A man with short grey hair, wearing a dark jacket and light-colored pants, sits on a wooden pier. He has a large black backpack on his lap. The background shows a beach, the ocean, and buildings in the distance under a sunset sky with a visible moon.

# Arnout Hauben neemt ons mee onderweg

Kasper Bormans over hoe communiceren met mensen met dementie

Lancering Mediamanifest

Opening eerste Jongdementie Café groot succes

# 12<sup>de</sup> Ontmoetingsdag Jongdementie

## Thema 2023: Wat is jouw superkracht?

Voor personen met diverse vormen van jongdementie, hun familieleden en mantelzorgers. Op een ontspannende manier bieden we ontmoetingskansen en recreatie aan.

⚡ Cultuurwandeling of natuurwandeling

⚡ Diverse workshops: yoga, intuïtief schilderen, Oxfam chocoladeproeverij, zelfzorgworkshop Coponcho & positief zingen

Schrijf je gratis  
in voor 2  
activiteiten

Zaterdag  
30 september



Start 10u  
Einde 16u



GC Den Breughel  
te Haacht

Ontvangst met koffie en iets zoets. Lunch met foodtrucks.  
Afsluiter met speech en drankje.

ALZHEIMER  
liga vlaanderen

Schrijf je hier in.

Wees snel, de plaatsen zijn beperkt!



## // INHOUD

Beste Lezer,

Behalve door heel veel regen, werd de lente van 2023, ook gekleurd door het wachten op het voorjaarsoffensief van Oekraïne. De zogenaamde "militaire operatie" van mijnheer Poetin blijft gelukkig nog een redelijk "ver-van-mijn-bed-show" en het prille, frisse groen geeft de natuur een lieflijk en vredevol aanzicht. Bomen en struiken, planten en bloemen exploderen en lopen uit in nieuwe vertakkingen.

Zo ook de Liga. Ook onze organisatie groeit en bloeit. Onze stafmedewerkers hebben hun draai gevonden en zijn overal aanwezig en aan de slag. Steeds meer mensen en organisaties weten hen en ons te vinden. Voortdurend horen we van nieuwe initiatieven en acties die mensen opstarten om het leven van mensen die dementie krijgen, beter te maken. Zeer vaak worden we ook uitgenodigd om ergens de opbrengst van een evenement, een loopwedstrijd, een boek... in ontvangst te nemen en zo de werking van de Liga veilig te stellen in de toekomst. Meer nog dan en ongeacht de hoogte van die bedragen zijn wij er steeds uiterst blij en dankbaar om, want het bewijst dat het onderwerp dementie leeft en het sterkt ons om op de ingeslagen weg verder te gaan.

Toch zullen wij de komende zomermaanden gebruiken om even pas op de plaats te maken en na te denken over onze missie en visie. Of anders gezegd: "Waarom zijn wij op aarde?". Waar moet de Liga voor staan in de komende jaren? Wat kunnen wij verbeteren in onze manier van denken, doen, werken? Wat bieden en wat verwachten wij van onze vrijwilligers? Hoe verankeren wij hun plaats en hun inbreng in onze werking? Welk profiel moet, bijvoorbeeld, een directeur van de Liga hebben? Hoeveel procent moet hij/zij een manager zijn (want hoe je het ook draait of keert, ook de Liga is een professioneel bedrijf en moet ook als zodanig gerund worden) of moet hij of zij vooral een mensen-mens zijn? Hoe kunnen wij onze stafmedewerkers nog meer faciliteren, toerusten, ondersteunen en ruimte bieden voor persoonlijke en professionele groei? Hoe kunnen wij zorgen dat de Werkgroep van personen met dementie een veel prominentere plek krijgt en veel meer gehoord wordt door de beleidsmakers in Vlaanderen? Dat de Werkgroep voor Mantelzorgers op kruissnelheid komt? Hoe kan het bereik van onze Info- en Luisterlijn vergroot worden? Wanneer rollen wij onze buddywerking uit? Waar zitten de blinde vlekken in onze huidige werking? Waar schieten wij tekort?

Wil u meedenken en hebt u concrete ideeën of suggesties voor een (nog) betere Liga? Mail ze ons! Ik beloof u hierbij plechtig dat ze stuk voor stuk, allemaal, zullen bekeken en beoordeeld worden op hun bruikbaarheid en haalbaarheid! Wees daarbij niet te bescheiden en denk zeker niet: "Wie heeft er nu iets aan wat ik vind?"! Integendeel, want ieder van u heeft ons veel te zeggen. Vergeet nooit: U bent de Liga!

Elke mening, elk voorstel, van welke aard ook, is dus (zeer!) de moeite waard. En zien wij graag tegemoet op [info@alzheimertilgavlaanderen.be](mailto:info@alzheimertilgavlaanderen.be) met vermelding "Ik denk mee!"

Kortom: de zomer belooft boeiend, warm en intensief te worden!

Ik wens u een heerlijke tijd toe!

Jef

J. Pelgrims  
Voorzitter



Interview: Kasper Bormans	4-7
Vrijwilligers in de kijker	8-9
Levendige Liga	11-20
Al gehoord	37-40
Wetenschap & Zorg	41-43
Cultuur	44-52



COLOFON

Redactie: Wendy Luyks (stafmedewerker communicatie), Viviane Redant (werkgroep communicatie)  
Vormgeving: Griet Donckers - Twin Design bv Mol

## Dr. Kasper Bormans geeft tips om te blijven communiceren met mensen met dementie

**Dementie is onomkeerbaar, maar de manier waarop we ernaar kijken, kunnen we wel degelijk omdraaien. Zo kunnen nieuwe inzichten ontstaan. Een mens met dementie houdt immers niet op een mens te zijn. Dat is de boodschap van Dr. Kasper Bormans, die ons in zijn boek "Tijd maken voor mensen met dementie" 52 manieren geeft om te blijven communiceren. Tijd voor een gesprekje met deze boeiende 'gewetenschapper'.**

Wereldwijd zijn er meer dan 50 miljoen mensen met dementie. Dat aantal zal verdubbelen om de 20 jaar. Het thema raakt ons allemaal. 70 procent van de personen met dementie woont nog thuis en wordt verzorgd door naasten. De aandoening treft op die manier drie keer zoveel betrokkenen als er patiënten zijn. Hoe kunnen we hen inschakelen als hulpbron? Mensen met dementie lijken onbereikbaar te zijn, maar toch is er hoopvol onderzoek. Dr. Kasper Bormans deed meer dan tien jaar academisch onderzoek naar de mogelijkheden van een positieve kijk op dementie. Daarbij werd steeds duidelijker dat dementie meer is dan geheugenverlies. Het gaat ook om communicatieverlies, zowel voor de patiënt als zijn omgeving.



