

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Nieuwsbrief April 2025

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@mensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en meer wetenswaardigheden)

- *Uit de Praktijk* - Boterham in stukjes... twee leermomenten
- *Oordelen en attitude* - Het onderbuikgevoel - niet iedereen wil gezond
- *Oordelen en attitude* - Maak je niet druk als je 55 jaar wordt maar geniet
- Voor wie zorg jij? - nieuwe website voor mantelzorgers in Gemeente Groningen
- De toekomstbestendige woning
- Wordt mentor voor mensen die niet meer zelfstandig beslissingen kunnen nemen?
- Hoe werken zorgprofessionals en naasten samen aan goede zorg?
- Steunbetuiging Manifest Ouderparticipatie - Van grijze last naar gouden kracht: Investeren in ouderenparticipatie
- BuurtSaam-traject de ontwerpogave voor gezonde en sociale buurten
- Kenniscentrum Dementie en Diversiteit
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - Zo Willen Wij Wonen in Hoogezand - Een toekomstbestendige woonvorm voor jongeren en ouderen Hoogezand.
- Logeerhuis en respijtzorg De Opstap - ondersteuning mantelzorgers
- Steunpunt Mantelzorg Groningen - Activiteiten, cursussen, ontmoetingsgroepen
- Activiteiten BreinBieb in de bibliotheken Forum Groningen
- Biblionet in Bedum, Delfzijl, Hoogezand, Uithuizen en Veendam
- Bijeenkomsten Alzheimer Café
- Campagne 14 april 2025 - De zorg kan jouw vraag niet meer aan!
- Noordelijke Congres Dementie en Palliatieve Zorg - 30 september 2025
- Webinar 10 juni 2025 Hoe jij als psycholoog in de ouderenzorg meer impact kunt hebben in de ondersteuning van mantelzorgers voor mensen met dementie?
- *Technologie tip* - Veilig thuis wonen met dementie - leefstijlmonitoring
- *Gedicht* - Denk nu niet dat ik je ooit vergeet—Het lezen waard - Mantelzorg veteraan



Nieuwe website voor mantelzorgers in de Gemeente Groningen

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

Boterham in stukjes... twee leermomenten

In de kleinschalige woning voor mensen met dementie wordt de ontbijttafel opgeruimd. Voor de bewoners die wat later uit bed komen, worden boterhammen klaargemaakt, zodat ze later kunnen ontbijten. Liefdevol bedoeld, maar de uitwerking blijkt minder positief.

Als mevrouw Zwagerman aan tafel verschijnt en het bordje met de boterham met jam gesneden in dobbelsteentjes voor haar wordt neergezet, schuift ze direct met een boze blik het bord weg. 'Ik ben geen kleuter' zegt ze. Als teamlid Ria mevrouw vervolgens probeert te overtuigen dat de boterham 'echt wel lekker' is, wordt mevrouw boos.



Samen hebben wij het hierover in het team.

Allereerst bespreken we hoe 'jammer' het is dat mevrouw zelf niet meer in staat wordt gesteld om de boterham te smeren, want dat kan ze nog prima zelf. Door (hoe liefdevol ook) dit van haar weg te nemen, ontnemen we haar ook een stuk zelfredzaamheid. En juist dat is voor ons allemaal zo belangrijk.

Verder kijken we naar de manier waarop de boterham wordt aangeboden. In hele kleine stukjes. Als we een rondje maken, blijkt al snel dat niemand in het team een boterham in dobbelsteentjes eet. De een snijdt de boterham in vier stukken, de volgende stapelt de boterhammen, weer een ander 'flapt' de boterhammen dubbel. Ieder heeft zo zijn eigen manier.

Voor mensen met een haperend brein is het heel belangrijk om aan te sluiten bij de gebruiken die zij altijd hebben gehad. Doe je dat niet, dan vraagt dat van degene met een kwetsbaar brein om zich aan te passen aan een onbekende situatie.

Mevrouw Zwagerman bleek, na 'onderzoek' bij haar zoon, altijd boterhammen in 'halfjes' gegeten te hebben, vertikaal doorgesneden en dan afhappen. De boterham in kleine stukjes riep bij haar een associatie met kleine kinderen op. Want, zo vertelt haar zoon, zo kregen wij ook altijd onze

boterhammen toen we nog klein waren.

En natuurlijk is het soms nodig om dingen te veranderen als het brein achteruit gaat. Maar vaak kan iemand met een haperend brein meer dan je denkt.... als het maar aansluit bij wat hij of zij gewend is.

Twee leermomenten in een boterham.

Bron – Barbara Oppelaar – Zorgverfrisser - <https://ervarea.nl>



Oordelen en attitude

Het onderbuikgevoel en flexibele palliatieve zorg - niet iedereen wil gezond zijn, maar iedereen wil wel kwaliteit van leven



een glazen bol uit mijn tas haalde.

Twee uur later—ring ring—ziekenhuisopname. Een dag later—overleden.
Told you so.

En dat terwijl hij thuis wilde blijven. Ondanks de Korsakov. Ondanks dat hij meer dronk dan een carnavalsvereniging in de polonaise. Stoppen? Haha, nee. Stabiliseren van alcoholgebruik? Detox? Natuurlijk, daar wordt altijd aan gewerkt. Tot het laatste moment zelfs. Alles in nauw overleg met de huisarts, want je wil voorkomen dat iemand koud in de afkickhel belandt.

Maar laten we eerlijk zijn: ook dát is palliatieve zorg. Niet iedereen krijgt een rustig afscheid in een hospice met zachte muziek en een aromatherapie-diffuser in de hoek. Soms betekent goede zorg dat iemand gewoon thuis mag blijven, met een biertje in de ene hand en z'n vertrouwde omgeving om zich heen

Hij wilde thuis blijven. Boodschappen bestellen, dát ging niet. Dus werd er gezorgd dat er voldoende voedsel was om te voorkomen dat hij een dieet van puur vloeibare calorieën volgde. Maar drank? Dat verscheen alsof hij een VIP-abonnement bij de Gall en Gall had.

Ondertussen liep de zorg als een trein. Iedereen op één lijn, topperleggen waar iedereen bij zat, en alles geregeld: thuiszorg, dagbesteding, hulp in de huishouding, boodschappenhulp—het hele pretpakket.

En toen, op het allerlaatste moment, besloot de huisarts: "We nemen 'm toch mee naar het ziekenhuis."

En hop, daar ging hij. Weg uit zijn eigen veilige chaos. En daar ging het mis.

Moraal van het verhaal? Vertrouw je onderbuik. Die had hem thuis gehouden.

En als ik ooit iets over jou zeg... nou, misschien toch maar even je testament regelen. Je weet maar nooit.

Bron Rossanna Maria Beatrice – Ambulante zorgmedewerker op LinkedIn



vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Maak je niet druk als je 55 jaar wordt maar geniet

Tussen de leeftijd van 55 jaar en het moment van overlijden is het raadzaam om het geld dat je hebt gespaard te gebruiken. Gebruik het en geniet ervan. Bewaar het niet voor degenen die geen idee hebben van de offers die je hebt gebracht om het te krijgen.

Bedenk dat er niets walgelijker is dan een zoon of schoondochter die met geweldige ideeën komt om hun zuurverdiende spaargeld uit te geven.

