

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Nieuwsbrief April 2026

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@mensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en meer wetenswaardigheden)

- *Uit de Praktijk* - Mythes over dementie doorbreken – Hij begrijpt toch niets meer
- *Uit de Praktijk* – Je eigen invloed op het gedrag van mensen met dementie
- *Oordelen en attitude* – Opendeurenbeleid - Het echte antwoord
- Aanwezig zijn met zachtheid
- Folder proactieve zorgplanning van werkgroep Transmurale Zorg
- Vacature bestuur Waardig Wonen – Wonen als thuis voor mensen met dementie en loogerhuis respijtzorg De Opstap
- Deelnemers nodig wetenschappelijk onderzoek TAS-test vroegsignaleren van dementie
- Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in De Opstap.
- Vergrijzing is een bestuurlijk vraagstuk voor het hele college. Toolbox beschikbaar.
- De WMO is duidelijker dan veel gemeenten willen toegeven
- Assen introduceert de adempauzeregeling voor mantelzorgers
- Bekwaam is inzetbaar-beweging in de Achterhoek
- Het antwoord op - Wat is een goede omvang voor een geclusterde woonvorm
- In 2030 zijn er 135.000 professionals te kort in de zorg. Wie vult dat gat op?
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - Zo Willen Wij Wonen - Blijf op de hoogte en doe mee!
- Activiteiten voor mantelzorgers in de Gemeente Groningen
- Cursus Zorgen voor een ander met gezonde grenzen en wensen – 30 april 2026
- Activiteiten BreinBieb Forum Groningen – BreinBieb spelochtenden – Houd je brein fit!
- Bijeenkomsten Alzheimer Café – Documentaire Ons Campertje – Omgaan met dementie – Euthanasie - Zo lang mogelijk mee blijven doen
- Liever lui dan moe – Erik Scherder – Forum - 24 april 2026
- *Theater en film* - Zie Mij - training voor mantelzorgers en zorgprofessionals
- *Technologie Tip* - Sta-op-kussens en andere apparaten in het Beleefhuis Eemsdelta
- *Het lezen waard* – Zorgspiegel Nieuwe handleiding voor mantelzorgers

Mantelzorgkaart 2026

De gemeente Groningen waardeert de inzet, zorg en compassie van alle mantelzorgers. Om je in het zonnetje te zetten, bieden wij je graag deze mantelzorgwaardingskaart aan.

De vier coupons kun je gebruiken om jezelf eens te verwennen, te ontspannen of iets leuks te ondernemen. Kortom een kaart met aandacht voor jou.

Mantelzorg is zorg die vanuit een persoonlijke relatie wordt gegeven aan een naaste met een ziekte, beperking, verzwakking of psychische kwetsbaarheid gedurende minimaal drie maanden en scheidt voor per week.

Also dank en blijf van waardering!

Alajblijft 	 Koffie en taart voor 2 personen	Jij verdient iets van de bakker of een bloemetje! 	 Een verrassing, waar je van alles mee kan doen.
-----------------------	--	--	--

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

Mythes over dementie doorbreken – Hij begrijpt toch niets meer

"Hij begrijpt toch niets meer."

Het is een uitspraak die nog vaak voorkomt wanneer het over dementie gaat. Een hardnekkige misvatting en één die invloed heeft op hoe we met mensen omgaan.

Hoewel dementie invloed heeft op het geheugen en het vermogen om informatie te verwerken, betekent dat niet dat iemand niets meer meekrijgt. Integendeel.

Mensen met dementie ervaren de wereld vaak juist sterker via gevoel. Sfeer, toon, spanning en oprechtheid worden haarfijn aanvoeld. Waar woorden soms vervagen, blijft het vermogen om emoties te herkennen vaak lang intact.

Dat betekent dat hoe iets gezegd wordt, minstens zo belangrijk is, als wat er gezegd wordt.

Daarom is het belangrijk om bewust te blijven communiceren:

Duidelijk en eenvoudig - Gebruik korte zinnen en één boodschap tegelijk.

Rust uitstralen - Een kalme houding en een rustige stem helpen iemand zich veilig te voelen.

Aandacht voor lichaamstaal - Een blik, een glimlach of een aanraking kan soms meer zeggen dan woorden.

Blijven benaderen als volwaardig mens - Iemand met dementie is nog steeds dezelfde persoon, met gevoelens, behoeften en een eigen waardigheid.



Een voorbeeld:

Meneer zit in zijn stoel met de televisie aan en het zou goed zijn om even naar buiten te gaan voor een wandeling.

In plaats van te zeggen:

"Zullen we misschien even een stukje gaan wandelen? Het is best lekker weer en het zou goed voor u zijn."

Wat verwarrend en te veel informatie tegelijk kan zijn, helpt het om het klein en concreet te maken:

"Kom, we gaan even naar buiten."

(maak oogcontact, glimlach en steek eventueel een hand uit)

"We gaan een stukje wandelen."

Door het rustig voor te doen: opstaan, jas pakken en iemand stap voor stap mee te nemen, wordt de drempel lager. De toon is uitnodigend en niet dwingend.

Dementie vraagt dus niet om minder contact, maar om andere vormen van contact.

Dementie verandert veel, maar het gevoel blijft. En juist daar ligt de sleutel tot echte verbinding.

Gineke Verschuur - Vanuit het hart & te gast bij senioren thuis. Respectvolle, persoonlijke en liefdevolle aandacht staan bij mij hoog in het zorgvaandel

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Tip!

Uit de praktijk

Je eigen invloed op het gedrag van mensen met dementie

Voor sommige zorgverleners is dit een hoopgevende boodschap en anderen willen er niet aan.

'Het ligt aan de persoon met dementie. Die doet moeilijk, werkt tegen en is veranderd.'

En natuurlijk is dat zo. Door het afnemende bovenbrein (denkende brein) zijn de reacties anders dan voorheen.

Mensen met dementie reageren vooral vanuit hun emotionele onderbrein. Reflexmatig en impulsief op alles wat er in de omgeving gebeurt. En jij bent onderdeel van die omgeving.

Je eigen invloed op gedrag bij dementie



Mensen met dementie sluiten aan bij het onderbrein van anderen. En dus ook bij die van jou als zorgverlener. Wanneer jij gehaast bent pikken ze dat feilloos op en gaan vertragen zodat je mee moet in hun tempo. Ben je geïrriteerd dan zorgt dat bij de persoon met dementie voor onrust.

Hangt er een negatieve energie in de ruimte door gemopper van collega's omdat de uitzendkracht weer eens niet op is komen dagen? Geheid dat dat zorgt voor spanning bij bewoners.

Probeer dus ook in alle drukte rustig te blijven. Laat negativiteit niet de overhand nemen en reageer niet geïrriteerd als iemand voor de zoveelste keer hetzelfde zegt of doet.

En dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Wij weten als geen ander hoe moeilijk dat soms is (Ik ben helaas niet rijk bedeed met het potje geduld). Maar weet dat alles wat jij wel of niet doet en zegt invloed heeft op het gedrag van degene met dementie. Zowel positief als negatief.

En natuurlijk kun je niet altijd geduldig blijven of je irritatie verbergen, dat geeft niks, we zijn allemaal mensen. Laat jezelf stralend falen. Het begint met bewustwording. Als je je bewust wordt van hoe jouw gedrag het gedrag van de ander beïnvloedt (dat is niet alleen zo bij mensen met dementie trouwens) kun je het de volgende keer misschien anders doen.