**Op de cover van uw boek "Tijd maken voor mensen met dementie. 52 manieren om te blijven communiceren" staat een zandloper. Waarvoor staat deze?**  
 "Je ziet een zandloper waarbij het zand bovenaan blijft hangen; dat kan alleen in onze verbeelding. En net dat is de grote kracht van de mens: onze fantasie verliezen we nooit. We zijn het gewend dat het zand van boven naar beneden door de zandloper loopt. Zo denken we dat mensen met dementie er alleen maar op achteruit gaan. Of we houden ons in zorg en communicatie vast aan klassieke patronen: 'Zo doen wij dat hier toch al jaren.' We denken dat mensen met dementie alleen maar in het verleden leven en we proberen hun geheugen op te krikken met een spelletje 'Memory', iets waarbij ze sowieso verliezen en waarin ze steeds slechter worden. Die zandloper van routine en vanzelfsprekendheid kunnen we omkeren als we dat willen."

**"Het meest waardevolle dat je kan doen voor iemand die vastloopt, is laten zien dat er verschillende paden zijn"**

**Dus door de zaken ondersteboven te bekijken, kunnen er nieuwe inzichten ontstaan?**

"Dat klopt inderdaad. Dementie is het probleem van de toekomst en het is belangrijk om daar vanuit verschillende hoeken over na te denken. Mensen lopen vaak vast in een negatieve driehoek. Door eenzijdig te focussen op de aandoening, zit je in een doodlopend straatje: er is geen genezing. Veel van de naasten en mantelzorgers, zij worden vaak

**"De manier waarop we naar dementie kijken, kunnen we ondersteboven zetten. Dat probeer ik te doen."**



omschreven als schaduwslachtoffers, lopen vast in machteloosheid. Want wat kan je doen? Ik kan dat niet oplossen. Maar de manier waarop we naar dementie kijken, kunnen we ondersteboven zetten. Dat probeer ik te doen. Elke negatieve uitloper probeer ik om te draaien.”

#### Hoe kun je dat omdenken?

“Door niet alleen te focussen op het verleden, maar door ook de toekomst binnen te brengen. Niet alleen de aandoening te zien, maar ook de persoon en de verbeelding. Zo kan je doodlopende straten vervangen door meerdere wegen. Het meest waardevolle dat je kan doen voor iemand die vastloopt, is laten zien dat er verschillende paden zijn. Je kan niet zeggen: *‘dit is de oplossing’*, maar wel: *‘het is moeilijk, zwaar en lastig.’* Wie weet dat je vanuit een aantal andere invalshoeken nieuwe manieren vindt om te kijken en te denken, en vandaaruit in beweging te komen.”

#### Met andere woorden: je vindt nieuwe wegen door te kijken naar wat nog wél mogelijk is...

“Je hoeft natuurlijk ook niet naïef te zijn en het weg te lachen. We moeten niet doen alsof het allemaal fijn en rooskleurig is. Ik heb zelf een goede relatie met mijn grootouders, dat verklaart misschien mijn positieve kijk op oud worden. Ik heb gemerkt dat hoe mensen omgaan met de oudere medemensen, veel levenskwaliteit kan toevoegen. Op ongemakken die iemand heeft, denk bijvoorbeeld aan doolgedrag, vergeten, emotionele wisselingen,... daar voeg je nog iets aan toe dat mogelijk nog zwaarder is: het wegstappen van de omgeving. De manier waarop mensen ermee omgaan, bepaalt heel veel.”

“Bij dementie gaat het niet alleen om geheugenverlies, maar ook om communicatieverlies”

#### Hoe kan je dan de mantelzorgers het beste ondersteunen?

“Door nabij te blijven. Ook schaduwslachtoffers worden gemeden door de omgeving. Dat gebeurt soms met de beste bedoelingen, omdat mensen niet weten wat te doen of wat te zeggen. Of ze willen de mantelzorgers rustig laten doen. Maar je moet ergens



je verhaal kwijt kunnen. Als je die meewandelaars gaat isoleren, dan gaat de moraal helemaal naar beneden. Ik denk dat het heel waardevol kan zijn om in de schaduw te stappen waar die schaduwslachtoffers instaan. Dat is een win-win voor iedereen. De mantelzorgers voelen zich gezien en gehoord en tegelijk ga je als voorlopige buitenstaander door die contacten een meer genuanceerd beeld krijgen over dementie. Dit verkleint dan weer de kans dat je vastloopt in die negatieve driehoek als je zelf met de

ziekte geconfronteerd wordt. Ik ben natuurlijk een onderzoeker, geen goochelaar. Ik kan alleen maar mensen bewust maken. Ik heb een oprechte bewondering voor wat mantelzorgers en hulpverleners allemaal doen.”

#### Bewustwording is dus de eerste stap en dat start ook bij de communicatie?

“Er is geen vast stappenplan om te communiceren met mensen met dementie, maar er zijn wel ver-

schillende mogelijkheden. Door ons daarvan bewust te zijn, kunnen we er ook beter in worden. Daarom heb ik ook dit boek geschreven. Het doel is niet om dementie te genezen, maar wel het ondersteunen van een betekenisvol en verbindend leven, ondanks de aanwezigheid van ongemakken. We kunnen de negatieve driehoek dan ook omkeren en uitgaan van ‘de persoon’ (in plaats van de aandoening), ‘de toekomst’ (in plaats van het verleden) en ‘meerdere wegen’ (in plaats van een doodlopende straat). We kunnen niet ‘niet communiceren’.”

“We communiceren niet met iemand, maar met het beeld dat we van iemand hebben”

#### Hoe verhogen we dan de efficiëntie van communicatie in domeinen waar ze er, zoals bij dementie, sowieso op achteruit zal gaan?

“In mijn boek geef ik hiervoor 52 technieken mee. Ik heb die niet uitgevonden, want deze worden ook toegepast in de verkoopwereld. Ik ben ze gewoon gaan bestuderen om te kijken hoe ze werken en of we ze ook kunnen inzetten daar waar er communicatieverlies ontstaat. Dementie is meer dan geheugenverlies, het gaat ook om communicatieverlies. We communiceren niet met iemand, maar met het beeld dat we van iemand hebben. En als we ervan uit gaan dat de ander niet meer benaderd kan worden, dan doen we ook die inspanning niet.”

#### Waar start het dan mee?

“De eerste stap die je tegenkomt, is weerstand. Beschrijvende taal en zachte meegaandheidstechnieken zoals de ja-kamer helpen je op weg om door die te verwachten weerstand heen te raken. Deze ‘ja-kamer’ passen ze bijvoorbeeld ook toe in Thuis. Hoe ga je bijvoorbeeld iemand verleiden om in beweging te komen, zonder dat je die persoon gaat dwingen? Dat kan al door je vraag anders te stellen. Dat kan iets heel kleins zijn, maar net doordat het zo klein is, ga je eraan voorbij. Door zelf al ‘ja’ te knikken als je de vraag stelt, vergroot je de kans dat iemand meegaat in je verhaal. Je ziet iemand knikken en onbewust kopieer je dat gedrag.”