Waarschuwing

Dit is ook een slechte tijd voor investeringen, ook al klinkt het prachtig of veilig. Ze brengen alleen maar problemen en zorgen met zich mee. Het is tijd dat je van het leven gaat genieten.

Financiën

Maak je geen zorgen meer over de financiële situatie van je kinderen en kleinkinderen, en voel je niet schuldig als je je geld aan jezelf uitgeeft.

Je hebt jarenlang voor ze gezorgd en ze geleerd wat je kon.

Je gaf ze onderwijs, voedsel, onderdak en steun.

Nu is het hun verantwoordelijkheid om hun eigen geld te verdienen.

Leef gezond, zonder veel fysieke inspanning

Doe matige lichaamsbeweging (zoals elke dag wandelen), eet goed en slaap voldoende. Het is gemakkelijk om op deze leeftijd ziek te worden en het wordt moeilijker om gezond te blijven.

Daarom moet u fit blijven en op de hoogte zijn van uw medische en fysieke behoeften. Houd contact met uw arts en laat medische controles uitvoeren, zelfs als u denkt dat u zich goed voelt. Zorg alstublieft voor uw gezondheid.

Verwen jezelf

Koop altijd de beste, de mooiste items om jezelf te verwennen.

De sleutel is om samen met uw partner van uw geld te genieten.

Op een dag zal een van jullie elkaar missen, en geld zal je geen troost bieden; dus geniet er samen van.

Maak je geen zorgen over de kleine dingen

Je hebt zoveel overwonnen in het leven. Je hebt goede en slechte herinneringen, maar het gaat om het heden.

Laat je niet trainen door het verleden en laat de toekomst je niet intimideren. Het moet goed voelen in het heden.



Respecteer de jonge generatie en hun mening

Ze hebben misschien niet dezelfde ideeën als jij, maar zij zijn de toekomst en zullen de wereld op hun pad nemen. Geef advies, bekritiseer niet, en probeer hen eraan te herinneren dat de wijsheid van gisteren nog steeds van toepassing is.

Gebruik nooit de zinsnede: "In onze tijd." 'Jouw tijd is nu. "Zolang je leeft, maak je deel uit van het heden.

Omarming of verbittering

Sommige mensen omarmen hun gouden jaren, terwijl anderen verbitterd worden.

Het leven is te kort om dagen te verspillen aan droevige momenten.

Breng uw tijd door met positieve en vrolijke mensen, het hangt van u af en uw dagen zullen er veel beter uitzien.

Geef je hobby's niet op

Als je er geen hebt, maak dan nieuwe.

Je kunt reizen, wandelen, koken, lezen, dansen.

Lach. Bedenk dat je gezegend bent

Je bent erin geslaagd een lang leven te leiden.

Velen halen deze leeftijd nooit en sommigen zullen nooit een vervullend leven leiden zoals het jouwe.

Mijn lieve vrienden, geniet van een vredig leven in deze fase van je leven.

Maak jezelf niet druk.

Bron: Babloo Suresh Achuthan





Waardigheid en trots voor de toekomst

40 gesprekskaarten van ToekomstPraat

Hoe zorgen we ervoor dat goede zorg beschikbaar blijft voor iedereen?

40 gesprekskaarten van ToekomstPraat over de toekomst van de zorg helpen je om hierover in gesprek te gaan.

Wat vind jij belangrijk?
Moet straks iedereen een mantelzorger worden?

Bepaalt jouw leefstijl welke zorg je krijgt?

Door samen na te denken over deze vragen, help je mee met de keuzes voor de zorg van morgen.

Bron en info

<https://www.waardigheidentrots.nl/tools-tips/tools/toekomstpraat>



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



Voor wie
zorg jij?

Heb je de nieuwe website al gezien?
voorwiezorgjij.nl

Voor wie zorg jij? – aandacht voor mantelzorg – nieuwe website voor mantelzorgers in Gemeente Groningen

Maandag 24 maart werd de nieuwe mantelzorg website gelanceerd. Deze nieuwe website is voor alle mantelzorgers, om hen te laten weten dat ze ondersteuning kunnen krijgen.



“Mantelzorgers verdienen meer erkenning en ondersteuning, zodat ze zich gehoord en gezien voelen,” aldus wethouder Inge Jongman.

Vaak beseffen mantelzorgers niet dat ze mantelzorger zijn en welke hulp er allemaal beschikbaar is. Met behulp van dit nieuwe platform worden mantelzorgers voorzien van praktische informatie en tips

om hun zorgtaak mogelijk te verlichten.

Mantelzorgers kunnen zich op deze website verder aanmelden voor de nieuwsbrief van Steunpunt Mantelzorg en de mantelzorgwaarderingsskaart aanvragen.

Kijk maar eens op <https://www.voorwiezorgjij.nl>

Zicht op geld

Zicht op geld biedt financieel advies en regelt al het papierwerk. Als je partner of ouder naar een verpleeg- of verzorgingshuis gaat, is dat een stressvolle, vaak emotionele periode.

Het betekent afscheid nemen en loslaten. Mogelijk voel je je schuldig omdat je zelf niet langer de zorg op je kunt nemen.

Tegelijkertijd moet je belangrijke keuzes maken, ook op financieel gebied. Dit kan overweldigend zijn, want er zijn ontzettend veel regels en instanties om rekening mee te houden. Zicht op Geld biedt financieel advies en regelt het papierwerk. Dat geeft rust in roerige tijden.

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



WAT GEBEURT ER MET JE AOW
ALS JE PARTNER NAAR HET
VERPLEEGHUIS MOET?

ii zicht op geld
Ontzorgt bij verpleeghuisopname

[zichtopgeld.nl](https://www.zichtopgeld.nl)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Senioren
zelf aan zet

De toekomstbestendige woning

Senioren aan zet heeft een brochure ontwikkeld met tips voor senioren om de woning toekomstbestendig(er) te maken.

Aan de hand van de brochure *De toekomstbestendige woning* kunt u kritisch

kijken naar uw woning. Wat kan beter, ook met het oog op de toekomst?

In de brochure staan eenvoudige tips die vallen, brand of inbraak kunnen voorkomen.



De brochure wordt uitgedeeld tijdens de bewustwordingsbijeenkomsten van *Senioren zelf aan zet* in de provincies Noord-Brabant, Limburg, Overijssel en Zeeland. Vast ook bruikbaar in de Provincie Groningen.

De seniorenverenigingen KBO-Brabant, KBO-Limburg, KBO-

Overijssel en KBO Zeeland startten het tweejarig project *Senioren zelf aan zet*, praat vandaag over morgen. Dit project is mede mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS. Het motto van het project is: van vergrijzingsangst naar samenredzaamheid en draagvlak!

Je kunt de brochure inzien: [De toekomstbestendige woning – www.seniorenzelfaanzet.nl](http://www.seniorenzelfaanzet.nl)



10 onderbouwde interventies bij dementie

In de zorg aan mensen met dementie is er al veel uitgetoetst en

bekend qua methodes en interventies.

Reden om vooral gebruik te maken van een interventie die aantoonbaar werkt, of in ieder geval gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek en goed uitvoerbaar is in de praktijk.

Vilans heeft er 10 op een rijtje gezet.