Wil je leren hoe je dan anders en constructief kunt reageren? Lees dan het boek "Zeg ja tegen dementie" of de "Survivalgids" op <https://www.zegjajedementie.nl/praktische-handboeken-dementie>



Tip!

Uit de praktijk

Casus uit de praktijk – systeem denken i.p.v. mensgericht handelen

Een cliënt met een VG-indicatie binnen de WLZ woont al 7 jaar bij dezelfde zorgaanbieder.

De zorg werd geleverd via een PGB met:

- een vaste persoonlijk begeleider (al bijna hele leven betrokken)
 - passende dagbesteding
 - veel structuur en voorspelbaarheid
- Structuur is voor deze cliënt essentieel en overprikkeling moet zoveel mogelijk worden voorkomen. De cliënt heeft altijd slaapproblemen bij stress of spanningen. Daarvoor is eerder systeemtherapie ingezet.

Daaruit kwam duidelijk naar voren:

- rust en voorspelbaarheid in de avond zijn cruciaal
- spanning rondom slapen moet juist niet vergroot worden
- nadruk leggen op wat niet mag (zoals “niet bellen”) werkt vaak averechts

Onlangs is de zorgaanbieder overgestapt van PGB naar Zorg in Natura (ZIN).

Dat verandert de situatie als volgt:

- de vaste persoonlijk begeleider is verdwenen (financieel niet haalbaar)
- daarvoor in de plaats: een “koffieurtje” en verschillende begeleiders
- activiteiten zoals fietsen en zwemmen, zijn daardoor niet meer mogelijk
- terwijl de zorgkosten voor deze cliënt wel met €30.000 per jaar zijn gestegen
- de zorgaanbieder geeft aan dat zij de zorg niet meer kunnen bieden

Reden: De cliënt belt regelmatig de slaapdienst, terwijl deze bedoeld is voor calamiteiten.

Tegelijkertijd:

- is er 1 slaapdienst voor 20–26 bewoners met een hoge indicatie
 - wanneer de slaapdienst te vaak wordt gebeld, ontstaat er volgens de organisatie een personeelsprobleem
- Omdat de cliënt dit gedrag niet kan aanpassen – of hierin onvoldoende wordt begeleid – geeft de organisatie aan dat de zorg niet meer geleverd kan worden.

De cliënt moet daarom verhuizen. Voor deze cliënt is dat ingrijpend:

- cliënt woont hier al 7 jaar
- ouders wonen in hetzelfde dorp
- ieder weekend gaat de cliënt naar huis

Mijn vraag aan jullie:

Hoe kijken jullie naar deze situatie? En vooral: Hoe blijft in dit soort situaties het belang van de cliënt echt centraal staan? Ik ben benieuwd naar jullie visie?

Anja Mantelers - Onafhankelijk clientondersteuner WLZ I Werk & Mantelzorg Specialist





Oordelen en attitude

Opendeurenbeleid - beschermen of beperken we het leven? Het echte antwoord

Zorgorganisaties worstelen met opendeurenbeleid.

Niet de regels zijn het echte probleem. Maar de mensen.

Zorgverleners zijn opgeleid om risico's te voorkomen. Familie wil veiligheid voor hun naaste.

Beiden handelen logisch - en toch wringt het.

Want ondertussen gebeurt er iets anders:

het leven verdwijnt.

Thuis staan we op een stoel om iets uit een kast te halen.

We snijden brood en klimmen op een ladder om de ramen te zemen.

Niet volgens protocollen. Wel volgens het leven.

Stel dat iemand dan binnenkomt en zegt:

"Dat mag niet. Eerst de juiste hulpmiddelen, anders doe je het niet."

De meesten zouden zeggen: bemoei je met je eigen zaken.

En toch is dit precies wat er gebeurt in zorginstellingen.

Niet naar buiten zonder toestemming. Niet lopen zonder rollator. Niet zelfstandig douchen.



Alles veilig. Maar is het nog leven?

We creëren geen veiligheid, we creëren een gouden kooi.

En dan kijken we verbaasd naar mensen die stil zitten, afwezig, zonder glans.

De vraag is dus niet: hoe maken we het veiliger?

De echte vraag is: durven we iemand te laten leven?

Leven betekent risico. Wie leert lopen, kan vallen. Wie naar buiten gaat, kan verdwalen.

Maar wie geen risico meer mag nemen, verliest iets groters: vrijheid.

Niet: wat mag er niet?

Maar: wanneer ontnemt veiligheid de vrijheid om te leven?

Wat zou jij later willen? Leven of veiligheid?

Leg dit vast. In een levenstestament.

Zodat later niet angst of regels bepalen, maar jouw eigen keuze: ik wil leven - ook als daar risico's bij horen.

Wil je dit soort stukken uit de MuziekGeluk-nieuwsbrief niet missen?

Schrijf je dan via <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/inschrijven-nieuwsbrief>



Aanwezig zijn met zachtheid

In de zorg rondom dementie is er altijd iets te doen: begeleiden, ondersteunen, structuur bieden, onrust kalmeren. De reflex om te handelen is begrijpelijk en vaak ook nodig.

Maar soms is het juist het niets doen dat het meeste geeft.



Bij dementie wordt de wereld langzaam kleiner. Herinneringen vervagen, woorden glijden weg en wat ooit vertrouwd was, kan ineens onbekend aanvoelen.

Wat overblijft is gevoel. En gevoel reageert niet op handelingen, maar op aanwezigheid.

Rustige aanwezigheid kan spanning verzachten en een gevoel van veiligheid terugbrengen.

Het zijn niet de grote gebaren die het verschil maken, maar juist de kleine momenten: een stil samenzijn, een hand die even blijft rusten, een zacht woord dat iets raakt wat van binnen nog leeft.

Momenten die erkenning geven en laten voelen: je bent er nog en je doet ertoe.

Aanwezig zijn vraagt niets, behalve de bereidheid om er te zijn.

En soms is dat precies genoeg.

Elien Roelfsema—Seniorensupport Elien
<http://www.seniorensupportelien.nl>



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 "infoloket" of "sociaal team" of "WIJteam". In deze rubriek informatie over onafhankelijke cliënt ondersteuning, casemanagement 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>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Een blijk van waardering - de mantelzorgkaart Gemeente Groningen

Je kunt alleen maar goed voor iemand anders zorgen als je ook voor jezelf zorgt. Het is dan ook belangrijk dat je zo nu en dan ook even de tijd neemt voor jezelf, leuke activiteiten onderneemt en andere mensen ontmoet.

Mantelzorgkaart 2026

Als dank en blijk van waardering!

De gemeente Groningen waardeert de inzet, zorg en compassie van alle mantelzorgers*. Om je in het zonnetje te zetten, bieden wij je graag deze mantelzorgwaarderingskaart aan.

De vier coupons kun je gebruiken om jezelf eens te verwennen, te ontspannen of iets leuks te ondernemen. Kortom een kaart met aandacht voor jou.

*Mantelzorg is zorg die vanuit een persoonlijke relatie wordt gegeven aan een naaste met een ziekte, beperking, verslaving of psychische kwetsbaarheid gedurende minimaal drie maanden en acht per week.

Als je blieft

Koffie en taart voor 2 personen

Jij verdient iets van de bakker of een bloemetje!

Een verrassing, waar je van alles mee kan doen.

Daarom geven de Gemeente Groningen en Steunpunt Mantelzorg Humanitas een blijk van waardering. In de vorm van de mantelzorgkaart. Voor jonge mantelzorgers zijn er bioscoopbonnen. Zij hopen dat je er plezier van hebt en dat je het ervaart als blijk van waardering voor je inzet en zorg.