#### Een andere techniek die u aanhaalt in uw boek is het ‘echo-effect’. Kan u dat uitleggen?

“Mensen horen doorgaans graag uitspraken die aansluiten bij hun eigen overtuigingen. We zien onszelf

graag, maar we zien onszelf nog liever weerkaatst in de ander. De echo versterkt onze gemoedstoestand. Goed opgeleide obers worden er op getraind om de bestelling van de klant letterlijk te herhalen. Stel je voor, je zit op een terrasje en je bestelt samen met een goede vriend een koffie en een wit wijntje. Dan heb je twee soorten obers. De minder opgeleide zegt: 'oké, komt eraan'. De beter opgeleide zegt: 'Een koffie en een wit wijntje? Komt eraan.' Deze ober neemt even de tijd om te luisteren en subtiel de exacte formulering te weerkaatsen. Dat geeft de klant een goed gevoel. En waarom doet hij dat? Om z'n fooien te vergroten. Toen ik zelf vrijwilligerswerk deed bij de Zelfmoordlijn, was het eerste dat men mij leerde: 'Luister naar de eerste zin van de beller en weerkaats dat met respect'. Als een mantelzorgverzorger zegt: 'Ik ben volledig overstuur', en jij zegt: 'Ik hoor dat je boos bent', dan gaat die zich veel minder begrepen voelen dan dat je zegt: 'Overstuur, hoe bedoel je?' Die technieken werken, waarom zouden obers daar alleen fooien mee verdienen? Gebruik dat."

**"We zien onszelf graag, maar we zien ons nog liever weerkaatst in de ander"**

### U geeft 52 technieken mee. Hoe weet je welke techniek gaat werken?

"Ik kan nooit een techniek geven die voor iedereen werkt. Mensen moeten zelf kiezen wat voor hen het beste werkt. Een mooi voorbeeld is ook de Midas-aanraking. Zelfs als aanraking de enige vorm van communicatie is, dan nog zijn er mogelijkheden. Als je iemand tegen de huidhaartjes in wrijft, dan is dat activerend. Met de huidhaartjes mee wrijven is dan weer kalmerend. Op die manier krijg je iemand in beweging."

#### Meer informatie:

Benieuwd om Kasper Bormans zelf eens aan het woord te horen? Dat kan! Op 9 oktober brengt hij zijn lezing 'Wat Alz?' in het KRC Jongdementie Café. Ontvangst vanaf 18 uur, de lezing start om 19 uur.

Praktisch:

- KRC Genk Jongdementie Café, Stadionplein 4, 3600 Genk
  - Inschrijven? [Anneleen.groeseneeke@alzheimervlaanderen.be](mailto:Anneleen.groeseneeke@alzheimervlaanderen.be)
- [www.kasperbormans.be](http://www.kasperbormans.be)

**"Wie niet aangeraakt wenst te worden, kan je raken met woorden of aanwezigheid in stilte."**

### Wat is uw favoriete techniek uit het boek?

"Het idee van keuzevrijheid. Ik denk dat veel mensen daar over kijken. In de zorg moet het vaak heel snel gaan. Ze geven vaak een bevel als een snelle manier om iets te zeggen, maar een bevel verhoogt juist de weerstand. En dat klinkt zo logisch, maar net omdat het vanzelfsprekend is, vergeten we het. Onlangs gaf ik een lezing op een familiebijeenkomst van jullie Liga. Er kwam een dame naar mij die zei: 'We hebben dat met mijn moeder verkeerd aangepakt.' Ik ging met haar in gesprek en wat bleek? De kinderen wilden dat hun moeder naar een woonzorgcentrum zou gaan. Alle kinderen gingen rond de moeder staan en zeiden: 'Je moet dat doen'. Maar dat was zo overweldigend, waardoor de moeder in weerstand ging. Dat is niet onlogisch. De dame in kwestie gaf achteraf toe dat ze beter keuzemogelijkheden hadden voorzien. Wil je dat zorginstantie A of zorginstantie B langskomt? Ga je liever naar zorgomgeving A of zorgomgeving B? Keuze hebben geeft vrijheid, controle en kwaliteit van leven."

Dankjewel, Kasper!

## VRIJWILLIGERS MARLEEN JOORIS EN HAAR MAN BERT MESUEREN

**"We willen iets betekenen voor een ander"**

**Marleen en Bert, beiden zeventigers, delen een gezamenlijke passie en liefde: onze Liga. Op tal van manieren zetten zij zich mee in om dementie bespreekbaar te maken. Hoog tijd om de twee hier eens voor te stellen!**

Vijftien jaar. Zolang engageert Marleen zich al voor Alzheimer Liga Vlaanderen. Het lijkt een eeuwigheid, al voelt het als de dag van gisteren. "Mijn moeder had Alzheimer. Ik kon altijd thuis komen met mijn verhaal bij Bert; hij was er om mijn zorgen en verdriet te delen. Maar dat is niet evident: er zijn veel mensen die geconfronteerd worden met een naaste met dementie en die nergens hun verhaal kwijt kunnen. Daarom is het zo mooi dat er een organisatie als de Liga bestaat. Toen ik hoorde dat de Liga vrijwilligers zocht, ben ik me beginnen te engageren", vertelt een bevlogen Marleen.

### Familiegroep Dementie Turnhout

Marleen startte met een halve dag ondersteuning bij administratieve taken op het kantoor, om daarna ook een enthousiaste vrijwilliger te worden bij de Luister- en Infolijn. Twaalf jaar geleden startte

ze mee de Familiegroep Jongdementie Turnhout op, waar ze nu voorzitter is. Voorts is Marleen ook kernlid bij de Familiegroep Dementie Turnhout. "Ik wilde me vooral nuttig maken. Ik ben altijd huisvrouw geweest en ik wilde mee helpen. Bovendien ben ik ervaringsdeskundige en vind ik het fijn om mijn kennis mee door te geven aan anderen.

Het mooie aan onze familiegroepen is de verbondenheid en het vertrouwen. Je stapt hier binnen als wildvreemde, maar je leert elkaar kennen en kan bij elkaar terecht. Dat is zo mooi om te zien gebeuren en dat geeft mij een enorm dankbaar gevoel."