1. Langer thuis door ontmoetingscentra
2. Individuele muziektherapie
3. Partner in balans (voorkom overbelasting bij mantelzorgers)
4. Doen bij depressie bij verpleeghuisbewoners
5. Grip op probleemgedrag bij mensen met dementie
6. ABC-methodiek bij onbegrepen gedrag
7. Namaste Familieprogramma
8. VIO Video interactie ouderenzorg
9. Sprekende handen (ontmoetingsgroepen)
10. Muziekkussens interventie bij nachtelijke onrust

Kijk voor meer info op <https://www.vilans.nl/kennis/10-wetenschappelijk-onderbouwde-methodes-dementie>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

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>



Hoe kunnen zorgprofessionals en naasten samenwerken aan goede zorg voor verpleeghuisbewoners?

En hoe worden de rollen en verantwoordelijkheden in deze driehoek verdeeld?

Om deze vragen te beantwoorden, onderzocht [Marleen Dohmen](#), samen met [Mandy Visser](#), [Roelien van Hove](#), [Josanne Huijg](#), [Barbara Groot-Sluijsmans](#) en [Prof. dr. Tineke A. Abma](#), het morele begrip van zorgprofessionals, naasten en verpleeghuisbewoners over hun verantwoordelijkheden in het zorgproces.

Dit morele begrip van verantwoordelijkheden gaat verder dan alleen het



verdelen van taken.

Zoals zorgethica Margaret Urban Walker stelt: als we het over verantwoordelijkheden hebben, geven we onze visie weer over wie wat voor wie zou moeten doen. Verantwoordelijkheden zijn dus direct verbonden aan onze ideeën over wat 'goed' en 'rechtvaardig' is.

Reactie op LINKEDIN

Herkenbaar de urgentie voor verandering op de 3 niveaus. Bijzonder is en blijft als je thuis woont je bekwaam en bevoegd bent bij veel zorg en ondersteuning zelf de regie te houden.

Natuurlijk doe je een beroep op je huisarts. Als je thuis woont, voeg je steeds meer mensen aan je netwerk toe. Als je zorg en ondersteuning nodig hebt voeg je die toe. Als je het zelf niet kunt een maatje, mentor of onafhankelijke clientondersteuner.

Als je naar een verpleeghuis gaat mag je veel niet meer. Je verslikt je een keer en direct een MIC en slikprotocol om Teun Toebes maar eens te citeren.

Volgens mij voegen de professionals niet de mantelzorg en informele zorg aan hen toe.

Mijn uitgangspunt is dat de persoon met zijn al opgebouwde netwerk daar zelf steeds meer mensen (lees ook professionals) aan toevoegt.

Met respect en vertrouwen in hun deskundigheid.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Belangrijkste inzichten uit het onderzoek

1. Traditionele hiërarchieën in het verpleeghuis en een mismatch tussen gezondheidszorg- en familie-ethiek bemoeilijken de samenwerking in de driehoek.
2. Geworteld in traditionele hiërarchieën, dragen zorgprofessionals de meeste verantwoordelijkheid in het zorgproces, met name op het gebied van beslissingsbevoegdheid.
3. Hoewel zorgprofessionals en bewoners deze verdeling van verantwoordelijkheden beide passend vinden, komen bewoners hierdoor onbedoeld aan de zijlijn te staan.

woordelijkheden beide passend vinden, komen bewoners hierdoor onbedoeld aan de zijlijn te staan.

Wat betekent dit voor de praktijk?

Om relationele en toekomstbestendige zorg te bevorderen, moeten er veranderingen plaatsvinden op drie niveaus: micro-niveau (in de zorgrelaties), meso-niveau (in de organisatie) en macro-niveau (in de samenleving). Hierbij moet expliciet aandacht zijn voor het bevorderen van inclusieve, democratische zorg en het verminderen van machtsverschillen in het zorgproces.

Het onderzoek vond plaats bij [Topaz Zuydtwijck](#) en werd mede mogelijk gemaakt door het [Zorgondersteuningsfonds](#). Het artikel over dit onderzoek is recent gepubliceerd in *The Gerontologist*, een wetenschappelijk tijdschrift van Oxford Academic dat een multidisciplinaire kijk biedt op veroudering.

Lees het hier <https://academic.oup.com/gerontologist/advance-article/doi/10.1093/geront/gnaf082/8030558?login=false>

WIST JE DAT *Woensdag*

Ruim 50% van de mensen met dementie ervaart?*

TOOLBOX PIJN Pijn herkennen bij dementie (link in eerste reactie)

* Achterberg W, Lautenbacher S, Husebo B, Erdal A, Herr K. Pain in dementia. PAIN Reports. 2020;5(1):e803. doi:10.1097/PR9.0000000000000803.

WIST JE DAT? *Woensdag*

Een intensieve cholesterolverlagende behandeling, zoals een hogere dosering statines, in vergelijking met een standaardbehandeling bij slechts 2% van de mensen hart- of vaatproblemen vermindert. Terwijl cholesterolverlagende medicatie diverse bijwerkingen kan hebben.*

Meer weten over stoppen of minderen van preventieve cardiovasculaire medicatie bij kwetsbare ouderen? Volg de link in de eerste reactie.

*Van Bruggen F. Rethinking Cholesterol-lowering Medication. University of Groningen; 2025. <https://doi.org/10.33612/diss.1189451339>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

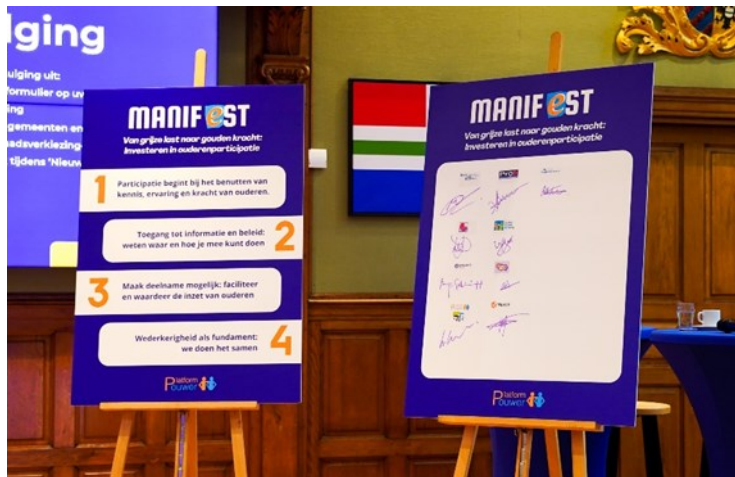


Steunbetuiging Manifest Ouderparticipatie - Platform Pouwer Van grijze last naar gouden kracht: Investeren in ouderenparticipatie

Zorg dat je gezien wordt! Dit prachtige thema stond centraal tijdens het symposium van Platform Pouwer, de plek voor ouderenparticipatie in Noord-Nederland, op 27 maart. Een lezing, panelgesprek, workshops en het ondertekenen van een manifest: een bomvolle inspirerende middag!

Participatie van ouderen in beleidsprocessen – daar kunnen we niet meer omheen. Hun kennis, ervaring en inzichten verrijken besluitvorming en zorgen voor beleid dat beter aansluit bij de realiteit.

