deze verschillende factoren.



Boeken – 50 – over mensen en dementie

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



Kleinschalig wonen uitgelicht

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



Goudvoormekaar op locatie De Garst in Winschoten

De realisatie van een eigentijds hofje
Goudvoormekaar, een initiatief van enthousiaste bewoners uit Oost-Groningen, organiseerde dinsdag 21 november om 19.30 uur een eerste openbare informatieavond over hun woonproject in de Harbour Club aan de Havenkade-Oost 3 in Winschoten.

De gemeente Oldambt heeft besloten om de coöperatieve vereniging een koopoptie aan te gaan bieden voor een deel van de aanstaande woningbouwontwikkeling op locatie De Garst. Op het huidige terrein staan op dit moment nog gemeentelijke gebouwen die met de komst van het nieuwe gemeentehuis afgebroken gaan worden.

Nadat dit gebeurd is komt de grond beschikbaar voor onder andere Goudvoormekaar. De initiatiefnemers zijn van plan om een modern hofje te realiseren in Winschoten met ongeveer 27 koop- en/of huurwoningen. Duurzame meergeneratiewoningen, biobased en met gemeenschappelijke ruimten en een biologische voedseltuin. Waarbij bewoners wel hun privacy behouden, maar bereid zijn als goede noabers elkaar af en toe te helpen en zo een fijne buurt te creëren, waar mensen zich veilig en gezien voelen. Samen er iets moois van maken, met oog voor elkaar en voor de natuur.

De coöperatieve vereniging Goudvoormekaar telt reeds zo'n 40 leden en is drukdoende om prachtige woningen te realiseren in de komende jaren op dit groene terrein aan de Garst. Dit project is voor jonger en ouder, voor armer en rijker, maar in ieder geval voor mensen die wat over hebben voor elkaar en samen zo'n mooi project in Oost-Groningen willen realiseren.

Meer informatie is al te vinden op: www.goudvoormekaar.nl

Kleinschalige woonvoorzieningen voor mensen met dementie in de Provincie Groningen

De grote verpleeghuisorganisaties zijn voldoende bekend. De kleinschalige woonvoorzieningen minder en hebben vrijwel geen pr-budget. Daarom een overzicht.

In de nieuwsbrief MensenMetDementieGroningen staat regelmatig een beschrijving van een vorm van wonen in de rubriek "Kleinschalig wonen uitgelicht".

Het is wonen met 24-uurszorg met vaak financiering van de zorg en ondersteuning uit het PGB (persoonsgebonden budget) waarbij de woonruimte inclusief verblijfskosten gehuurd wordt (de kosten verschillen sterk per organisatie).

Op de website staat ook bij een aantal een uitgebreidere beschrijving; zie <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/kleinschalig-wonen-en-verpleeghuizen>.

In het overzicht een korte beschrijving met de links naar de website van de organisatie [Kleinschalige woonvoorzieningen voor mensen met dementie in de Provincie Groningen -vs 26 september 2023](https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/kleinschalig-wonen-en-verpleeghuizen)

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



BreinBieb in Groningen – materialen, lezingen en workshops over het geheugen en dementie

Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in bibliotheken in de Provincie Groningen

Forum - Gemeente Groningen

Bij BreinBieb in de Forumbibliotheken in de gemeente Groningen in De Wijert en Haren.

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten: van leuke thema's zoals begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen zoals dementie en mantelzorg. Je vindt er boeken en spelletjes voor het activeren van het brein, die je ook kunt lenen. Regelmatig wordt er een lezing of workshop georganiseerd rondom BreinBieb. Maandelijks kun je onder begeleiding van een spelleider spellen spelen uit de collectie. Iedereen is welkom!

Locatie en tijd

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren

Elke 1e dinsdag van de maand / 10.15 - 11.30 uur

Forumbibliotheek De Wijert, Van Lenneplaan 10 Groningen

Elke 3e donderdag van de maand / 10.30 - 11.30 uur

Kijk voor de activiteiten en data op <https://forum.nl/nl/agenda?genre=breinbieb&start>



Biblionet in Bedum, Delfzijl, Hoogezand en Veendam

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. 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. Daarnaast zijn er allerlei activiteiten.

De Breinbieb vind je in de volgende bibliotheken van Biblionet:

- Bedum—Delfzijl - Hoogezand- Veendam.