Bert ondersteunt zijn vrouw waar hij maar kan, en op welke manier dan ook. "Ik ga waar jullie me nodig hebben", lacht hij. "We vinden het heel dankbaar om ons te engageren voor iets waar we ook zelf in





geloven. Daarnaast geven wij ook vormingen en workshops bij Encounter Vlaanderen, een vrijwilligersbeweging met als doel de relaties tussen mensen te versterken door een nieuwe vorm van communicatie aan te leren. Dat is ook belangrijk in ons vrijwilligerswerk bij Alzheimer Liga Vlaanderen.

#### Verbindende communicatie

Welke obstakels komen we als koppel tegen en hoe overwinnen we die via verbindende communicatie? Die tips and tricks passen we ook hier toe. Hoe ga je om met een naaste die dementie heeft? Hoe praat

je over je zorgen? Hoe kan je empathisch luisteren, wie ben je zelf in relatie, hoe groei je samen en naast elkaar, hoe kan je in communicatie gaan zonder in een discussie terecht te komen,...

Deze open houding brengen wij mee naar de Liga, want de organisatie verdient dit. De stafmedewerkers zien hun job niet gewoon als een job; het is een soort roeping. En dat maakt het ook voor ons heel motiverend als vrijwilliger."

## WIL JIJ JE NET ALS MARLEEN EN BERT INZETTEN VOOR DE LIGA?

Ontdek wat jij kan betekenen op [www.alzheimerliga.be/vrijwilliger](http://www.alzheimerliga.be/vrijwilliger)

## LEVENDIGE LIGA

### 50.000 euro subsidie voor project Armoede en Dementie

Hoe kunnen we personen met dementie en hun mantelzorgers in armoede bereiken? Met het project 'Armoede en dementie: nood aan gepaste opvang' wil Alzheimer Liga Vlaanderen aangepaste familiegroepen oprichten voor deze kwetsbare doelgroep. De Koning Boudewijnstichting kent ons hiervoor een subsidie van 49.685 euro toe.

De kans dat iemand dementie krijgt is 1 op 5. Dat wil zeggen dat er ongeveer 141.000 personen met dementie zijn in Vlaanderen en het Brussels Gewest. Dat is een schatting, want veel personen glippen door de mazen van het net. Zeker personen in armoede. Zij vinden niet altijd hun weg binnen de hulpverleningsmogelijkheden, mede door sociale armoede, digitale uitsluiting,...

Alzheimer Liga Vlaanderen wil aangepaste familiegroepen oprichten voor personen met dementie, hun mantelzorgers en familieleden die in armoede leven. Dit in samenwerking met verenigingen waar armen met het woord nemen. "We willen personen in kansarmoede gelijke kansen geven betreffende informatie en hulpverleningsmogelijkheden rond dementie. Anderzijds stimuleren we met dit project het lotgenotencontact en de solidariteit van personen in armoede. We creëren extra mogelijkheden om met elkaar in contact te komen en dragen hierdoor bij aan de ver-

mindering van sociale armoede", vertelt Anneleen Groeseneke, stafmedewerker educatie en trekker van het project.

**"Met dit project stimuleren we lotgenotencontact en de solidariteit van personen in armoede"**

"Mensen in armoede hebben een hoger risico op dementie. Het leven met beperkte middelen, een gebrek aan een sociale omgeving en sociale controle, brengt stress met zich mee wat ook een negatief effect heeft op de mentale gezondheid. Anderzijds lopen mensen met dementie een grotere kans om in armoede te geraken, zeker als ze jonger zijn dan 65 jaar of alleenstaande zijn. Om te beginnen wordt het natuurlijk steeds lastiger om je financiën te regelen en het overzicht te houden. Maar dementie kan ook leiden tot ongeremd financieel gedrag, zoals overmatige uitgaves doen. Bovendien loop je meer risico om slachtoffer te worden van uitbuiting."



#### Meewerken?

Alzheimer Liga Vlaanderen gaat samenwerken met verenigingen waar armen het woord nemen. Wil je samen met ons de schouders zetten onder dit project?

Neem contact op met Anneleen Groeseneke voor meer informatie:  
anneleen.groeseneke@alzheimerligavlaanderen.be of 0471 94 06 27

## KRC Genk opent eerste Jongdementie Café van het land

Op 30 maart opende het KRC Jongdementie Café voor de eerste keer de deuren. Het KRC Jongdementie Café verwelkomt voortaan op niet-wedstrijddagen mensen met jongdementie, partners en kinderen van personen met (Jong)dementie. “We hopen met deze primeur ook andere voetbalclubs en bij uitbreiding organisaties te overtuigen om mee op de kar te springen en (Jong)dementie bespreekbaar te maken”, klinkt het bij de initiatiefnemers.

Dementie heeft verschillende gezichten. Valt de diagnose voor de leeftijd van 65 jaar, dan spreekt men over jongdementie. Ondanks de dramatische impact die (jong)dementie heeft op onze samenleving, heerst er nog een te groot taboe op de ziekte. Daarom slaan de FRZA! Foundation van KRC Genk, Alzheimer Liga Vlaanderen en de handen in elkaar om mensen met jongdementie en hun naasten samen te brengen in het eerste jongdementiecafé van het land.

“Alzheimer Liga Vlaanderen maakt volop werk van een dementievriendelijke samenleving. Gezien sport een grote impact heeft op onze maatschappij en bij velen in het geheugen zit gegrift, is een initiatief zoals het KRC Genk Jongdementie Café is heel belangrijk om in te zetten op sensibilisering en zingeving voor mensen met dementie en hun mantelzorgers”, zegt Jef Pelgrims, voorzitter van Alzheimer Liga Vlaanderen.

“We hopen dat uiteindelijk alle eersteklasseclubs het voorbeeld van Genk zullen volgen, want hoe mooi zou het zijn als al die clubs en hun supporters zich als één man achter onze dementie-integratieprojecten zou scharen?”

### Café Pierre wordt KRC Jongdementie Café

Op donderdag 30 maart werd café Pierre voor de eerste keer omgedoopt tot het KRC Jongdementie Café. Voor de gelegenheid bediende de cast ‘Restaurant Misverstand’ de eerste gasten met een hapje en een drankje. Samen met gastheer Dieter Coppens werd teruggeblikt op het eerste seizoen van het populaire één-programma. De komende drie jaar opent het KRC Jongdementie Café op niet-wedstrijddagen de deuren. Zowel mensen met jongdementie, partners als kinderen van personen die (jong)dementie hebben kunnen elkaar er vinden in een familiale en ongedwongen sfeer.



“Met het KRC Jongdementie Café hopen we in de eerste plaats om mensen die met deze verschrikkelijke aandoening te maken krijgen een plek te geven waar ze zonder rem zichzelf kunnen zijn”, klinkt het bij Niel Janssen, Community Coördinator bij de FRZA! Foundation van KRC Genk.”