Meer info en aanvraag via [https://www.voorwiezorgjij.nl/](https://www.voorwiezorg jij.nl/)

Mantelzorg in balans en steunpunten mantelzorg

Hoe blijf je zelf in balans als je langdurig zorgt voor een naaste?



Hylkje Wouda-de Jong is al twintig jaar mantelzorgster voor haar man en vertelt hierover op de website van Gezond Groningen

<https://gezondgroningen.nl/inspiratie/wat-als-we-allemaal-wat-eerder-aan-de-bel-trekken>

Het is goed om te weten dat er hulp mogelijk is. In alle Groninger gemeenten is een steunpunt mantelzorg dat kan helpen met praktische ondersteuning,



advies of een luisterend oor.

Je vindt de steunpunten via de website van PHV op <https://sphv.nl/steunpunten-mantelzorg-groningen>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Vereniging
Transmurale
Zorg sterk in
verbinden

Folder proactieve zorgplanning van werkgroep Transmura- le Zorg

De werkgroep proactieve zorgplanning van Transmurale Zorg in Den Haag is klaar.

Het bijzondere aan deze folder is dat hij niet gericht is aan een bepaalde doelgroep, maar alle ouderen (in wording) aanspreekt.

Dat is een resultaat van de samenwerking in de werkgroep tussen leden van de netwerken palliatieve zorg en dementie.

In de komende fase gaan zij onderzoeken hoe zij deze folder zo effectief mogelijk gaan verspreiden.

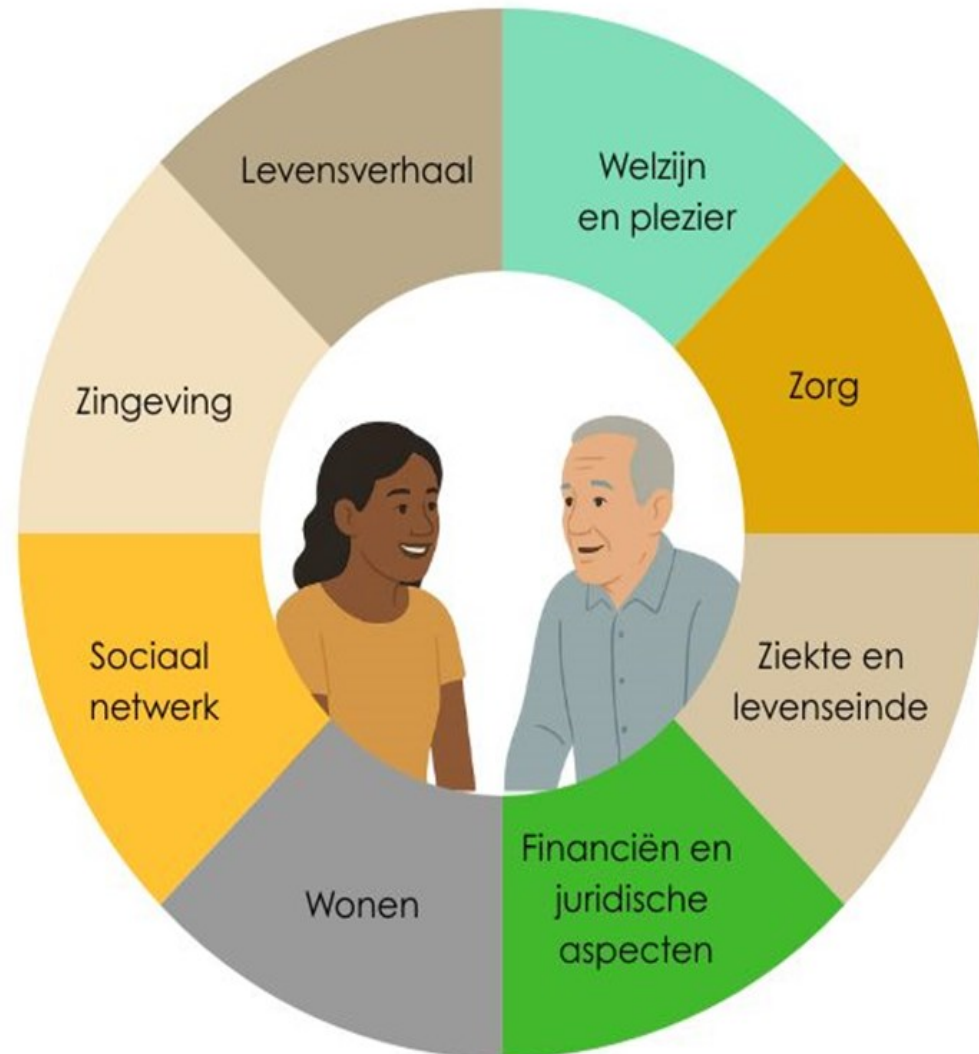
Als jij hem zou kunnen gebruiken voor je cliënten/patiënten, horen zij het graag! Dan houden zij daar alvast rekening mee bij het bestellen van de eerste oplage.

Mooi initiatief!

Alleen wat ik (LinkedIn) me afvraag: waarom zijn dit soort prachtige initiatieven regionaal. Zou zo iets niet een landelijke campagne/informatievoorziening moeten zijn? Reactie – kan heel goed als voorbeeld gebruikt worden.

De folder staat op de website

Meer info op <https://transmuralezorg.nl/nieuws/folder-proactieve-zorgplanning>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Vacature bestuurslid Waardig Wonen – Wonen als thuis voor mensen met dementie en logeerhuis respijtzorg De Opstap

Voel je je betrokken bij mensen die zijn aangewezen op zorg en ondersteuning? En zoek je een maatschappelijke functie waarin je een bijdrage kunt geven die je een gevoel van betrokkenheid en relevantie geven?

Wil jij je inzetten voor goede zorg en ondersteuning aan mensen met dementie als zij niet langer thuis kunnen wonen? Of meehelpen dat mantelzorgers niet overbelast raken?

Waardig Wonen is gewoon leven zoals u thuis gewend bent

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

Mensen die ouder worden of dementie krijgen, kunnen heel lang thuis blijven wonen. De diagnose dementie maakt natuurlijk veel emoties los. Zelfstandigheid en de grip over het eigen leven verliezen leveren altijd veel verdriet en ook weerstand op.



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

Waardig Wonen probeert die stap minder moeilijk te maken door een warme en sfeervolle omgeving te bieden. Het is wonen en leven zoals thuis.

Een plek waar mensen zich ook veilig voelen met betrokken mensen die de zorg en ondersteuning geven die nodig zijn.

Er zijn elke dag twee medewerkers bij 5 à 6 mensen met dementie aanwezig.

Daarmee is er aandacht voor veilige zorg maar is elke dag ook een leuke dag.

Door de kleinschaligheid kennen zij de bewoners en weten zij wat hun gewoonten zijn en hoe zij zich thuis voelen.

Eigen regie is ook hun eigen keuzes respecteren. Samen boodschappen doen. Stampot met een "kuiltje jus" en een speklap; eieren vanuit een kippenhok bij een boerderij.

Betaalbaar als je alleen AOW hebt. Geen "verborgen" zorgkosten voor wassen van je kleding zoals in een verpleeghuis.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



De Opstap - logeerhuis en respijtzorg

In 2024 in Groningen gestart met De Opstap – logeerhuis en respijtzorg voor mantelzorgondersteuning voor alle “doelgroepen”. Mensen die tijdelijk geen beroep kunnen doen op een mantelzorger, zoals een partner of familielid omdat die een adempauze nodig hebben of er even tussen uit willen. Ook als bijv. na een heupoperatie thuis er onvoldoende mantelzorgondersteuning geboden kan worden. Daarmee wordt ook overbelasting van de mantelzorgers voorkomen.