Daarom is het tijd om ouderen écht structureel te betrekken – van oriëntatie tot uitvoering en evaluatie. Wanneer overheden en maatschappelijke organisaties ouderen structureel een stem geven aan de besluitvormingstafel, ontstaan betere oplossingen en duurzamer beleid. Dit vraagt om een andere manier van samenwerken, waarin ouderen niet alleen gehoord worden, maar daadwerkelijk invloed hebben. Hun inbreng wordt serieus genomen bij het vormgeven van beleid dat wérkt. [Lees hier het volledige manifest](#) van Platform Pouwer.



Om dit te realiseren, zijn de volgende elementen cruciaal:

- Participatie begint bij het benutten van kennis, ervaring en kracht van ouderen.
- Toegang tot informatie en beleid: weten waar en hoe je mee kunt doen.
- Maak deelname mogelijk: faciliteer en waardeer de inzet van ouderen.
- Wederkerigheid als fundament: we doen het samen.

Sluit u zich aan bij deze beweging om de kracht van ouderenparticipatie te laten zien, en de stem van ouderen ook bij beleidstafels te laten klinken? Teken dan de steunbetuiging!

Meer info op <https://www.platformpouwer.nl/nieuws-item?id=80>



Eén puzzel maken voorkomt dementie niet maar...
door nieuwsgierig te blijven houd je je hersenen
gezond.

Meer weten?

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl



BuurtSaam-traject de ontwerpogave voor gezonde en sociale buurten

Het [College van Rijksbouwmeester & Rijksadviseurs](#) heeft met het BuurtSaam-traject de ontwerpogave voor gezonde en sociale buurten hoog op de agenda. Dit initiatief, ontwikkeld in samenwerking met [Platform31](#) en de [Raad voor Volksgezondheid & Samenleving \(RVS\)](#) & Samenleving, biedt stedelijke professionals een goed overzichtsdocument voor integrale buurtontwikkeling.



Voor stedelijke professionals is deze publicatie waardevol omdat het:

- * Praktijkgerichte inzichten combineert uit zes verschillende buurten in Nederland
- * Een multidisciplinaire benadering presenteert die ruimtelijke en sociale vraagstukken verbindt
- * Concrete handvatten biedt voor betere samenwerking tussen fysiek en sociaal domein
- * Innovatieve financieringsmodellen verkent die publieke waarden beter erkennen

De methodiek van multidisciplinaire ontwerpteams die samenwerken met gemeenten, woningcorporaties, zorginstellingen én bewoners biedt een blauwdruk voor toekomstige buurtontwikkelingsprojecten. Dit maakt het document tot een essentiële kennisbron voor professionals die werken aan stedelijke vraagstukken zoals vergrijzing, individualisering en klimaatverandering op buurtniveau.



De aanbevelingen over 'actieve terughoudendheid', inclusieve wijkontwikkeling en het faciliteren van gedeeld eigenaarschap vormen praktische uitgangspunten voor professionals in ruimtelijke ordening, sociaal domein en gemeentelijk beleid.

Verdiepende analyses en aanbevelingen per project zijn te vinden op <https://www.collegevanrijksadviseurs.nl/projecten/rechtvaardige-buurten/buurtsaam>

Daar zijn de analyses te vinden van [RUIMTEVOLK](#), [burobarzilay](#), [diep](#), [HevoFame](#) en [veenenbosbosch landschapsarchitecten](#), [VOIDS strategy, urbanism & landscape](#) en Endeavour (<https://lnkd.in/ewgJPzjA>), [FALSEWORK](#), [51N4E](#), Simply Community en [Plant en Houtgoed bv](#), [LOLA Landscape Architects](#) en Buurtklimaatje

Een absolute aanrader voor iedereen die zorgzame buurten een warm hart toedraagt.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



**Kenniscentrum
Dementie
& Diversiteit**

Kenniscentrum Dementie en Diversiteit

Met de toenemende diversiteit in Nederland groeit ook de groep mensen met dementie met verschillende culturele, etnische en sociaaleconomische achtergronden. Deze diversiteit beïnvloedt hoe mensen dementie ervaren en welke wensen en behoeften zij hebben rond zorg en ondersteuning.

Professionals en beleidsmakers ervaren uitdagingen bij het bieden van persoonsgerichte zorg aan deze diverse groepen. Kennis en hulpmiddelen zijn vaak versnipperd en daardoor lastig toegankelijk.

Het Kenniscentrum Dementie & Diversiteit gaat hierin verandering brengen en bijdragen aan inclusieve, begripvolle en effectieve dementiezorg voor iedereen.

Het Kenniscentrum Dementie & Diversiteit is dé

centrale plek voor kennis, hulpmiddelen en goede voorbeelden op het gebied van inclusieve zorg, ondersteuning en preventie voor mensen met dementie en hun persoonlijk netwerk. Het centrum brengt onderzoekers, professionals, belangenbehartigers en sleutelpersonen uit diverse doelgroepen samen.

Zij streven naar toegankelijke en gelijkwaardige preventie, dementiezorg en ondersteuning voor iedereen, ongeacht hun achtergrond. Dit doen zij via het delen van inclusief onderzoek, samen met mensen met dementie en hun mantelzorgers. Hun kernwaarden zijn gelijkwaardigheid, transparantie, vertrouwen en samenwerking.



Wat betekent diversiteit?

Diversiteit omvat de verschillen tussen mensen op basis van bijvoorbeeld etniciteit, gender, leeftijd, inkomen, opleidingsniveau, taal en gezondheidsvaardigheden. In de praktijk beïnvloeden deze verschillende achtergrondkenmerken elkaar en samen bepalen ze iemands positie in de samenleving. We noemen dit intersectionaliteit.

Het negeren van (de combinatie van) achtergrondkenmerken van cliënten kan leiden tot minder toegankelijke en persoonsgerichte zorg. Om gelijkwaardige diagnostiek, zorg en ondersteuning te bieden, is het essentieel dat zorg – en welzijnsprofessionals vanuit een intersectionele bril leren kijken en rekening houden met de diverse achtergronden van hun cliënten.

Bron en info <https://www.alzheimer-nederland.nl/onderzoek/projecten/kenniscentrum-dementie-diversiteit>



Kleinschalig wonen uitgelicht



Zo Willen Wij Wonen

Zo Willen Wij Wonen in Hoogezand - Een toekomstbestendige woonvorm voor jongeren en ouderen Hoogezand.

Een innovatief woonconcept dat inspeelt op de veranderende beschikbaarheid van zorg en ondersteuning in de komende decennia, wordt ontwikkeld in Hoogezand. Bovenal wordt het woonconcept ontwikkeld in samenwerking met omwonenden en toekomstige belangstellenden, met als doel om aan een hechte gemeenschap van bewoners te bouwen.

Het project, dat de naam "Zo Willen Wij Wonen in Hoogezand" draagt, is een samenwerking tussen Stichting Zo Willen Wij Wonen, WoonWies, Vivalib en Rabobank. Het richt zich op het realiseren van een woonomgeving die jongeren en ouderen niet alleen de mogelijkheid biedt om zelfstandig te wonen, maar ook zorgt voor een sterke gemeenschap waarin noaberschap en wederzijdse hulp centraal staan.

Een oplossing voor de groeiende zorgbehoefte

Het project vindt zijn oorsprong in de landelijke en regionale trends rondom de vergrijzing en het tekort aan geschikte woonvormen voor jongeren en senioren. Sinds de afschaffing van klassieke verzorgingshuizen is er onder senioren een groeiende vraag naar alternatieven die de kloof vullen tussen zelfstandig wonen en het verpleeghuis.