### Football memories en volksspelen

In het KRC Jongdementiecafé zal ook een sporttas met football memories te vinden zijn. Football Memories is een project dat overgewaaid komt uit Schotland en Nederland. Door samen herinneringen op te halen uit onze rijke clubgeschiedenis en de hersenen te prikkelen gaan we (jong)dementie samen tegen.

### Benieuwd? Kom langs.

Het KRC Jongdementie Café is twee keer per maand geopend.

2e maandagavond: 18:00-22:00 · 4e woensdagmiddag: 14:00-17:00\* · \*Inloophuis tussen 13:00-14:00

## PROGRAMMA

Woensdag 28 juni 14:00-17:00	Optreden Luigi Catalano
Maandag 10 juli 18:00-22:00	GESLOTEN
Woensdag 26 juli 14:00-17:00	Optreden Joke Liebens
Maandag 14 augustus 18:00-22:00	GESLOTEN
Woensdag 23 augustus 14:00-17:00	Optreden Jempi Trippaers
Maandag 11 september 18:00-22:00	Workshop Alzheimer Liga
Woensdag 27 september 14:00-17:00	Optreden De Kastaars
Maandag 9 oktober 18:00-22:00	Gastlezing Kasper Bormans (Wat Alz?)
Woensdag 25 oktober 14:00-17:00	Optreden Jos Roofthoof
Maandag 6 november 18:00-22:00	Voorstelling Mistig Land



## LEVENDIGE LIGA FAMILIEGROEP DEMENTIE IN DE KIJKER: ZWIJNDRECHT

Op deze pagina's kan u vanaf nu onze nieuwe rubriek 'Familiegroep Dementie in de kijker' terugvinden. De familiegroepen zijn het kloppend hart van onze Liga. Je kan hier terecht voor een lach en een traan, advies en een luisterend oor. Je kan hier gewoon... zijn. Met deze rubriek willen we u een inkijkje geven in de werking van onze warme familiegroepen.

### “Als de pauzes steeds langer worden, denk dan eens aan een Ontmoetingscafé!”

De Familiegroep Dementie Zwijndrecht organiseert sinds 2023 een Ontmoetingscafé; een plek voor mantelzorgers én mensen met dementie om rustig en ongedwongen samen te komen. “Tijdens onze familiebijeenkomsten merkten we dat de pauzes steeds langer werden en dat mensen er écht deugd van hadden om ongedwongen te babbelen. Vandaar: ons Ontmoetingscafé”, lacht voorzitter Koen Dockx.

Zwijndrecht, een zwoele maandagavond in april. De eerste lentezon schijnt nog zachtjes terwijl het ontmoetingscentrum van woonzorgcentrum De Regenboog zich langzaam maar gestaag vult. Het bier staat koud, de koffie is gezet en de spelletjes staan klaar. Ze zijn er hier klaar voor, hun tweede Ontmoetingscafé. En een avond vol ontmoetingen, daar waren ook wij klaar voor.

Serafien, mantelzorger van zijn vrouw Nelly, duikt samen met zijn vrouw de spelletjes in. Tafelvoetbal, dat wordt het. Al wordt al snel duidelijk dat beiden



Vlnr: François Backeljauw, Guido Mannaert, Patrick Cleiren, Koen Dockx, Ria Peys, Josée De Keyser, Diana Van Hove (ontbreken op de foto: Guido Bottu, Alex Gyselings, Babette Chavée)

niet echt tegen hun verlies kunnen. “Maar dat is niet erg, we kunnen er allebei nog mee lachen! Ik kom af en toe naar de familiebijeenkomsten, als het een thema is dat me interessant lijkt. Maar een Ontmoetingscafé is voor mij veel gezelliger. Het gaat er wat ongedwongener aan toe en mijn vrouw kan meekomen”, vertelt Serafien.

#### Rustig samen praten

60 jaar getrouwd zijn ze, Serafien en Nelly. “Toen ik 25 jaar was, ging ik met de boot naar Londen”, vertelt Serafien, terwijl hij ondertussen probeert een goal te



Serafien geniet van de ontspannende avond



Hilde en Beatrijs beginnen al spelend te babbelen



Ward en Cindy spelen tafelvoetbal



maken tijdens het spelletje. “Het was storm op zee en tachtig procent van de passagiers was zeeziek. Ik niet, gelukkig. Daar ontmoette ik haar. Het was geen liefde op het eerste zicht, maar toen ik haar bezig zag met haar zuster dacht ik: ‘dat gaat een goed moederke zijn.’” Goal!

Het rustig praten zonder dat iets moet, dat is de grootste kracht van een Ontmoetingscafé. Dat vinden ook Hilde en Beatrijs. “Dit werkt voor mij. Samen spelen is een heel veilige manier om met elkaar in contact te komen. Je begint veel sneller te praten met iemand.” Dat kunnen Koen Dockx en Guido Mannaert, voorzitter en secretaris van de Familiegroep Zwijndrecht, alleen maar bevestigen. “Spelletjes lokken communicatie uit, dat is duidelijk. Tijdens onze familiebijeenkomsten voorzien we altijd een pauze. Lotgenoten kunnen dan iets drinken en even met elkaar een praatje slaan. We merkten dat deze pauzes steeds langer en langer begonnen te duren. Voor ons een duidelijk signaal dat mensen nood hadden aan een informele babbel.”

### “Spelletjes spelen is een heel veilige manier om met elkaar in contact te komen”

Het Ontmoetingscafé werd geboren, voor mensen die op één of andere manier een link hebben met dementie. “Op een heel laagdrempelige manier kan er samengekomen worden. Samen iets drinken, een gezellige babbel doen en deelnemen aan een activiteit. Meer moet dat niet zijn!”

Het volgende Ontmoetingscafé in Zwijndrecht is gepland op 16 oktober.