Informatie op <https://www.deopstap050.nl>

financiën. De financiële administratie wordt uitgevoerd door een administratiekantoor. Voorkeur voor iemand die ook voorzitter wil zijn. Ervaring in bijv. de eigen familie of werk is een pre. Kennis sociale kaart Gemeente Groningen en Provincie Groningen is wenselijk.

Het bestuur heeft een toezichthoudende functie maar daarbij is de mogelijkheid zelf ook uitvoerende taken te doen.

Om ons bestuur te versterken, zoeken wij een bestuurslid met betrokkenheid bij mensen met dementie, kleinschalig wonen en



Meer informatie op de website

Waardig Wonen <https://waardigwonen.nl> Mail info@waardigwonen.nl

Als u belangstelling heeft, mail ons dan met uw naam en telefoonnummer zodat wij met u contact kunnen opnemen.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Uw deelname levert u een waardevolle bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek TAS-test vroegtijdig signaleren van dementie

Waarom een onderzoek naar deze test?

De Universiteit van Tasmanië (Australië) heeft een online test ontwikkeld: de Tasmanian-Test (TAS-test). Deze test meet handbewegingen, spraak, reactietijd, denken en onthouden. De TAS-test is ontwikkeld om in de toekomst vroegtijdige signalen van de ziekte van Alzheimer te kunnen opsporen. In 2024 is de TAS-test door onderzoekers van de Hanzehogeschool naar het Nederlands vertaald. Met dit vervolgonderzoek willen ze nagaan of de Nederlandse TAS-test hetzelfde meet als de oorspronkelijke versie.

Wie kan meedoen?

Mensen van 50 jaar of ouder die geen diagnose dementie of een verstandelijke of cognitieve beperking hebben, kunnen meedoen met dit onderzoek. Het onderzoek duurt in totaal 75 tot 90 minuten. Een onderzoeker neemt de TAS-test en een aantal vragenlijsten en andere testen met u door.

Bent u 50 jaar of ouder en wilt u bijdragen aan dit onderzoek? Stuur dan een e-mail naar: h.van.der.veen@pl.hanze.nl. Bent u geïnteresseerd, maar wilt u eerst meer weten? Informatie kunt u krijgen via hetzelfde mailadres.

Met uw deelname levert u een waardevolle bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek, en zij zouden uw deelname dan ook zeer waarderen!



Vind jij het leuk om voor mensen te zorgen?



Dan is De Opstap iets voor jou!

Een gezellig logeerhuis

De Opstap is een huiselijk en gezellig logeerhuis in Groningen voor vijf gasten. Het logeerhuis ontvangt gasten die:

- even geen beroep kunnen doen op een mantelzorger, zoals een partner of een familielid omdat die een adempauze nodig heeft of er even tussenuit wil.
- bijvoorbeeld na een opname in het ziekenhuis graag naar huis willen maar hierbij nog niet voldoende terug kunnen vallen op hun partner, familie, burens of vrienden of om een andere reden.

Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in een leuk team!

Info www.deopstap050.nl en info@deopstap050.nl

Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in De Opstap.

Help je om overbelasting mantelzorgers te voorkomen?

Kom eens langs op visite. Info op <https://deopstap050.nl> en mail info@deopstap050.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Vergrijzing is geen dossier voor de wethouder zorg. Het is een bestuurlijk vraagstuk voor het hele college. Toolbox beschikbaar.

De whitepaper van [Veerle Dubuy \(HOWEST University of Applied Sciences\)](#) maakt dat klip en klaar. Niet omdat ouderen een kwetsbare doelgroep zijn die extra aandacht verdient, maar omdat de kwaliteit van hun dagelijks leven



direct zichtbaar maakt of een gemeente werkelijk integraal stuurt. Is de stoep begaanbaar? Is de bushalte bereikbaar? Is passende woning beschikbaar? Is informatie begrijpelijk? Kan iemand meedoen? Zodra de antwoorden beginnen te schuiven, gaat het snel. Minder bewegingsvrijheid leidt tot minder ontmoeting. Minder ontmoeting vergroot eenzaamheid. Meer afhankelijkheid vergroot de druk op zorg en mantelzorg. Wat begon bij de inrichting van de straat, eindigt in het sociale domein en de gemeentelijke begroting.

Dat is het politieke belang van deze opgave.

De bijbehorende toolbox, die laat zien hoe die domeinen als systeem werken en hoe kleine deficiënties in het ene domein problemen in andere versterken. De whitepaper voegt daaraan toe wat er bestuurlijk mee te doen is. Breng de beginsituatie in kaart, formuleer SMART-ambities op korte en lange termijn, vertaal die naar acties, meet de impact. Niet één keer, maar cyclisch.

Maar dat vraagt politieke keuzes. Welke wijken hebben voorrang? Welke investeringen in publieke ruimte voorkomen later zwaardere zorgkosten? Welke woningbouwprogrammering ondersteunt langer zelfstandig wonen? Die vragen liggen niet bij de beleidsmedewerker. Ze liggen bij het bestuur.

Vergrijzing is geen toekomstige trend. Het is een actuele test of de gemeente als geheel werkt.

Bestuurders en politici die daar nu op sturen, voorkomen dat het college van 2030 de rekening gepresenteerd krijgt.

Meer info met ook de toolbox via <https://www.leefijdsvriendelijkheidsmonitor.be/toolbox>



De WMO is duidelijker dan veel gemeenten willen toegeven

Steeds vaker hoorde Egbert van Es (Secretaris Mantelzorg Collectief Terneuzen) verhalen van inwoners die in Wmo-gesprekken onder druk worden gezet met vragen als:

“Heeft u dan geen familie?”

“Waarom helpen uw vrienden niet?”

“Kunt u niet iemand vragen?”

Maar laten we het eindelijk eens juridisch zuiver houden.

De wet is namelijk glashelder.

Wmo 2015 – Artikel 1.1.1 en 2.3.2

- Mantelzorg is vrijwillig
- Mantelzorg is niet afdwingbaar
- Mantelzorg is geen voorliggende voorziening
- De gemeente moet ondersteuning beoordelen op basis van de persoon zelf, niet op basis van wat anderen zouden kunnen doen

Gebruikelijke hulp ≠ Mantelzorg

Gebruikelijke hulp gaat over huisgenoten en dagelijkse taken.

Mantelzorg gaat over vrijwillige, extra zorg die iemand mag geven, maar nooit moet.

Dat verschil is wettelijk vastgelegd.

En toch wordt het in de praktijk vaak genegeerd.

Privacywetgeving (AVG)

De gemeente mag niet vragen naar:

- de redenen waarom familie geen mantelzorg geeft
- persoonlijke omstandigheden van vrienden of buren
- keuzes van derden die niets met de aanvraag te maken hebben

Deze informatie is privé en niet relevant voor de beoordeling.

Wat betekent dit?

Wanneer gemeenten blijven aandringen op inzet van het netwerk, handelen ze:

- in strijd met de Wmo
- in strijd met de AVG
- in strijd met het zorgvuldigheidsbeginsel
- en in strijd met de menselijke maat

Conclusie : Het is tijd dat gemeenten stoppen met het behandelen van vrijwillige mantelzorg alsof het een verplicht onderdeel van het zorgstelsel is.