Meer informatie op

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



Bijeenkomsten Alzheimer Café

Wees welkom in het Alzheimer Café: een maandelijks bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten. Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Waar je antwoord krijgt op vragen, ervaringen uitwisselt met lotgenoten en ruimte hebt voor sociaal contact. Zoek hier een Alzheimer Café bij jou in de buurt. Zie op de website <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/>

Alzheimercafé Oldambt-Westerwolde – Programma najaar 2023—12 december 2023

Een quiz met allemaal vragen over kerst! Weet jij alle rendieren van de kerstman te benoemen?

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familie en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom!

Meer informatie?

Femke Wight, (0599) 582 460 (Stichting Welzijn Westerwolde) (0597) 421 833 (Sociaal Werk Oldambt)

Alzheimercafé Westerkwartier Hoe beleeft iemand met dementie zichzelf en zijn omgeving "Vier fasen van Ik-beleving" – 12 december

Velen van ons vragen zich af hoe ze het beste om kunnen gaan met hun dementerende partner, ouder, familielid of vriend. Dat is ook niet gemakkelijk en ook nog eens veranderlijk. Wat eerder wel goed werkte, blijkt in een later stadium niet meer zo handig te zijn. Dementie wordt vaak ingedeeld naar de verschillende oorzaken.

De meest bekende vormen zijn de 'Ziekte van Alzheimer', 'Vasculaire Dementie', 'Lewy Body dementie' en de 'Frontotemporale Dementie' (FTD).

Deze vormen van dementie zeggen wel iets over hoe je daar beter wel en niet mee om kunt gaan, maar veel belangrijker is het stadium waarin de dementerende persoon zich bevindt.

En dan met name de wijze waarop hij of zij zichzelf en zijn omgeving ervaart: de zogenaamde 'Ik-beleving'. Tijdens deze bijeenkomst zal Rudolf Hartoungh, specialist ouderengeneeskunde (SOG) bij Vredewold, verhalen over zijn ervaringen met de vier fasen van ik-beleving.

1. Het bedreigde ik – cognitieve fase
2. Het verdwaalde ik – emotionele fase
3. Het verborgen ik – psychomotore fase
4. Het verzonken ik – zintuiglijke ervaring

Rudolf zal in een korte presentatie aangeven wat de verschillende fasen van dementie typeren en hoe daar in het algemeen het beste mee omgegaan kan worden. Daarna kan aan de hand van vragen, gezamenlijk of in kleine groepjes, ingegaan worden op persoonlijke vragen en situaties.

Waar en hoe laat

Dienstencentrum "de Schutse" Oldenoert 32, Leek zaal open: 19.00 uur aanvang: 19.30 uur sluiting: 21.30 uur toegang is gratis (0594-512334

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Webinar dementie en vroegsignalering -20 december 2023 – Platform Power en UMCG

Op 20 december van 10.00 – 11.30 uur organiseren Platform Pouwer en het UMCG een digitaal webinar over vroegsignalering en dementie. Hoe kun je signalen van dementie herkennen, en wat kan het betekenen voor patiënten en hun naasten om dementie vroeg te signaleren? Tijdens dit webinar komt aan de wat vroegsignalering en signalering in de maatschappij kan betekenen voor zowel mensen met dementie als de mensen in hun omgeving. Diverse sprekers uit o.a. de zorg, wetenschap en de maatschappij laten hun licht schijnen op dit thema. Er zijn mantelzorgers van mensen met dementie aan het woord, en natuurlijk is er ruimte voor de stem van ouderen. Na aanmelding volgt een volledig programma inclusief sprekers!

Schuift u online aan bij dit webinar? Aanmelden kan via <https://www.platformpouwer.nl/agenda->



Themabijeenkomst In gesprek over straks – Ben jij voorbereid op je laatste levensfase? – 7 december 2023 - Academie Zorgbelang

Waarom bereiden we ons vaak wel goed voor op belangrijke gebeurtenissen zoals een geboorte of huwelijk, maar niet of nauwelijks op de laatste fase van ons leven?

Vroeger of later krijgen we hier allemaal mee te maken en dan zijn er verschillende keuzes te maken. Bijvoorbeeld over welke zorg je wel en niet meer wilt. Of wie er voor je mag beslissen als je dat zelf niet meer zou kunnen. Op 7 december in Haren het gesprek waarom het belangrijk is om na te denken over wat er voor jou toe doet in de laatste levensfase, welke keuzes je kunt maken en wie of wat je hierbij kunnen helpen. En hoe zorgen we ervoor dat steeds meer inwoners van de provincie Groningen in gesprek gaan over straks?

Wie en wat staan op het programma?