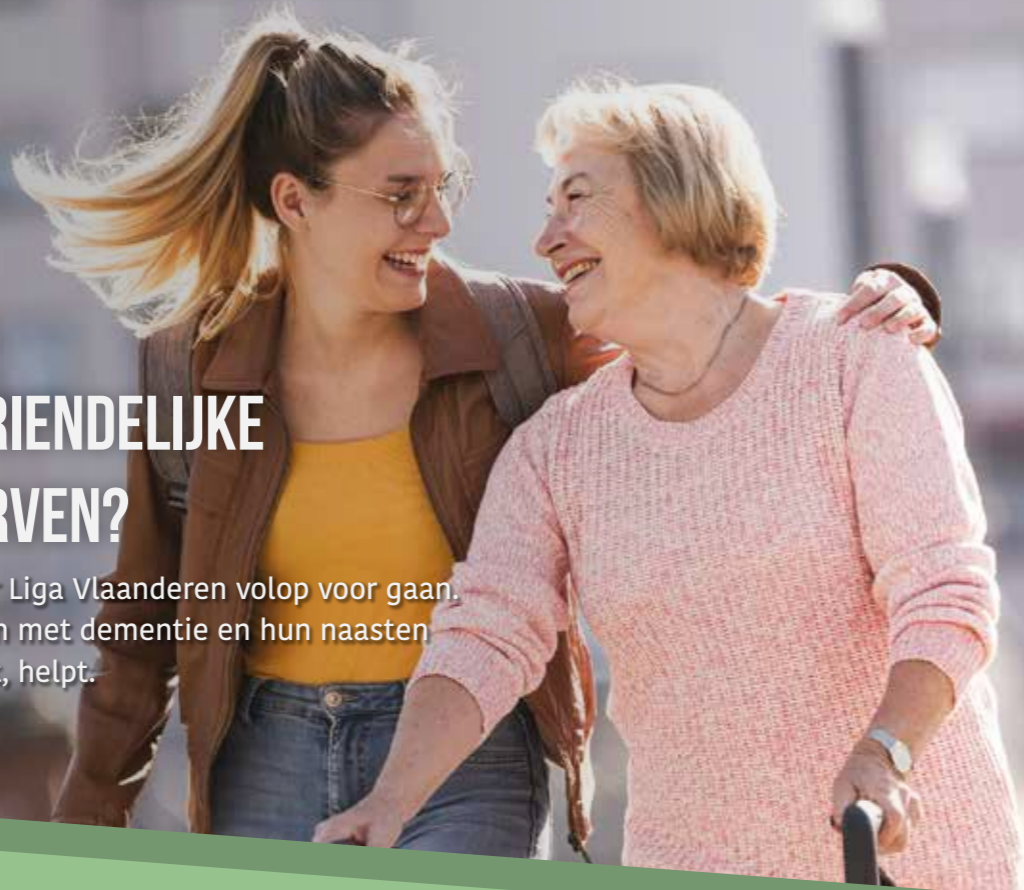
#### Meer informatie:

[www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be) > Familiegroepen Jong Dementie > Zwijndrecht



## EEN DEMENTIEVRIENDELIJKE SAMENLEVING ERVEN?

Dat is waar we bij Alzheimer Liga Vlaanderen volop voor gaan. Een samenleving die mensen met dementie en hun naasten ondersteunt, een stem geeft, helpt.



## UITNODIGING RONDE TAFEL

Om onze initiatieven mogelijk te maken, zijn we afhankelijk van giften, schenkingen en legaten. Daarom nodigen we u graag uit op onze Ronde Tafel.

We geven u informatie over de werking en bestedingsmiddelen van Alzheimer Liga Vlaanderen en nuttige juridische info door een expert van testament.be. Nadien bieden we u graag een lunch en een boeiende activiteit aan. Een gegidste tour door het wielermuseum of een bezoek aan MSK Gent staan al op de agenda. Tot dan!

7 SEPTEMBER

Limburg

14 NOVEMBER

Antwerpen

VRIJBLIJVEND INSCHRIJVEN EN MEER INFO:

info@alzheimerligavlaanderen.be



OF SCAN

## LEVENDIGE LIGA

### In de Kijker



Tine Kenens ontvangt de cheque van Sigurd Segers

### TERUMO EUROPE SCHENKT 2.000 EURO

Terumo Europe organiseert jaarlijks een 'Excellence Award'. Dit jaar mocht Sigurd Segers, samen met zijn team, de award op zijn naam schrijven. In lijn met hun missie 'contributing to society through health-care' kon er ook een donatie gegeven worden aan een goed doel. Sigurd Segers koos ervoor om de donatie van 2.000 euro te schenken aan Alzheimer Liga Vlaanderen. "De ziekte dementie ligt mij nauw aan het hart. Het bestrijden van de ziekte is één van de grote uitdagingen van de 21ste eeuw. Ook mijn familie bleef jammer genoeg niet gespaard. Daarom wilde ik heel graag een bijdrage leveren." Met heel ons hart: dikke dankjewel! Samen zetten we weer een stapje dichterbij naar een dementievriendelijke samenleving!

### STADSWAAG KERSTMARKT LEVERT 2.342,64 EURO OP

Op een mooie lentedag kwam student Yorgi De Schrijver, hoofdorganisator van de Antwerpse Stadswaag kerstmarkt, afgezakt naar ons kantoor in Turnhout. Hij had een wel heel mooie cheque bij. De studenten zamelden maar liefst 2.342,64 euro in! "Elk jaar organiseren we met de Antwerpse studentenclubs de Stadswaag kerstmarkt. De opbrengst wordt jaarlijks ook geschonken aan een goed doel en dit jaar hebben we unaniem voor Alzheimer Liga Vlaanderen gekozen", vertelt Yorgi, die Toegepaste Informatica studeert en praeses is bij de studentenclub Bovis-Grafica. "Als studentenverenigingen kiezen we er bewust voor om de kerstmarkt echt voor een goed doel te organiseren. We komen uit de kosten, maar we houden er geen winst aan over. Dit jaar mogen we echt een recordbedrag overhandigen en daar zijn we toch wel heel fier op!"



Laura Weyns ontvangt de cheque van Yorgi De Schrijver



### ZUSJES LOPEN OM DEMENTIE ONDER DE AANDACHT TE BRENGEN

In december overleed de vader van Hanne en Joke aan de gevolgen van de ziekte van Alzheimer. Hij was 74 jaar. Om hem te eren en om dementie mee onder de aandacht te brengen, droegen de twee zussen onze sporttruitjes tijdens de halve marathon van 19 maart in Turnhout. "We zijn samen over de finish gegaan. Het was oprecht een mooie en emotionele ervaring, die nog versterkt werd door het dragen van de truitjes." Wat een mooie prestatie dames! Proficiat!

## Kunstwerk 'Reminiscentie' brengt 6.000 euro op voor onze Liga

Internationaal gelauwerd kunstfotograaf Steven Thoelen zette 22 oma's voor zijn lens voor het magistrale tableau vivant 'Reminiscentie'; zijn eigen interpretatie van Het Laatste Avondmaal van Da Vinci. De grootste foto werd geveild; dit leverde 6.000 euro op. De winst schenkt Thoelen aan onze Liga.

"Ik werd er zowaar een beetje stil van", blikt Steven Thoelen terug op de geslaagde avond. "Ik voelde heel veel warmte, heel veel liefde en appreciatie en mocht heel veel verhalen aanhoren. En laat die verhalen van mijn oma nu net de inspiratie zijn voor dit tableau vivant. Verhalen die van de ene generatie op de andere overgaan mogen nooit verloren gaan. Die brengen zoveel levensvreugde en bevatten zoveel levenswijsheid die je nergens anders kan opdoen."