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Gemeente Assen Assen introduceert als eerste Drentse gemeente de adempauzeregeling voor mantelzorgers

Gemeente Assen – 11 maart 2026: ***Wij zetten een belangrijke stap in het versterken van mantelzorgondersteuning. Als eerste gemeente in Drenthe introduceert Assen de adempauzeregeling: een nieuwe, laagdrempelige vorm van tijdelijke ondersteuning voor mantelzorgers die dreigen overbelast te raken. De regeling wordt uitgevoerd door ZorgMies Assen e.o. en is vanaf dit jaar beschikbaar***”.

Veel mantelzorgers raken geleidelijk steeds dieper betrokken bij de zorg voor een naaste. Stap voor stap nemen ze meer taken op zich, vaak zonder dat ze het zelf doorhebben. Tot het moment dat het te veel wordt. We willen voorkomen dat



mantelzorgers vastlopen. Voor mantelzorgers is het buurtteam altijd het eerste aanspreekpunt. Zij denken mee over oplossingen, kijken welke mensen in de buurt kunnen helpen en kennen de weg naar meer gespecialiseerde zorg wanneer dat nodig is. Alleen soms is er méér nodig om weer lucht te krijgen. Wanneer een mantelzorger overbelast dreigt te raken, kan het buurtteam besluiten om de adempauzeregeling in te zetten. Een zorgprofessional van ZorgMies neemt dan tijdelijk een aantal zorgtaken over. Zo ontstaat ruimte voor de mantelzorger om op adem te komen. Het doel is dat mantelzorgers hun belangrijke rol kunnen blijven vervullen, zonder zichzelf voorbij te lopen. De regeling is daarom nadrukkelijk tijdelijk én gericht op duurzame verlichting. Na de adempauze is er begeleiding door het buurtteam mantelzorgondersteuners en wordt gekeken naar structurele ondersteuning voor de langere termijn.

Wethouder Jan Broekema is blij dat deze regeling er nu is: *“In Assen vinden we het belangrijk dat mantelzorgers niet alleen staan. Zij verdienen steun, erkenning en ruimte om het vol te houden. Met de adempauzeregeling zetten we als eerste gemeente in Drenthe een vernieuwende stap. Ik ben er trots op dat we dit mogelijk maken en dat we mantelzorgers hiermee écht lucht kunnen geven.”*

Onderdeel van het actieplan mantelzorgondersteuning

De adempauzeregeling komt voort uit het Actieplan Mantelzorgondersteuning 2025/2026, waarin wij inzetten op het versterken van respijtzorg en het voorkomen van overbelasting. De regeling wordt indicatieloos ingezet, zodat hulp snel beschikbaar is wanneer dat nodig is. Jaarlijks is €50.000 beschikbaar, waarmee naar verwachting 28 adempauzeregelingen per jaar kunnen worden ingezet.

Inwoners die hier gebruik van willen maken, kunnen direct contact opnemen met Vaart Welzijn door een mail te sturen naar: mantelzorg@vaartwelzijn.nl.

De regeling wordt daarnaast ingebracht als pilot binnen het actieplan respijtzorg van de Drentse werkgroep Informele Zorg, met de ambitie om extra provinciale middelen te verkrijgen.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Bekwaam is inzetbaar-beweging in de Achterhoek

Door starre roosters en diploma denken verliest de ouderenzorg in de Achterhoek arbeidspotentieel. Daarom lanceerden zes vvt-aanbieders een regionale coöperatie die werken en leren verbindt.

Zorgprofessionals zijn in loondienst van één organisatie, maar kunnen bij alle zes aan de slag. "Zij bepalen zelf hun werktijden, de regio en organisatie waar zij willen werken en of ze intra- of extramuraal of in de revalidatie worden ingezet", vertelt kwartiermaker Maartje van Spijker. "Dit is een goed alternatief voor zzp'ers en dure uitzendkrachten."

Daarnaast werken de organisaties samen aan de 'bekwaam is inzetbaar-beweging' via een kortdurende, modulaire opleiding. "De belangstelling is groter dan wij aankunnen. Eén organisatie ontving al veertig aanmeldingen."

Meer informatie in afwachting eigen website Zorgen voor mekaar op <https://www.margaklompe.nl/nieuws/zorgorganisaties-in-de-achterhoek-bundelen-krachten-en-starten-cooperatie-zorg-voor-mekaar>

PLATFORM31

Het antwoord op - Wat is een goede omvang voor een geclusterde woonvorm

Geclusterde woonvormen bieden veel kansen voor ontmoeting, onderlinge hulp en langer vitaal wonen. Maar hoe bepaal je de juiste omvang? Haar collega [Annette Duivenvoorden](#) en Susanne van Klaveren kregen die vraag wel vaker bij presentaties over geclusterd wonen. Gezien hun kennis en ervaring vroegen ze aan [Tijmen Kuyper](#) en [Philip Krabbendam](#) om een antwoord te formuleren.

In de publicatie '**Schaalniveaus toepassen in geclusterde woonvormen**' introduceren Flip en Tijmen vier schaalniveaus – van huisgenoten tot buurtgenoten – als praktisch kompas voor ontwerp, ontwikkeling én beheer. De publicatie laat zien hoe bewuste keuzes in schaal bijdragen aan sterke sociale verbanden en vitale gemeenschappen, en biedt handvatten

voor iedereen die werkt aan geclusterde woonvormen voor senioren en andere doelgroepen.

Lees de publicatie op <https://www.platform31.nl/artikelen/schaalniveaus-toepassen-in-geclusterde-woonvormen/>





In 2030 zijn er 135.000 professionals te kort in de zorg. Wie vult dat gat op?

Juist: mantelzorgers.

5,5 miljoen mensen die nu al zorgen voor hun naasten, zullen straks nóg meer moeten doen.

Tenzij we anders gaan werken.

We kunnen op twee manieren reageren:



OPTIE 1

Blijven werken zoals we werken.

Meer druk op minder professionals.

Meer druk op mantelzorgers.

Wachlijsten die langer worden.

Procedures die belangrijker zijn dan mensen.

Burn-out als nieuwe norm.

OPTIE 2

Mantelzorgers eindelijk zien als onderdeel van de oplossing én hen daarin ondersteunen.

Van: Mantelzorgers als 'gratis arbeid' beschouwen

Naar: Mantelzorgers professioneel ondersteunen en ontlasten

Van: "Ze redden zich wel"

Naar: Proactieve ondersteuning voordat het te laat is

Van: "Wat staat er in het protocol?"

Naar: "Wat heeft deze persoon nodig?"

Van: Wachlijsten van 6 weken voor mantelzorgondersteuning

Naar: Hulp binnen 48 uur, zodat professionals niet overspoeld worden

Van: Systemen beheren

Naar: Meer mensen helpen

De harde realiteit is dat als we mantelzorgers laten uitvallen, het hele systeem omvalt.

De keuze die we nu maken over hoe we mantelzorgers ondersteunen, bepaalt of we het tekort van 135.000 zorgprofessionals zo meteen aankunnen.

Welke optie kiest jouw organisatie?

Jeroen Vermeulen - Oprichter (CEO) Zorggenoot | Toezichthouder | niemand meer overbelast door mantelzorg



Kleinschalig wonen uitgelicht



Zo Willen Wij Wonen

Zo Willen Wij Wonen - Blijf op de hoogte en doe mee ! – 13 mei 2026

Ben jij betrokken bij een bewonersgroep of initiatief voor nieuwe woonvormen voor jong en/of oud? Stichting Zo Willen Wij Wonen organiseert inspiratiebijeenkomsten, activiteiten en excursies om jouw initiatief verder te helpen.