Naar schatting zijn er tussen de 300.000 en 400.000 geschikte appartementen voor senioren nodig in Nederland. De groeiende vergrijzing, samen met een personeelstekort in de zorg, vraagt om nieuwe oplossingen die de druk op de zorg verlichten en tegelijkertijd voldoen aan de behoeften van senioren. Naast het tekort aan geschikte ouderenhuisvesting zoeken ook veel jongeren wanhopig naar een geschikte zelfstandige woning.

Voorbeelden in het land laten zien dat een combinatie van deze groepen uitstekend kunnen samenwonen in een woonvorm en dat zij juist van waarde voor elkaar kunnen zijn.

Deze zorgzame gemeenschappen zorgen tevens voor grote Wmo besparingen voor gemeenten, doordat er geen fysieke aanpassingen in de woning nodig zijn en omdat bewoners hulp en een zinvolle dag invulling beschikbaar hebben in hun eigen woonomgeving.



Noaberschap en zorgzame gemeenschappen

De kern van het concept is noaberschap, een gemeenschap waarin bewoners elkaar ondersteunen en zorg verlenen. Het project is ontworpen met en voor de toekomstige bewoners en omwonenden van Hoogezand. De woonvorm die de samenwerkende partijen voor ogen hebben bestaat uit een combinatie van zorggeschikte appartementen voor senioren en enkele starterswoningen voor jongere doelgroepen. Er komt ook een gemeenschappelijke tuin in de vorm van een atrium, die geschikt is voor verschillende activiteiten voor zowel bewoners als omwonenden. Een passende locatie zou het perceel aan de Mars in Hoogezand zijn. Deze locatie zal binnenkort door Gemeente Midden-Groningen verkocht worden.

Betrokkenheid van de gemeenschap

De initiatiefnemers nodigen omwonenden en senioren in Hoogezand uit om actief mee te denken en mee te ontwerpen aan de plannen, zowel op sociaal als fysiek vlak. Dit participatietraject wordt gecoördineerd door ZWWW en biedt bewoners de mogelijkheid om invloed uit te oefenen op de vormgeving van hun toekomstige woonomgeving. Er wordt nauw samengewerkt met de gemeente Midden Groningen, maar ook met het ministerie van BZK en de RVO met als doel om het project financieel haalbaar te maken.

Een integraal partnerschap voor toekomstbestendig wonen

De samenwerking tussen WoonWies, Vivalib, Rabobank en Stichting Zo Willen Wij Wonen maakt het mogelijk om dit project succesvol te realiseren. De samenwerking met andere organisaties wordt niet uitgesloten. Vivalib, bekend om zijn Franse ervaring met seniorenwoningen, levert het toekomstbestendige ontwerp voor de appartementen. Ook heeft Vivalib veel ervaring met het integreren van digitale oplossingen ten behoeve van het wooncomfort en veiligheid. De Rabobank ondersteunt met advies en financiële middelen en WoonWies treedt op als risicodragend projectontwikkelaar.

Volgende stappen

Als het plan op medewerking van de gemeente kan rekenen zal een belangstellendengroep van bewoners en omwonenden worden georganiseerd om het project verder vorm en inhoud te geven. Nadat de locatie is verworven zal het ontwerp van de woonvorm uitgewerkt worden op basis waarvan een omgevingsvergunning aangevraagd wordt, met als doel de realisatie van het project binnen de komende jaren. Het project "Zo Willen Wij Wonen in Hoogezand" belooft niet alleen een oplossing te bieden voor de groeiende zorgbehoefte van senioren en woningzoekende jongeren, maar ook een bijdrage te leveren aan het welzijn van de bredere gemeenschap in Hoogezand.

Meer info over ZWWW op <https://www.westers.nl/zowillenwijwonen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



De Opstap is een gezellig logeerhuis in Groningen voor mensen die:

tijdelijk geen beroep kunnen doen op een mantelzorgers, zoals een partner of familielid omdat die een adempauze nodig hebben of er even tussen uit willen. Daarmee wordt ook overbelasting van de mantelzorgers voorkomen.

na bijvoorbeeld een opname in het ziekenhuis wel graag naar huis willen maar hierbij nog niet voldoende terug kunnen vallen op hun partner, familie, burens of vrienden of andere situaties die dat belemmeren.

De mensen hebben dan een aangenaam tijdelijk verblijf en de mantelzorgers heeft "even een adempauze".

De vrijwilligers zijn verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken in het huis. Zij worden daarbij ondersteund door een coördinator.

Aanmelding gasten

Gasten zijn van harte welkom. Zij kunnen zichzelf aanmelden. Ook hun mantelzorgers of verwijzers kan dat doen. Aanmelding kan ook als er pas over enkele maanden gebruik gemaakt zal worden van het logeerhuis. Aanmelding met het verzoek op dezelfde dag al of binnen 2 dagen te komen, is mogelijk maar dan zal eerst nagegaan worden of er voldoende vrijwilligers beschikbaar zijn. [Lees meer](#)

Vrijwilligers zijn welkom

Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in een leuk team! Samen zorg je ervoor dat de gasten zich thuis voelen. [Lees meer](#)

Meer info op <https://www.deopstap050.nl>

EN WIE VRAAGT DE MANTELZORGER HOE HET MET HEM GAAT

Loesje

Postbus 1045
9801 BA Assen
www.steunpunt.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](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

humanitas

Groningen

Steunpunt Mantelzorg

Activiteiten voor mantelzorgers april in Groningen

De komende maanden zijn er weer diverse activiteiten en bijeenkomsten voor mantelzorgers.

Klik op *lees meer* bij één van de activiteiten hieronder, voor informatie over aanmelden.

Wil de mantelzorgers graag komen, maar kan de naaste niet alleen blijven? Geef het door bij aanmelding, dan nemen zij contact op om te horen of een vrijwilliger thuis een oplossing kan zijn.

Nazorg voor mantelzorgers, bijeenkomst: "Hoe ga jij nu verder?"

Donderdag 17 april 10.00-12.00 uur

[Lees meer](#)

Workshop macramé voor mantelzorgers uit Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk

Donderdag 24 april 13.00 tot 16.00 uur

[Lees meer](#)

Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers uit Lewenborg e.o.

Donderdag 8 mei 15.00 tot 17.00 uur

[Lees meer](#)

Meezingcafé voor mantelzorgers

Vrijdag 9 mei 20.00 tot 22.00 uur

[Lees meer](#)

BreinBieb Lezing Brein en Stress

Woensdag 14 mei 10.30 tot 12.00 uur

[Lees meer](#)

UP! gesprekken

In een ontspannen sfeer wordt onder begeleiding van een vrijwillige gesprekleider gepraat over onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Er zijn UP! gesprekken in Haren, de Oosterparkwijk, Beijum, De Wijert, Corpus den Hoorn en Vinkhuizen.

[Lees meer](#)

Steunpunt Mantelzorg Humanitas Groningen:

Voor mantelzorgers: informatie, advies, emotionele steun, respijt, praktische hulp, lotgenotencontact, activiteiten, cursussen en themabijeenkomsten.