Zaterdag 29 april werd bij wijnhandel Verivino in Sint-Truiden de ontvangst- en verkoopruimte

omgevormd tot een gigantisch decor met centraal een lange tafel met ongelofelijk veel prullaria uit 'de tijd van toen'. Tegen het einde van de dag werd dé foto genomen. Het nieuwste tableau vivant van Steven Thoelen draagt de naam Reminiscentie. Volgens Van Dale betekent reminiscentie een gedachte aan iets uit het verleden of aan iets dat enige overeenkomst vertoont met wat je op een bepaald moment waarneemt. En dat is precies wat je op de foto te zien zal krijgen.

### Verhalen mogen niet verloren gaan

"De oma's zijn samengebracht aan één tafel met

daarop heel veel dingen die aan vroeger doen denken. Je kan het omschrijven als rommel, maar dat is het niet. Een poppetje van Sidonia, een draagbaar telefoontoestel waarvan je de antenne nog moet uittrekken of een agenda van pakweg 1973. In mijn hoofd is dit de moderne versie van Het Laatste Avondmaal van Da Vinci. Maar uiteindelijk heb ik voor Reminiscentie gekozen, net vanwege die verhalen en omdat ik die gedachten uit het verleden wil koppelen aan het heden. En dan kom ik uiteraard terecht bij die vreselijke ziekte Alzheimer waarbij, na verloop van tijd, veel van die verhalen beetje bij beetje verloren gaan."

### Jommeke en dementie

Reminiscentie werd aangekocht door Sam Ahmad-Nys, mede-eigenaar van Vonn Global Art In Antwerpen. "Mijn mama heeft zich jarenlang met haar stichting ingezet voor Alzheimer", zegt Sam Ahmad-Nys die door een heel bijzonder iets getriggerd werd om het werk te kopen. "Ik ben de kleinzoon van Jef Nys, de vader van Jommeke. Toen ik de foto van dichtbij ging bekijken zag ik rechts onderaan een album van Jommeke staan. Toen heb ik bij mezelf gezegd: én voor de inzet van mijn mama én voor mijn opa wil ik dit werk kopen."



## Werkgroep pleit voor respectvolle communicatie

LEVEN MET DEMENTIE

DEMENTIE OP LATERE LEEFTIJD



WEGGLIDEN

VERANDEREND OF ONBEGREPEN GEDRAG

WIJ ZIJN NOG VAN BELANG!

MENSEN MET DEMENTIE

VERHUIST NAAR WOONZORGCENTRUM

Woorden kunnen maken en kraken. "Dement". "Dementeren". Ze staan in de Van Dale mooi te blinken. Ook al zijn ze taalkundig correct, het gebruik van deze woorden doet geen recht aan mensen met dementie en hun naasten.

### Bewustwording

Genueanceerde beeldvorming over dementie, daar zijn wij als Vlaamse werkgroep van mensen met dementie extra alert voor. We vinden het belangrijk dat er altijd met respect wordt gecommuniceerd over personen met dementie en hun mantelzorgers. Maar hoe doe je dat? Alles begint met bewustwording. De leden van deze werkgroep schreven daarom een mediamanifest dat je via onze website kan downloaden.

### Video-boodschappen

Over het verhaal achter de woorden in het mediamanifest, vertellen onze leden meer in acht korte videoboodschappen. Benieuwd? Deze video's zijn te bekijken op ons YouTube-kanaal.

De werkgroep wil binnen de samenleving de stem zijn voor alle personen met dementie in Vlaanderen. Zo werken we aan een dementie-inclusieve samenleving en ijveren we voor meer bespreekbaarheid rond de aandoening. Wij zijn ervan overtuigd dat we vanuit onze ervaringsdeskundigheid heel wat te bieden hebben om de kennis te vergroten over dementie en hoe omgaan met personen met dementie en hun mantelzorgers. Daartoe zijn we actief rond verschillende thema's die er voor ons toe doen en zo bouwen we samen aan een beter leven voor mensen met dementie en hun naasten, vandaag en morgen.

Het Mediamanifest is een gezamenlijk initiatief van Alzheimer Liga Vlaanderen, Expertisecentrum

Dementie Vlaanderen en de Vlaamse werkgroep voor mensen met dementie.

### Meewerken?

Wil jij de stem van mensen met dementie op de kaart zetten? Meebouwen aan échte verandering? Dan ben jij de persoon die we zoeken om mee de schouders te zetten onder onze 'Vlaamse werkgroep van mensen met dementie'! Samen werken we aan een dementie-inclusieve samenleving en ijveren we voor meer bespreekbaarheid rond de aandoening.

Wij zijn ervan overtuigd dat we vanuit onze ervaringsdeskundigheid heel wat te bieden hebben om de kennis te vergroten over dementie en hoe omgaan met personen met dementie en hun mantelzorgers. Daartoe zijn we actief rond verschillende thema's die er voor ons toe doen en zo bouwen we samen aan een beter leven voor mensen met dementie en hun naasten, vandaag en morgen.



### Meer info?

Het Mediamanifest is te lezen via <https://www.alzheimerliga.be/nl/mediamanifest>.  
Stafmedewerker Olivier Constant antwoordt al jouw vragen: [olivier.constant@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:olivier.constant@alzheimerligavlaanderen.be),  
0486 40 78 41

# UITNEEMBARE KATERN

## REGIONALE WERKING FAMILIEGROEPEN DEMENTIE EN JONGDEMENTIE

Momenteel zijn er **70 lotgenotengroepen** van Alzheimer Liga Vlaanderen verspreid over heel Vlaanderen. Dat zijn 14 familiegroepen jongdementie in samenwerking met regionale partners, 54 familiegroepen dementie, een Vlaamse lotgenotengroep frontotemporale dementie, een Vlaamse lotgenotengroep Parkinson dementie en Lewy Body dementie en een Vlaamse lotgenotengroep voor kinderen van een ouder met jongdementie.



● Familiegroep dementie

● Familiegroep jongdementie

● Familiegroep FTD

● Vlaamse lotgenotengroep FTD (Sint-Niklaas)  
Vlaamse lotgenotengroep LB & PD (Zwijndrecht)



Alle updates vind je in de kalender op onze website.  
Je kan ook altijd even bellen of mailen naar je contactpersoon.  
Een vraag? Stel ze ons zeker!!

Hou [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be) in de gaten voor de meest recente info.