Wil je op de hoogte blijven? Stuur dan een berichtje naar de stichting, zodat je niets mist!

Eerstvolgende bijeenkomst:

- Woensdag 13 mei, 13.00 tot 16.00 uur
- Dorpshuis Kolham, Hoofdweg 81A
- Thema: **Samenbouwen aan je wooninitiatief: van vastlopen naar versnellen**

Onder begeleiding van een expert ga je aan de slag met jouw wooninitiatief. Laat je inspireren en versnel je plannen!

Waarom dit thema en welk inzicht neem je mee naar huis

Veel wooninitiatieven lopen in het planproces vaak niet vast op het idee, maar op onduidelijkheid over het proces. Tijdens dit inspiratiecafé nemen we je mee door de verschillende fasen van initiatief naar realisatie. We bespreken hoe je parallel kunt plannen, wanneer je welke expertise nodig hebt, en hoe je zowel formele als informele routes met de gemeente kunt benutten. Ook ga je zelf aan de slag met een statusscan en actielijst voor jouw initiatief. Daarbij krijg je inzicht in wat nu moet, en wat later kan of moet.

Meld je aan voor 13 mei of stuur een bericht om op de hoogte te blijven naar Wouter van de Kolk via: secretariaat@zowillenwijwonen.nl of 06-52633061.

Ambitie van de Stichting Zo Willen Wij Wonen

Onze ambitie is het realiseren van nieuwe en verschillende woonvormen voor ouderen. Woonvormen die bewoners en hun naasten(mede) zelf ontwikkelen. De kennis die we daarbij opdoen gebruiken we om elkaar en anderen te inspireren.

Zo Willen Wij Wonen staat voor het realiseren van nieuwe manieren van wonen en leven voor ouderen, vanuit eigen initiatief en daarmee op een manier zoals bewoners dat zelf willen.

Wij zijn een platform van samenwerkende bewonersinitiatieven. Door onderling kennis en ervaringen te delen wordt de kans op daadwerkelijke realisatie vergroot.

Meer info op <https://www.westers.nl/zowillenwijwonen-website>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Mantelzorgers—u staat er niet alleen voor

Activiteiten voor mantelzorgers in de Gemeente Groningen

STEUNPUNT
MANTELZORG

Steunpunt Mantelzorg Groningen – Overzicht activiteiten

In de agenda de website vind je een overzicht van activiteiten voor mantelzorgers. Zowel van Steunpunt Mantelzorg als van andere organisaties. Onder aan de pagina staat de agenda speciaal voor jonge mantelzorgers.

Ben je slecht ter been of rolstoel- afhankelijk? Geef het door bij aanmelding.



Voor wie
zorg jij?

Wil je graag komen, maar kun je je naaste niet alleen laten?

Geef het door, dan kijken ze of een vrijwilliger bij je aan huis kan komen.

Meer info op <https://www.voorwiezorgjij.nl/steunpunt-mantelzorg/agenda>

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

Loesje

Postbus 1045
9801 BA Aarhuizen
www.loesje.nl

Steunpunten Mantelzorg 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](#)



Cursus Zorgen voor een ander met gezonde grenzen en wensen – 30 april 2026

Donderdagavond 30 april 2026 start weer een cursus speciaal voor mantelzorgers in de gemeente Groningen.

In 6 bijeenkomsten ga je aan de slag met het herkennen van signalen dat je over grenzen gaat en leer je onder andere hoe je op een fijne manier grenzen kunt bespreken.



Gezonde grenzen zijn nodig om:

- te kunnen zorgen op een manier die bij jou past;
- de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden, zoals: werken, studie, gezin en sociale contacten;
- aandacht en tijd te besteden aan jouw eigen wensen;
- heldere communicatie te behouden en onderlinge irritatie te voorkomen;
- het zorgen ook op langere termijn te kunnen volhouden.

Je grenzen aangeven betekent dat je goed voor jezelf zorgt.

Jij laat de ander duidelijk weten wat wel en niet mogelijk is, waardoor jij jezelf niet steeds overvraagt en je voorkomt dat je overbelast raakt.

Als je merkt dat je het lastig vindt om jouw grenzen te bewaken, dan is deze training interessant voor jou.

De ervaring van een deelnemer: **'ik doe een flinke stap terug zonder me schuldig te voelen'**.

Meer info hierover en andere bijeenkomsten op <https://www.voorwiezorgjij.nl/steunpunt-mantelzorg/agenda/cursus-zorgen-voor-een-ander-met-gezonde-grenzen-en-wensen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Activiteiten BreinBieb Forum Groningen – April – Juni 2026

BreinBieb spelochtenden – Houd je brein fit! (50+)

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 quizzen zijn, maar ook memoryspellen of

puzzels.

Natuurlijk is er ook ruimte voor gesprek onder het genot van een kopje koffie!

Locaties en data - Spelochtenden vinden plaats in:

1. Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3, Haren

1e dinsdag van de maand 7 april, 5 mei, 2 juni

Van 10.15 - 11.30 uur

2. Forumbibliotheek Beijum, Ypemaheerd 42, Groningen

2e donderdag van de maand

9 april, 21 mei*, 11 juni

Van 10.30 - 11.30 uur

3. Forumbibliotheek Selwerd, Eikenlaan 288/8, Groningen

4e maandag vd maand

20 april*, 18 mei*, 22 juni

Van 10.30 - 11.30 uur

*In verband met feestdagen kunnen er afwijkende tijdstippen voorkomen.

De toegang tot deze ochtend is gratis (vrije inloop tot maximaal 6 mensen).

BreinBieb UP! gespreksochtenden

In samenwerking met Humanitas zijn er UP! gesprekken in Forumbibliotheek Haren. Iedere tweede woensdag van de maand kan men aanschuiven. In een besloten setting zijn er groepsgesprekken waarbij persoonlijke thema's aan bod komen zoals *moed* (februari), *kwetsbaarheid* (maart), *loslaten* (april) en *omgaan met veranderingen* (mei). Belangrijke dingen die ertoe 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.

Locatie - Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren

Data - 8 april en 13 mei.

Tijd - Van 10.00 tot 11.30 uur in de Dickensroom.

De toegang tot deze ochtend is gratis.

Opgave is mogelijk bij Anneke de Koning door te bellen naar 06 52795075 of te mailen naar annekedeko-ningmc@gmail.com

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Bijeenkomsten Alzheimer Café

Wees welkom in het Alzheimer Café: een maandelijkse 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/alzheimer-cafe>

AC Winsum - documentaire Ons Campertje—16 april 2026


Nadat bij zijn vrouw Wil (70) de ziekte van Alzheimer is vastgesteld neemt Hans (68) een ingrijpende beslissing. Hij koopt een camper en neemt haar mee op reis. Hans is voormalig legerofficier en kent daardoor een ijzeren discipline en overlevingskracht, wat hem helpt bij de onafgebroken zorg voor Wil. Met de camper reizen Hans en Wil door Europa, terwijl Hans zijn vrouw elke dag een beetje meer verliest aan dementie en haar nieuwe wereld leert kennen. Heel soms vangt hij nog een glimp op van de oude Wil. Dat geeft hem de kracht om door te gaan. Zo lang ze maar onderweg zijn, is er ook geen eindbestemming.


Donderdag 16 april bent u vanaf 19.00 uur van harte welkom in het Alzheimer Café Winsum e.o. in zorgcentrum Winkheem, Borgweg 48 in Winsum. Het programma begint om 19.30 uur en rond 21.00 uur wordt de avond informeel afgesloten. De toegang is als altijd gratis.