Telefonisch bereikbaar 050-312 60 00: maandag t/m donderdag van 9.00 tot 17.00 uur, vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur

steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl

www.humanitas.nl/groningen

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



AGENDA - Activiteiten BreinBieb Forum Groningen april - juli 2025

BreinBieb lezing Brein en Stress

Veel mensen ervaren stress maar hoe ga je er op een goede manier mee om? Fokke Slootstra en Marijke Hartman vertellen op een boeiende manier hoe je gezond kunt reageren op stress. Wat gebeurt er mentaal, fysiek en emotioneel bij stress en

wat kun je zelf doen om je brein rust te geven? In deze lezing ontvang je nuttige adviezen.

We zijn allemaal toegerust om met acute stress om te gaan. Soms wordt stress echter chronisch.



Aan de hand van praktijkvoorbeelden wordt geïllustreerd hoe stress zich gedurende de dag op kan bouwen, wat het verschil is tussen een automatische reactie op stress en een bewuste reactie op stress. Verder wordt dieper ingegaan op de noodzaak van rust en herstel voor ons brein.

Fokke is ruim dertig jaar psychotherapeut en gecertificeerd Mindfulness- en Compassietrainer. Marijke is deskundige in het begeleiden van gezinnen in stressvolle situaties.

De lezingen zijn georganiseerd in samenwerking met Humanitas.

Forumbibliotheek de Wijert, Van Lennepleaan 10 - 14 mei 2025 I 10.30-12.00 uur I gratis

De toegang tot deze bijeenkomst is gratis. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar Marieke Hopma: m.hopma@forum.nl

Meer informatie is te vinden via: [BreinBieb lezing: Brein en Stress](#)

BreinBieb spelochtenden

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 memory-spellen of puzzels. Natuurlijk is er ook ruimte voor gesprek onder het genot van een kopje koffie!

Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepleaan 10, Groningen - 17 april, 15 mei, 19 juni en 17 juli van 10.30 - 11.30 uur

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3, Haren - 6 mei, 3 juni en 1 juli van 10.15 - 11.30 uur

Forumbibliotheek Selwerd, Eikenlaan 288/8, Groningen- 28 april, 26 mei, 23 juni en 28 juli van 10.30 - 11.30 uur

Forumbibliotheek Beijum, Ypemaheerd 42, Groningen - 16 april, 14 mei, 11 juni, 9 juli van 10.30-11.30 uur

De toegang tot deze ochtend is gratis. Iedereen is deze ochtend welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar m.hopma@forum.nl t.a.v. Marieke Hopma.

Meer informatie en actuele bijeenkomsten zijn te vinden via: [Spelochtend BreinBieb](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

FORUM BreinBieb UP! gespreksochtenden Groningen 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. De komende tijd is er aandacht voor thema's als *vriendschap (zachtheid (9/4) en lekker in mijn vel (14/5)*.

Belangrijke thema's die er toe doen als je ouder wordt, het hoeft niet zwaar te zijn maar soms is het fijn om het er eens met leeftijdsgenoten over te hebben.



Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren - 9 april en 14 mei van 10.00-11.30 uur

De toegang tot deze ochtend is gratis.

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

Meer informatie is te vinden via: [BreinBieb UP!-](#)



Biblionet
Groningen

Het brein en onderzoek - Agenda Breinbieb lezingen Bibliotheek Veendam - 17 april 2025

Het brein en onderzoek - Leer Vraag Ontmoet Lees Doe De lezingen zijn gratis. Voor koffie en thee € 0,50. Aanmelden via de website van Bibliotheek Veendam. Locatie Bibliotheek Veendam Museumplein 5e Biblionet Veendam - <https://www.biblionetgroningen.nl> Onderzoeksters van het UMCG, afdeling Neurologie, komen vertellen over hun onderzoeken naar aspecten van het brein.

Licht traumatisch hersenletsel - donderdag 17 april 2025 - 14.00 - 15.30 uur

Lieke Straatsma vertelt over cognitieve klachten na licht traumatisch hersenletsel. Waar hangen deze klachten mee samen?

Breinbieb Biblionet in Bedum, Delfzijl, Hoogezand, Uithuizen 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. 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- Uithuizen - Veendam

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

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>

Alzheimer Café Winsum e.o - Wat is dementie – 17 april 2025 – Euthanasie en dementie

Gast spreker deze avond is Marjan Kampman, arts bij Stichting De Hoven (o.a. De Twaalf Hoven). Zij zal uitleg geven over het onderwerp euthanasie en daarover in gesprek gaan met de aanwezigen.

De term euthanasie heeft historisch gezien verschillende invullingen maar staat tegenwoordig voor actieve levensbeëindiging op verzoek van de patiënt zelf. Naast de ethische aspecten en procedurele kanten van het aanvragen van euthanasie is de vraag ook wat dit betekent voor mensen met dementie.

Donderdag 17 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.

Meer info via de werkgroep Alzheimer Café Winsum e.o. E-mail alzheimercafe.winsum@alzheimerwilligers.nl

VERLIES & LOSLATEN

TOONEEL over DEMENTIE

Het Alzheimercafé Westerkwartier van **dinsdag 8 april** gaat deze keer over **VERLIES & LOSLATEN** met twee ontroerende éénakters gespeeld door Tineke Turksema en Peter Kooi. Het Alzheimercafé is deze keer in **zorgcentrum Vredewold**, Pulvertorenstraat 1 in Leek. De zaal is open om 19:00 uur. De avond begint om 19:30 uur. **Een ieder is van harte welkom.**

DE BEVROREN LENTE

Een komisch maar tevens hartverscheurend gesprek tussen een man en zijn dementerende vrouw over verlies en loslaten.

MIJN DEMENTE VROUW EN IK

Het verhaal van een echtgenoot over zijn overleden vrouw aan de hand van herinneringen. Een monoloog die de tranen losmaakt bij toehorenden die te maken hebben met dementie.

Heeft u vervoer nodig om deze avond bij te wonen? Neem dan contact op met Ouderenvervoer Leek via het informatieloket van "De Schutse", Oldenoert 32 in Leek.

☎ 0594-512334



dementie
vriendelijk
westerkwartier



alzheimer
café
westerkwartier

DINSDAG 8 APRIL 2025,

Zorgcentrum **Vredewold**,
Pulvertorenstraat 1, Leek
aanvang 19:30 uur

GRATIS toegang

ROLVERDELING

man: Peter Kooi

vrouw: Tineke

Turksema

echtgenoot: Peter Kooi

Regie: Thea Kuiper

Geluid: Bert Ruiter

"Mijn demente vrouw en ik" is een eenakter van 20 minuten, geschreven door M. Selij.

"De bevroren lente" is een eenakter van 20 minuten, geschreven door J.J.M. Ouweland

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Alzheimercafé Scheemda – 15 april 2025 - Dans op recept Dans op Recept

Dans op recept Dans op Recept is onbeperkt dansplezier, voor iedereen. Danservaring is niet nodig, iedereen kan bewegen.

Locatie: Nieuw Vredenhoven, Oude Rijksweg 82, Scheemda

Aanmelden is niet nodig. De toegang is gratis

Info: Heeft u vragen over het Alzheimercafé Scheemda? Dan kunt u contact opnemen met Sociaal Werk Oldambt: 0597 - 421 833 info@sociaalwerkoldambt.nl

Het Alzheimercafé is een veilige, vertrouwde en laagdrempelige ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, jong en oud, mantelzorgers, familie, zorg- en hulpverleners en andere belangstellenden.

Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. Men kan verhalen delen, lotgenoten treffen en van elkaar leren.

20 mei 2025

De casemanager dementie Een casemanager is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager informeert, begeleidt, denkt mee, adviseert en regelt zorg. Zo helpt de casemanager om te gaan met de ziekte en met de gevolgen ervan in het dagelijks leven.

17 juni 2025

Feestelijke afsluiting Het eerste halfjaar van het Alzheimercafé Oldambt zit er op, dit sluiten zij graag feestelijk met alle bezoekers af!

Alzheimer Café

Groningen

Lezing euthanasie: Door voormalig huisarts Wim Benneker.

Wim Benneker, voormalig huisarts is Scan-arts. Scan 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 wilsverklaring.

Dinsdag, 15 april 2025

19.30 – 21.00 uur, vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar.

BERNLEF, (buurtrestaurant 'het huis van de wijk') Venuslaan 2

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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

WE MOETEN PRATEN!

Gezond Groningen

DE ZORG GAAT NAAR DE KL*TE

14 april vertellen we je hoe en waarom check [GEZONDGRONINGEN.NL](https://gezondgroningen.nl)

Campagne 14 april 2025 - De zorg kan jouw vraag niet meer aan!

Wat betekent dit voor jou als inwoner, professional of organisatie?

Hoe gaan we hiermee om? En waarom ben jij juist nu nodig?

Met de campagne wordt zichtbaar wat er speelt, en vooral: wat er nodig is om de zorg beschikbaar, toegankelijk en houdbaar te houden voor de toekomst. Samen werken we aan een gezonder Groningen.

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



Noordelijk
CONGRES
dementie en
palliatieve zorg

1^e editie!

De muziek van je leven

30 SEPTEMBER 2025 | GRONINGEN | MARTINI PLAZA

Een dag voor iedereen

EEN GEZAMENLIJK NOORDELIJK INITIATIEF VAN:

De Netwerken Dementie en Palliatieve Zorg van de provincies Drenthe & Steenwijkerland, Friesland, Groningen en het Alzheimer Centrum Groningen in samenwerking met o.a. Alzheimer Nederland



BLIJF OP
DE HOOGTE

Zie palliaweb.nl/noordelijk-congres-dementie-en-pz voor informatie en aanmelden of scan de code.

Noordelijke Congres Dementie en Palliatieve Zorg – 30 september 2025

Op dinsdag 30 september vindt het Eerste Noordelijke Congres Dementie en Palliatieve Zorg plaats.

Een dag vol inspirerende sprekers en workshops. Het thema van deze dag sluit aan bij het thema voor de Wereld Alzheimer Dag "Samen muziek maken".

Reserveer alvast deze datum en houd <https://palliaweb.nl/noordelijk-congres-dementie-en-pz> in de gaten voor meer informatie en de actuele ontwikkelingen.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Congres
Casemanagement Dementie
"De diepte in"

Dinsdag 3 juni 2025
Gooiland Hilversum



Meer informatie & inschrijven: excelcs.nl/CMD25

**Congres Casemanagers De-
mentie 2025 – 3 juni 2025**

In navolging van het succesvolle congres voor Casemanagers Dementie in 2024 organiseren BPSW, V&VN, Alzheimer Nederland en de Zorgstandaard Dementie wederom een congres voor Casemanagers Dementie.

In 2025 staat de dementieverpleegkundige klaar om cliënten uitgebreide ondersteuning, begeleiding en behandeling te bieden.

Onder het thema "De diepte in" wordt niet alleen ingespeeld op de directe hulpvragen van cliënten en mantelzorgers, maar wordt er ook aandacht besteed aan diepere behoeften en lang-

durige oplossingen. Als spil in het zorgproces coördineert de dementieverpleegkundige welzijn, behandeling en zorg en blijft hij of zij een vertrouwde en deskundige bron van kennis over dementie, de gevolgen ervan en de nieuwste begeleidings- en behandelmogelijkheden.

Om deze expertise verder te versterken, hebben V&VN Dementieverpleegkundigen, Alzheimer Nederland en de BPSW (Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk) een scholing ontwikkeld. Deze biedt zorgprofessionals verdiepende inzichten en handvatten om de complexe uitdagingen rondom dementiezorg beter aan te pakken.

Meer info op <https://excelcs.nl/event/casemanager-dementie-congres/>

Save the date

Event regio Drenthe,
Friesland en Groningen

Ma 19 mei 2025

dementalent

Dementalent – Event regio Drenthe – Groningen – Friesland – 19 mei 2025

Het belooft een inspirerende dag te worden vol workshops, gastsprekers en rondetafelgesprekken, uiteraard weer met dagvoorzitter en ambassadrice @[Anita Witzier](#).

- De ochtend is volledig ingericht voor mensen met dementie, hun naasten en mantelzorgers.
- Het middagprogramma is samengesteld voor casemanagers, gemeenten, (toekomstige) werkplekgevers, zorg & welzijn, beleidsmedewerkers en zorgverzekeraars.

Hou hun website in de gaten
<https://www.dementalent.nl>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

WEBINAR

Overbelasting van mantelzorgers

Door de dubbele vergrijzing zal er in de nabije toekomst een grote toename zijn van ouderen die een diagnose dementie zullen krijgen, terwijl er momenteel al meer dan 300.000 mensen een diagnose dementie hebben.

Veel van de zorg voor deze mensen met dementie komt op de schouders van het eigen netwerk. Deze zorg is echter met momenten erg complex en zwaar, waarbij een groot gedeelte van de mantelzorgers klachten rapporteren van overbelasting. Deze overbelasting wordt door verschillende factoren bepaald en dienen goed in kaart te worden gebracht om de mantelzorgers te ondersteunen in de zorg voor degene met dementie.

Maar wat zijn nu de factoren die hierop van invloed zijn en vooral; hoe kunnen we die beïnvloeden?

In dit webinar zal dr. Robin van den Kieboom ingaan op het beloop van overbelasting van mantelzorgers, welke factoren hierop van invloed zijn en welke mogelijkheden er zijn om hierop in te spelen.



Spreker: dr. Robin van den Kieboom, klinisch neuropsycholoog bij de Archipel Zorggroep in Eindhoven, en bestuurslid van de Stichting KwaliteitsImpuls in de Langdurige Zorg (SKILZ) namens het NIP.

Praktische informatie

Wanneer? 10 juni 2025 12:00 - 13:00 uur
Voor wie? Psychologen en orthopedagogen in de ouderenzorg en de ouderenzorgpsychiatrie, maar andere belangstellenden zijn ook welkom
Aanmelden Via de agenda van het NIP (www.psynip.nl)
Kosten Gratis voor NIP-leden Niet-leden € 20,-

NIP Nederlands
Instituut van
Psychologen

Webinar 10 juni 2025 Hoe jij als psycholoog in de ouderenzorg meer impact kunt hebben in de ondersteuning van mantelzorgers voor mensen met dementie?