Sprekers zijn [Jacqueline Tijhaar](#) (coördinator Netwerken Palliatieve Zorg Groningen), [Anja Drent](#) (ervaringsdeskundige), [Petra Steenbergen](#) en [Sanne Terpstra](#) (projectleiders Zorgbelang Groningen). Onder meer de uitkomsten van het Zorgbelang Panel over dit onderwerp. Uit de praktijk, een ervaringsverhaal. Voorbereiden op je laatste levensfase, waarom? Keuzes maken: welke en wie of wat kan hierbij helpen?

Voor wie?

De themabijeenkomst is voor iedereen die over dit onderwerp in gesprek wil gaan: (vertegenwoordigers van) patiënten, cliënten, naasten/mantelzorgers, zorg- en welzijnsprofessionals én andere belangstellenden.

Meedoen?

Je kunt je uiterlijk 4 december aanmelden via het formulier op <https://www.zorgbelang-groningen.nl/agenda/academie-zorgbelang-themabijeenkomst-laatste-levensfase> of via academie@zorgbelang-groningen.nl o.v.v. de bijeenkomst; je naam, mailadres én telefoonnummer; evt. overige opmerkingen.



Themabijeenkomsten en activiteiten voor mantelzorgers uit Groningen in december

- Themabijeenkomst 'ben jij voorbereid op je laatste levensfase? In gesprek over straks. Van Zorgbelang. Do 7 dec. 13.30 uur.



- Workshop Qicong. Oefeningen die je levensenergie positief beïnvloeden. Voor mantelzorgers uit Vinkhuize, Hoogkerk, Paddepoel, Tuinwijk, Selwerd.
- Lotgenotencontact mantelzorgers Lewenborg. Do 7 dec 13.30 uur.
- Meezingcafé mantelzorgers Zuid en Haren. Vrij 8 dec 14.00 uur.

- Sinterkerstspel! Een groepsspel waarbij je door middel van dobbelen cadeautjes kan bemachtigen. 'strijdt' in een groep van max tien om cadeautjes en dat geeft soms hilarische situaties. Afsluiting met soep en broodjes. Za 9 dec 10.00 uur.



- Sterker na tegenslag: inspiratiesessie. Ma 18 dec 19.30 uur.
- Meezingcafé in kerstsfeer Ten Boer. Di 19 dec 19.30 uur.
- Meezingcafé in kerstsfeer Beijum en Lewenborg. Woe 20 dec 19.30 uur.
- Up! Gesprekken voor ouderen De Wijert. Thema inspiratie. Di 12 dec 10.00 uur.
- Up! Gesprekken voor ouderen. Koffie en een goed gesprek in Beijum. Do 21 dec. 15.00 uur.



Je

Meer informatie, ook over opgave, is te vinden in en [agenda-overzicht](#) op de website <https://www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg-agenda> - Team Steunpunt Mantelzorg - Humanitas Groningen - T 050-3126000 en website www.humanitas.nl/groningen

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Dementie Empathie Mantelzorg

Omgaan met mensen met dementie begint met begrijpen wat dementie is. Een interactieve lezing door Dick Kits over:

- wat is dementie?
- de werking van het brein
- gevolgen van geheugenverlies
- de emoties
- onze empathische vaardigheden
- gevolgen voor de mantelzorger

Voor mantelzorgers, familie, zorgverleners,
managers en nieuwsgierigen

Periode: 26 februari – 8 maart 2024

Duur: circa twee uur inclusief pauze en interactie

Kosten: gratis vanaf 50 personen

Voor boeking en informatie: dick@dutch8.nl

Alzheimer Café



Een Alzheimer Café biedt gezelligheid met muziek en ontmoetingen met lotgenoten. Voelt u zich welkom en neem vooral iemand mee. Dat kan uw geliefde zijn, maar ook een vriend, buurvrouw of familielid.

Er worden verschillende Alzheimer Cafés georganiseerd. Ontdek de locaties bij u in de buurt op www.alzheimer-nederland.nl/regios.

Alzheimer Café Haren

Woensdag 6 december - 19.30 – 21.00 uur
(inloop: 19.00 uur).

ZINN locatie De Dilgt
Dilgtweg 3, Haren

Toegang gratis

Woontechnologie

Alle inwoners van de Gemeente Groningen kunnen kosteloos gebruik maken van de Slimotheek. De Slimotheek is een uitleenpunt voor slimme technologie; apparaten die jou kunnen helpen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Doortje ten Hoor en Rik Kooistra zullen u hier deze avond meer over vertellen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lydia Woldendorp,
tel. 050-5852527 of l.woldendorp@zinnzorg.nl.