Alzheimer Café Eemsdelta



Uitnodiging bijeenkomst

 Datum: dinsdag 7 april 2026

 Tijd: 19.30 – 21.00 (inloop vanaf 19.00)

 Locatie: Burgemeester Klauckelaan 16, Appingedam (ASWA-gebouw)

Onderwerp voor deze avond is: *Omgaan met dementie*

Voor deze avond is het Theater van Gedragsgenerator uitgenodigd. Dit theater duo, bestaande uit Ina Holtrop en Wycher van den Bremen, treedt al meer dan tien jaar op in Alzheimer Cafés door het hele land.

Tijdens deze bijeenkomst spelen zij korte, herkenbare scènes uit het dagelijks leven van mensen met dementie en hun mantelzorgers. Naar aanleiding van deze scènes gaan zij met u in gesprek. Samen wordt stilgestaan bij gedrag, communicatie en de omgang met dementie in de praktijk.

Er is ruimte om eigen ervaringen en situaties in te brengen. Op een toegankelijke en respectvolle manier wordt samen gezocht naar handvatten om met lastige situaties om te gaan.

Deze bijeenkomst is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met dementie, zoals mantelzorgers, familieleden, burenen, zorgprofessionals, vrijwilligers, winkel- en horecamedewerkers.

Aanmelden is niet nodig!



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Alzheimer Café

Groningen

Lezing euthanasie

Lezing euthanasie: Door voormalig huisarts Wim Benneker. Wim Benneker, voormalig huisarts is Scen-arts. Scen staat voor steun en consultatie bij Euthanasie in Nederland. Op deze avond gaat hij onder meer in op: wat is euthanasie, aan welke eisen moet worden voldaan, het verschil tussen euthanasie en palliatieve sedatie, euthanasie en dementie en het belang van een wilsverklaring.

Dinsdag 21 april 19.30 – 21.00 uur, vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar, uitloop tot 21:30 uur.

BERNLEF, (buurtrestaurant 'het huis van de wijk') Venuslaan2 Groningen

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. Je bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig. Altijd bij jou in de buurt. Aanmelden is niet nodig. De toegang is altijd gratis

Wanneer je partner met dementie thuis blijft en je wilt hem/haar niet alleen laten, dan kun je een beroep doen op een ervaren vrijwilliger van Humanitas: 050-3126000.

Kijk voor meer informatie op alzheimer-nederland.nl/over-groningen
Of neem contact op met Jennie Grave, j.grave@dignis.nl

In samenwerking met: Dignis, Werkpro, Humanitas en zorggroep Groningen

Dignis

Zorg op eigen wijze

a
alzheimer
nederland
alzheimer
café



Conferentie Een nieuwe generatie ouderen langer thuis – 10 juni 2026

Op woensdag 10 juni 2026 vindt de 11e editie van de conferentie 'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis' plaats.

Dit jaar staat het thema '**Waardevol oud worden**' centraal, een perspectief dat steeds belangrijker wordt in een samenleving waarin meer mensen de derde en vierde levensfase bereiken.

Tijdens de conferentie ontdek je hoe waardevol oud worden er in de praktijk uit ziet: van lokale initiatieven die verbinden en talenten van ouderen benutten, tot de kleine dagelijkse dingen die het leven in deze fase betekenisvol maken.

Samen met andere professionals, ouderen, vrijwilligers, beleidsmakers en onderzoekers uit het hele land doe je inspiratie op en ga je in gesprek over dit thema.

Info en aanmelden <https://www.eennieuwegeneratieouderenzorg.nl/inschrijven>



Zo lang mogelijk mee blijven doen – AC Westerkwartier - 14 april 2026

Hoe kun je actief en betrokken blijven bij het dagelijks leven, ook met dementie? Deze bijeenkomst gaat over mogelijkheden om mee te blijven doen, thuis, in de buurt of in het verenigingsleven.

Bij deze bijeenkomst van het Alzheimer Café Westerkwartier staat een inspirerend onderwerp centraal: *Zo lang mogelijk mee blijven doen met Walking Football.*

Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor het brein en het humeur. Tijdens deze avond ontdekken we hoe Walking Football (voetbal op wandeltempo) een prachtige manier is om op een veilige en plezierige wijze betrokken te blijven bij de samenleving en de sportwereld.

Wat kunt u verwachten?

We bespreken de mogelijkheden in het Westerkwartier om ondanks de dementie toch zo lang mogelijk mee te kunnen doen. En in het bijzonder hoe sportvereniging VeV'67 uit Leek zich inzet voor een dementievriendelijke omgeving in de vorm van Walking Football. Er is volop ruimte om vragen te stellen, ervaringen uit te wisselen of gewoon te luisteren in een ongedwongen sfeer.

Waar: Dienstencentrum De Schutse, Oldenoert 32, 9351 KP, Leek

Open: 19:00 uur

Aanvang: 19:30 uur

Sluiting: 21:00 uur

Kijk ook op <https://dementievriendelijkwesterkwartier.nl/agenda>

Diagnose dementie en dan – AC Westerkwartier – 12 mei 2026

Een diagnose dementie roept veel vragen op. Wat kun je verwachten, waar vind je hulp en ondersteuning, en hoe vind je de juiste weg in het zorgaanbod? Deze avond helpt bezoekers om overzicht te krijgen. Met praktische tips, ervaringsverhalen en informatie over lokale voorzieningen.

Het Alzheimer Café Westerkwartier is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Natuurlijk zijn ook hulpverleners en andere belangstellenden van harte welkom.

Waar: Dienstencentrum De Schutse, Oldenoert 32, 9351 KP, Leek

Open: 19:00 uur

Aanvang: 19:30 uur

Sluiting: 21:00 uur

Kijk ook op <https://dementievriendelijkwesterkwartier.nl/agenda>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Liever lui dan moe – Erik Scherder – Forum - 24 april 2026 van 15:00 tot 16:00

Artificiële Intelligentie (AI) is een wereldwijde hype. Maar is



het goed voor je hersenen? En voor je lijf? Nee! Erik Scherder noemt AI daarom Afnemende Intelligentie.

We zitten massaal voor een scherm, worden mentaal en fysiek steeds minder uitgedaagd – en we genieten ervan! We zijn lie-

ver lui dan moe. Moet dat niet andersom? Het antwoord is volmondig ja! Is het tijd nog te keren?

Van de oermens hebben we geleerd om efficiënt te zijn: eerst een plan maken, dan jagen, en daarna eten en uitrusten. Het leven draaide om efficiëntie en snelheid. Dat zit nog altijd in ons DNA. Maar voedsel wordt nu tot in de keuken bezorgd. Is dat efficiënt? En moeten we daarvan bijkomen? Absoluut niet! Hoe minder we hoeven te doen, hoe beter. Of niet?

Erik Scherder zet ons op zijn unieke manier aan het denken. In zijn bekende, aanstekelijke en energieke stijl bespreekt hij de meest recente onderzoeken in zijn vakgebied. Scherders enthousiasme en aansporingen laten niemand onberoerd.

Erik Scherder is hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Boeken *Hart voor je brein* (2020) en *Hoop voor hart en hersenen* (2023).