Leer meer over de factoren die overbelasting veroorzaken en vooral hoe die beïnvloedt kunnen worden in het Lunch & Learn-webinar op 10 juni door dr. Robin van den Kieboom. **Aanmelden via** <https://nip.nl/events/webinar-overbelasting-van-mantelzorgers-voor-mensen-met-dementie-een-tweede-onzichtbare-patient/>

WIST JE DAT? Woensdag

- Verpleeghuisbewoners met dementie en probleemgedrag regelmatig te snel psychofarmaca voorgeschreven krijgen.*
- Deze medicijnen niet altijd het gewenste effect hebben, bijwerkingen kunnen veroorzaken en soms onnodig lang gebruikt worden zonder goede evaluatie.

*Volgens het onderzoek 'Verminderen onjuist psychofarmacagebruik bij verpleeghuisbewoners met dementie': zie link in de eerste reactie

Beter af met minder medicijngebruik

Probleemgedrag (agitatie, agressie, dwalen, angst, wanen en hallucinaties) van mensen met dementie in verpleeghuizen kan aanleiding geven tot het voorschrijven van psychofarmaca.

Het is echter bekend dat psychofarmaca beperkt werkzaam zijn. Bovendien kunnen er bijwerkingen optreden: sufheid, verminderde mobiliteit met risico op vallen en een verhoogde kans op een beroerte, longontsteking en sterfte.

Bron en meer info

<https://www.umcg.nl/-/uno-umcg/beter-af-met-minder>



Technologie Tip

Veilig thuis wonen met dementie

Thuis wonen met dementie kan een uitdaging zijn, zowel voor degene met dementie als voor mantelzorgers. Toch willen veel mensen met dementie graag in hun vertrouwde omgeving blijven. Met slimme hulpmiddelen is het voor hen mogelijk om veiliger en zelfstandiger thuis te blijven wonen. Op de website Zorgvan Nu staan handige technologieën die zowel personen met dementie als hun mantelzorgers en zorgprofessionals kunnen ondersteunen.

Bron en meer info op <https://www.zorgvanu.nl>

Voor u uitgelicht

Leefpatroonmonitoring

Dit is een systeem dat veranderingen in dagelijkse gewoontes kan signaleren.



Bij leefpatroonmonitoring houden anderen via sensoren in je leefomgeving een oogje in het zeil. Zonder camera's. De sensoren meten bijvoorbeeld of je in de keuken bent geweest, het toilet hebt gebruikt of de deur uit bent gegaan. Als de sensoren gedrag meten dat afwijkend is, dan kan de zorgverlener of mantelzorger dat op afstand zien. Bij afwijkingen van het normale patroon krijgen mantelzorgers een melding. Dit helpt om problemen zoals desoriëntatie of vergeetachtigheid op tijd te signaleren en in te grijpen voordat er iets misgaat. Zo kan de gebruiker veilig en verantwoord thuis blijven wonen.

Video op YouTube

<https://youtu.be/pagC2NgPdCE?list=PLVq02MUODjYHOqQRFyKNCsWzpOb0Mkk8>



Gedicht

Denk nu niet dat ik je ooit vergeet

Ik hou je hand vast en ik fluister,
Kleine woordjes, maar net hard genoeg.
Ik vertel je over vroeger, hoe je mij in je armen droeg.

Ik hou je hand vast en ik luister,
naar je verhalen van deze dag.
Naar je kijk op de dag van morgen,
je kleine maar zo fijne lach.

Ik hou je hand vast en begeleid je,
door de gangen, heen en weer.
Laat je rusten, laat je wachten,
vertel je dat het oké is, keer op keer.

Je pakt m'n hand vast en je roept me.
Je wilt naar huis want je kan niet meer.
Weet de weg niet meer te vinden,
wilt wel rennen maar het doet je zo zeer.

Je hield m'n hand vast en je was daar.
zoals je vroeger altijd deed.
Jouw hart zit in de mijne.
Denk nu niet dat ik je ooit vergeet.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Tip.....Het lezen waard

Mantelzorg veteraan

14 jaar van mijn leven op papier... Hoe ik van Ton, mantelzorg-
ger werd... Waar ik in de zorg voor Hester tegenaan liep... Hoe
ik na haar overlijden Mantelzorgveteraan werd en hoe ik mijzelf weer gevon-
den heb als 'Ton'

Een proces waarin ik niet de enige ben. Mil-
joenen mantelzorgers in Nederland hebben zo
allemaal hun eigen proces en staan daarin niet
alleen.

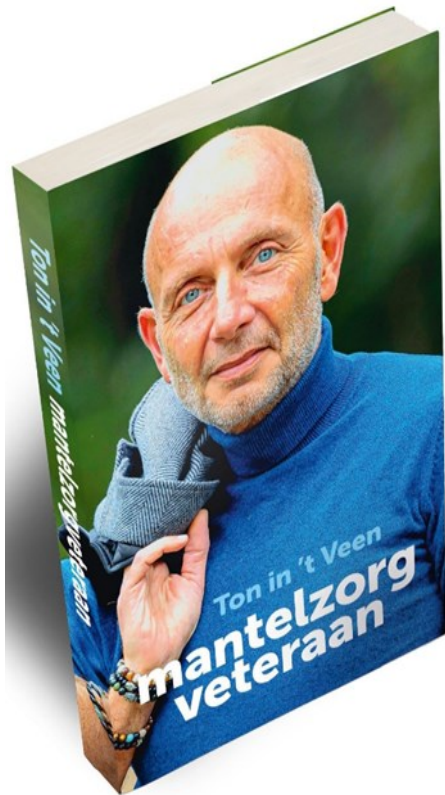
Op een hele persoonlijke, kwetsbare en rauwe
wijze, neem ik je mee in mijn leven. Mijn keu-
zes en vooral hoe ik de focus heb gelegd op
wat wèl kan.

Het blijft slechts het verhaal van één mantel-
zorgveteraan, maar ik hoop veel lotgenoten
en zorgprofessionals te raken. Dat zij zich (h)
erkent voelen en hun eigen durven te volgen
in de uitdagingen waarvoor ze staan.

Het boek verschijnt 9 mei en voor iedereen
die zich vooraf aanmeldt, kan ik een persoon-
lijk bericht toevoegen.

Iedereen die interesse heeft in het boek,
kan een email te sturen naar [con-
tact@tonintveen.nl](mailto:contact@tonintveen.nl)

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



**Mini e-
book voor
mantel-zorg-
ers 'hoe laad
ik m'n batte-
rij weer op'**

*Zorg jij als
mantelzorg
altijd voor an-
deren, maar
vergeet je*

soms om even stil te staan bij jezelf?

Marieke de Goeij, bekend van *Het grote
Depri Doe-Boek* heeft speciaal voor jou
een prachtig mini e-book samenge-
steld. De handgetekende pagina's zijn
gevuld met tips en oefeningen die je hel-
pen spanning los te laten, je beter te
voelen en meer balans te vinden in je da-
gelijkse leven als mantelzorg. Of je nu
op zoek bent naar een moment van rust
of gewoon wat inspiratie nodig hebt, dit
doe-boekje is er om je te ondersteunen.
Je bent niet alleen. Gun jezelf deze tijd,
want ook jij verdient zorg en aandacht.

**Meer info en de mogelijkheid het
boekje te downloaden op [https://
www.fello.nl/mini-e-book-voor-
mantelzorgers-hoe-laad-ik-mn-batterij-
weer-op](https://www.fello.nl/mini-e-book-voor-mantelzorgers-hoe-laad-ik-mn-batterij-weer-op)**