ZINN

(Thuis)zorg | Wonen en Welzijn

Het Alzheimer Café Haren is een initiatief van Alzheimer NL in samenwerking met Icare, Humanitas, De Zonnehof, Westerholm en ZINN.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



...en theater

Buurthuis op wielen - The movie

Ze wonnen de ZorgSaamWonen Award 2022 met DumDum, een Ford Transit uit 1978. Met dit vrolijke Buurthuis op

Wielen en de bijbehorende aanpak weet Stichting de Tijdmachine mensen te bereiken die normaal gesproken niet zo snel contact zoeken met reguliere organisaties voor wonen, welzijn en zorg. De camper vormt een positieve, laagdrempelige brug tussen buurtbe-

woners en alle beschikbare hulp en activiteiten in de wijk.

De prijs van de ZorgSaamWonen Award bestond, naast een geldbedrag, ook uit het maken

van [een korte](#)

[film over Buurthuis op Wielen](#). In oktober was het zover. Met Deef en alle betrokkenen als de sterren van de film is een hele dag gefilmd op locatie in Deventer. Met een resultaat om trots op te zijn! Wil je na het kijken van de film meer weten over Buurthuis op Wielen? Of ben je nieuwsgierig naar de mogelijkheden om samen met Stichting de Tijdmachine op pad te gaan door jouw stad of dorp?

Stuur een mailtje naar info@buurthuisopwielen.nl of **kijk op de website** buurthuisopwielen.nl.

Bron <https://www.zorgsaamwonen.nl/article/buurthuis-op-wielen-the-movie>



stichting
Waardig wonen

Waardig Wonen – Een kleinzoon verteld

Stichting Waardig Wonen biedt kleinschalige, huiselijke woonoplossingen voor ouderen met dementie. Huizen voor 5 tot 6 bewoners en een liefdevol zorgteam dat 24 uur per dag voor ze klaar staat. Met tijd voor een spelletje, een wandeling of een afspraak buiten de deur. Want waarom zou je je huiskamer niet meer uitkomen als je dementie hebt?

Lees meer op <http://www.waardigwonen.nl/> en **kijk naar de opname** Een kleinzoon verteld op <https://www.youtube.com/watch?v=TxZl1YINE8c>





Technologie Tip

Hello 24/7 deel de zorg, regel het samen – ook voor werkgevers

Zorg je voor iemand die even niet alles zelf kan? Doe het niet alleen. Deel de zorg met Hello 24/7. De app waarmee je snel extra helpende handjes organiseert en alles makkelijk samen regelt. Zodat jij er niet meer alleen voor staat.



Regel alles samen op één plek met Hello 24/7

Mantelzorgen kun je niet alleen. Daar heb je meer mensen bij nodig. Je broer, zus, neef, buuf of beste vriend. Want hoe meer mensen je mobiliseert, hoe beter het zorgt.

Met Hello 24/7 deel je alle zorg en regel je alles makkelijk samen. Van wie-gaat-wanneer-langs, tot snel een gezonde maaltijd bestellen en zelfs op afstand een oogje in het zeil houden. Zodat niet alles op jouw schouders terecht komt.

Dé regel-het-samen app voor familie, vrienden en bureu

Boordevol handige functies zoals een familie-agenda met alle afspraken, takenlijsten en familiemap.

Nodig iedereen uit: familie, vrienden en bureu.

Hou eenvoudig contact met elkaar dankzij gratis videobellen, chatten.

Ondersteun je werknemers

Verbeter de werk-privé balans, verminder en voorkom verzuim. Mantelzorg-investeringen betalen zichzelf uit, terwijl kosten van mantelzorg hoog uitvallen wanneer er niets mee wordt gedaan.

Bron en meer info op <http://hello247.nl>

Zorgpersoneel pakt een zelfredzaamheidskoffer

Vegro is altijd op zoek naar mogelijkheden om de eigen regie en zelfredzaamheid van mensen te verbeteren. Tegelijkertijd willen ze het zorgpersoneel ontlasten in hun zware en administratieve werkzaamheden. Zorgpersoneel wil zijn kostbare tijd besteden aan aandacht voor de cliënt.

Woonzorggroep Samen en Vegro sloegen de handen ineen en zetten vanaf nu de

'zelfredzaamheidskoffer' in.