Bron en aanmelding <https://forum.nl/nl/agenda/erik-scherder-liever-moe-dan-lui>



Platform Hattinga Verschure

belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

Mantelzorgconferentie over samenwerking formele en informele zorg - 8 oktober 2026

In 2026 organiseert Platform Hattinga Verschure weer een mantelzorgconferentie. Dit keer staat de relatie en samenwerking tussen formele en informele zorg centraal. Hoe zorgen we er met elkaar voor dat mantelzorgers hun plek en positie hebben in de driehoek zorgvrager – professional – mantelzorgers? Of in de 'vierhoek' als we ook vrijwilligers hierin betrekken? Het programma zal bestaan uit een plenair deel met sprekers en een paneldiscussie. Gevolgd door twee rondes met praktische workshops. En natuurlijk is er ruimte om elkaar te ontmoeten, in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen!

Nadere informatie over het programma, tijdstip en de locatie volgt, maar noteer 8 oktober 2026 nu alvast in je agenda! En heb je ideeën voor het programma? Mail deze dan naar Arnolda Messchendorp, arnolda.messchendorp@sphv.nl. Ze zijn benieuwd!

Platform Hattinga Verschure in het kort

Het Platform Hattinga Verschure is een stichting met als doelstelling het behartigen van de collectieve belangen van mantelzorgers in de provincie Groningen. Het platform bestaat uit ervaringsdeskundige vrijwilligers.

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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Congres Waardigheid en trots voor de toekomst - 29 juni 2026

Waardigheid en Trots heet je ook dit jaar graag welkom op hét congres voor toekomstbestendige ouderenzorg. Laat je inspireren in de workshops en door goede praktijkvoorbeelden.

Logo: Waardigheid en trots voor de toekomst

Congres Waardigheid en trots voor de toekomst 2026

maandag 29 juni
09:00 tot 16:00
Congrescentrum NBC, Nieuwegein

Aanmelden via de link in de post

Bovendien kun je een kijkje nemen op het Kennisfestival, waar je collega's uit het werkveld ontmoet.

Praktische informatie

Nieuwegein - Maandag 29 juni 2026 - Van 9.00 tot 16.00 uur - Gratis toegang

Je kunt je vanaf nu aanmelden voor het congres via <https://www.waardigheidentrots.nl/agenda/congres-waardigheid-en-trots-2026>

ZorgSpiegel Mantelzorgers - Nieuwe handleiding voor mantelzorgers

Vanuit [Stichting Steunpunt Informele Zorg \(SIZ\)](#) schreef Marcel Garritsen samen met Tim Zall 'ZorgSpiegel Mantelzorgers'.



Zorgen voor een naaste begint vaak uit liefde. Maar als het langer duurt en zwaarder wordt, groeit de draaglast ongemerkt mee.

En vergeet je jezelf.

De ZorgSpiegel is een praktisch hulpmiddel dat je helpt om eerlijk naar jezelf te kijken, overzicht te krijgen en kleine stappen te zetten die haalbaar zijn.

Niet alleen voor mantelzorgers, maar ook voor zorgprofessionals en vrijwilligers die willen begrijpen wat er speelt.

Interesse, of het boek bestellen?

Bestel hier de handleiding: <https://shorturl.at/Ha0yh>



SCP workshop - digitaal én persoonlijk - dát is de toekomst van mantelzorgondersteuning

Deze krachtige boodschap kwam naar voren tijdens de SCP-workshop over de toekomst van mantelzorg in Woerden eind november 2025

De werkgroep 'passende ondersteuning' bestaande uit professionals en mantelzorgers benadrukte het belang van een digitaal mantelzorgsteunpunt per gemeente of zelfs landelijk.

Het belangrijkste inzicht?

Dit digitale steunpunt moet hand in hand gaan met persoonlijk contact en ondersteuning. Dus én-én. Deze conclusie sluit perfect aan bij wat het SCP in de praktijk ziet: technologie kan enorm helpen, maar werkt het beste in combinatie met de menselijke maat.

De uitkomsten van dit onderzoek worden gepresenteerd op 10 november 2026 - dit duurt nog even, maar een datum om alvast in de agenda zetten.



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



...en theater

Zie Mij - een interactieve training voor mantelzorgers en zorgprofessionals

Zie mij is eigenlijk een interactieve training voor mantelzorgers en zorgprofessionals, maar dan verpakt in een muziektheater voorstelling.



netwerken
palliatieve zorg
fryslân

Palliatieve zorg wordt vaak gezien als zorg in de laatste levensdagen, maar begint veel eerder.

Het draait om kwaliteit van leven, aandacht en ondersteuning vanaf het moment dat duidelijk is dat genezing niet meer mogelijk is. Theatergroep Watt-Nu laat zien welke mogelijkheden er zijn en hoe deze fase ook ruimte kan bieden voor regie, rust en verbinding.

De voorstelling is bedoeld voor mantelzorgers, zorg- en welzijnsprofessionals en vrijwilligers.

In Friesland georganiseerd door PalliaWeb met 5 netwerken Noordoost, Noordwest, Zuid, Zuidoost en Zuidwest. De netwerkleden zijn organisaties in de betreffende regio's die zich bezighouden met palliatieve zorg: huisartsen, ziekenhuizen, thuiszorg, verpleeghuiszorgapotheken, geestelijk verzorgers, en hospices.



Matthijs Bulkmans, Iwan Dorn, Marjolein Westers en Theo Schouwerwer (Meer) op het podium.

'Voor het zijn van mantelzorger
bestaat geen opleiding'



Technologie Tip

Sta-op-kussens en andere slimme apparaten in het Beleefhuis Eemsdelta

In het Beleefhuis Eemsdelta in Delfzijl kun je testen hoe hulpmiddelen en technologie ouderen kunnen helpen om langer thuis te blijven wonen.

Geen overbodige luxe, want door personeelstekorten en minder plek in verzorgingstehuizen blijven veel ouderen noodgedwongen thuis.

Het Beleefhuis is een initiatief vanuit het Groningen Zorgakkoord, de Technologie & Zorg Academie en Cadanz Welzijn. Bezoekers kunnen er hulpmiddelen bekijken en uitproberen. Ook mantelzorgers en zorgverleners kunnen er terecht met vragen.



Praktische hulpmiddelen

'In het huis staan allerlei praktische hulpmiddelen', vertelt Rianne Bontjes-Lockhorn. 'Een kantelbare waterkoker, zodat een oudere niet met heet water hoeft te lopen. Ook zijn er eenvoudige oplossingen zoals anti-slipdoekjes om potten makkelijker open te krijgen'.

Voor wie minder kracht heeft zijn er hulpmiddelen om steunkousen aan te trekken. Een sta-op-kussen helpt bij het opstaan en een sprekende weegschaal zodat je niet naar beneden hoeft te kijken. 'Zulke oplossingen maakt ouderen toch een beetje zelfstandiger', aldus Bontjes-Lockhorn.

Technologie

Veel vragen van bezoekers gaan over hoe de technologie kan helpen in het dagelijkse leven. Een kind van een oudere kan op afstand ziekenhuisafspraken op de kalender zetten. En hoe werkt een video-deurbel of een robotstofzuiger?

Het beleefhuis Eemsdelta is elke eerste en derde woensdag van de maand geopend. Mensen kunnen langskomen om zich te oriënteren of om hulpmiddelen zelf te testen.

Ook worden er nog vrijwilligers gezocht.

Langskomen?

Het adres van Beleefhuis Eemsdelta is: Kraaienbos 14 in Delfzijl. Iedere 1e en 3e woensdag van de maand tussen 10.00 en 12.00 uur is Beleefhuis Eemsdelta geopend voor een inloopochtend.

Meer info op <https://www.eemsdelta.nl/beleefhuis-eemsdelta#heb-je-vragen>