Dankzij deze koffer is het inzetten van hulpmiddelen laagdrempeliger, komt er minder administratie bij kijken en kan de cliënt het hulpmiddel direct gebruiken in het dagelijks leven. Deze hulpmiddelenkoffer (eigendom van Vegro) stelt medewerkers in staat om direct bij cliënten hulpmiddelen in te zetten. De aanschaf en inzet vindt sneller plaats, is toegankelijk en de financiële afhandeling gaat direct via de cliënt. Zonder rompslomp en tussenschakels. De thuiszorgteams en de teams in de GRZ maken hiervoor nu gebruik van de hulpmiddelenkoffer.



Tip..... het lezen waard

Verbonden in eenzaamheid

Een levensdans langs diepmenselijke ervaringen en emoties

Eenzaamheid is een complex en gelaagd onderwerp, dat vele gezichten heeft en zowel bij jong als bij oud bestaat. Eenzaamheid krijgt overal veel aandacht en toch blijft het een taboeonderwerp. Mensen gooien immers hun gevoelens niet zomaar op de straatstenen. Maar hoe je het ook draait of keert, iedereen voelt zich wel eens eenzaam en erover spreken mag!



Naast de wetenschappelijke benadering bevat het boek ook zeer uiteenlopende, beklijvende verhalen over eenzaamheid.

De auteur interviewde enkele personen die het aandurften om erover te spreken: Zijn ze eenzaam? Hoe beleven zij eenzaamheid? Deze getuigenissen vormen samen een dans langs diepmenselijke ervaringen en emoties. En in het verbonden zijn zit net de helende kracht.

"Wat een diepmenselijk en waardevol boek heeft Els Messelis hier geschreven. Het is zo belangrijk dat zij de aandacht vestigt op deze problematiek. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid een grote negatieve impact heeft en dat veel mensen sterven ten gevolge van eenzaamheid. Het is ontroerend te lezen hoe Els met ouderen in gesprek gaat, hun verhalen omarmt en van daaruit inzichten verschaft en tools aanreikt aan al wie met ouderen omgaat – doen we dat niet allemaal? En daarom geldt niet alleen voor hulpverleners maar voor iedereen: lees dit boek!" volgens Hilde Van Mieghem.

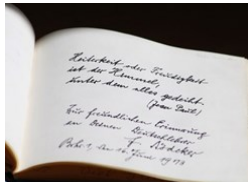
Els Messelis is gerontoloog, maatschappelijk werker en (co-)auteur van meerdere boeken rond ouder worden. Ze is als docent verbonden aan de hogeschool Odisee in Brussel. Daarnaast is ze zaakvoerder van Lachesis, een onderzoeks- en begeleidingskantoor van en voor 50-plussers met zetel in Gent.

Haar expertisedomeinen zijn: intimiteit, seksuele gezondheid, huidhonger en eenzaamheid op latere leeftijd; (seksueel) grensoverschrijdend gedrag in de ouderenzorg; voorbereiding op pensioen en creatief aan de slag met levensverhalen.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



**Gedicht
voor de
mantel-
zorger**

DICHTER DES VADERLANDS

Babs Gons schreef een
gedicht in het kader van de
Dag voor de Mantelzorg

er zou een gedicht moeten zijn

er zou een gedicht moeten zijn
over een vrouw die elke ochtend
haar man uit bed haalt, hem wast en voedt
een vrouw wier handen behendig een scheermes
over de stugge, gekreukelde huid halen
handen die weten wanneer een deken
over de benen gelegd moet worden

over een dochter die tijdelijk haar intrek heeft genomen
in het ouderlijk huis om haar moeder twee keer per dag
om te kunnen draaien en haar vingers zachtjes te masseren
als ze zich benauwd voelt
en die de foto's van haar moeders verleden
vast op volgorde heeft gelegd

over een man die dagelijks anderhalf uur fietst
om zijn partner op te zoeken
met tassen vol plastic bakjes met diens lievelingseten
over een partner die altijd met een oor wakker slaapt
wiens geliefdes ademhaling het ritme van zijn nacht slaat
over een zoon die van de wekelijkse ritjes naar de apotheek
een uitje maakt

er zou een gedicht moeten zijn voor eenieder
die in dauw en donker in kleine en grote uren
het leven van een ander omsluit uit liefde uit noodzaak
het leven van een ander omringt met warmte, met zorg
soms als een last soms als een zegen

voor de vrouw die
elke ochtend haar man uit bed haalt, hem wast en voedt
een gedicht dat eindigt als een warme deken om haar heen
nadat ze hem 's avonds weer terug naar bed heeft gebracht

BABS GONS

Mantelzorger,
je bent een
kanjer!