## PROVINCIE ANTWERPEN

### Contactpersonen, locatie en tijdstip

### Programma via

<p><b>Aartselaar</b>                  Contactpersoon: Wendy Van Damme                  Tel. 0495 53 80 82                  aartselaar@alzheimerligavlaanderen.be                  Locatie: WZC Zonnetij, Leugstraat 11, 2630 Aartselaar                  Tijdstip: 19u-21u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/aartselaar</b>                  - 03/10: Sociale en professionele ondersteuning                  - 05/12: Warme dementiezorg in de winter</p>
<p><b>Antwerpen Centrum</b>                  Contactpersoon: Julien De Leeuw                  Tel. 0479 73 23 70                  antwerpen@alzheimerligavlaanderen.be                  Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen                  Tijdstip: 20u15-22u15 (onthaal vanaf 19u45)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/antwerpen-centrum</b>                  - 23/09: Gezellige wandeling met aandacht voor ontmoeting                  - 24/10: Muziek betekent veel voor mensen met dementie</p>
<p><b>Antwerpen Centrum jongdementie</b>                  Contactpersoon: Julien De Leeuw                  Tel. 0479 73 23 70                  antwerpen@alzheimerligavlaanderen.be                  Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen                  Tijdstip: 20u15-22u15 (onthaal vanaf 19u45)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-antwerpen-centrum</b>                  - 02/12: Wat heb ik te leren als mantelzorgster?                  Katja Van Goethem helpt ons in de zoektocht</p>
<p><b>Antwerpen jongdementie 't Eilandje</b>                  Contactpersoon: Annelies Delcroix                  Tel. 03 231 79 25                  antwerpeneilandje@alzheimerligavlaanderen.be                  Locatie: Brasserie WZC Cadiz, Napelstraat 70, 2000 Antwerpen                  Tijdstip: 19u-21u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/t-eilandje</b>                  - 28/09: Lachen is gezond: over humor bij dementie                  - 23/11: Maak kennis met de hulpmiddelenkoffer</p>
<p><b>Brecht</b>                  Contactpersonen: Frank Willeme en Bianca Sonder                  brecht@alzheimerligavlaanderen.be                  Locatie: Lokaal dienstencentrum Het Sluisken, Gasthuisstraat 9, 2960 Brecht en dagverzorgingscentrum Brug 9, Vaartkant Links 27, 2960 Sint Lenaarts                  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/brecht</b>                  - 5/09, 19u-21u: Als een verhuis naar een woonzorgcentrum in zicht komt. Locatie: DVZ Brug 9                  - 9/11, 14u-15u30: Zinnvolle dagbesteding                  Spreker: Bianca Sonder (coördinator DVZ Brug 9)                  Locatie: LDC Het Sluisken                  - 07/12, 14u -15u30: Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag                  Locatie: LDC Het Sluisken</p>
<p><b>Ekeren</b>                  Contactpersoon: Ria Van den Broeck                  Tel. 0486 81 78 89                  ekeren@alzheimerligavlaanderen.be                  Locatie: WZC Hof De Beuken, Geestenspoor 73, 2180 Ekeren                  Tijdstip: 20u-22u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/ekeren</b>                  - 24/08, 20u -22u: Verschillende rollen van de mantelzorgster                  - 23/11, 20u -22u: Wablief? Over communiceren met en zonder woorden</p>
<p><b>Essen</b>                  Contactpersoon: Stien Matthé                  Tel. 03 667 22 60                  essen@alzheimerligavlaanderen.be                  Locatie: LDC De Essentie, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen                  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/essen</b>                  - 21/09, 14u 16u: Lachen is gezond - Over humor in de zorg voor personen met dementie                  - 21/11, 14u -16u: Maak kennis met de hulpmiddelenkoffer</p>

### Noorderkempen jongdementie (Essen en Kalmthout)

Contactpersonen: Charlotte Robbé en Annelies Delcroix  
 Tel. 03 620 11 60  
 noorderkempen@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locaties: lokaal dienstencentrum De Essentie, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen, lokaal dienstencentrum 't Gasthuis, Nollekensstraat 5, 2910 Essen en lokaal dienstencentrum Kruisbos, Kapellensteenweg 81, 2920 Kalmthout  
 Tijdstip: afwisselend

### alzheimerliga.be/noorderkempen

- 21/09: Lachen is gezond: over humor in de zorg voor personen met dementie  
 Locatie: LDC Kruisbos  
 - 21/11: Maak kennis met de hulpmiddelenkoffer  
 Locatie: LDC 't Gasthuis

### Geel

Contactpersoon: Rita Nevelsteen  
 Tel. 0479 37 96 91  
 geel@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Het Brigandshof, zaal Ter Werft, Brigandshof 3, 2440 Geel  
 Tijdstip: 14u-16u

### alzheimerliga.be/geel

- 19/09, 14u -16u: De verschillende rollen van de mantelzorgster  
 - 31/10, 14u -16u: Humor omdat het kan!  
 - 19/12, 14u -16u: Warme dementiezorg ook in de winter!  
 Kerstfeestje: terugblikken op het voorbije jaar, samen warme wensen voor 2023

### Grobbendonk

Contactpersoon: Karen Anthonis  
 Tel. 014 50 81 10  
 grobbendonk@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Lokaal dienstencentrum Grobbendonk, Schransstraat 51, 2280 Grobbendonk  
 Tijdstip: afwisselend

### alzheimerliga.be/grobbendonk

- 19/09, 19u -21u: Wat iedereen zou moeten over dementie.  
 Spreker: Dr. Luc Tritsmans  
 Locatie: WZC Waterrijk - brasserie, Industrieweg 41, 2280 Grobbendonk  
 - 27/11, 14u -16u: Warme dementiezorg in de winter

### Heist-op-den-Berg

Contactpersoon: Greet Volkaerts  
 Tel. 015 22 88 99  
 heistopdenberg@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: WZH Ten Kerselaere, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg  
 Tijdstip: 14u-16u (onthaal vanaf 13u30)

### alzheimerliga.be/heist-op-den-berg

- 19/09: Verhaal van mantelzorgster vertelt door Lucrece Vercauteren  
 - 17/10: Wat muziek kan betekenen bij dementie door muziektherapeut Sofie  
 - 21/11: Op zoek naar kleinere en grotere lichtpunten in het dementieproces  
 - 19/12: Fijne feestdagen...

### Herentals

Contactpersoon: Lieve Pelgrims  
 Tel. 0477 84 40 21  
 herentals@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: afwisselend  
 Tijdstip: afwisselend  
 Sociale media: www.facebook.com/FamiliegroepDementieHerentals

### alzheimerliga.be/herentals

- 18/09, 14u30 -16u30:  
 Lotgenotencontact: "Lachen is gezond" Over humor in de zorg voor mensen met dementie  
 Inschrijven: info@wzczilverlinde.be of 014 26 26 20  
 Locatie: WZC De Zilverlinde, Berkenstraat 15, 2250 Olen  
 - 28/09, 20u -22u  
 Toneel: "De reden waarom de oude man onder de tram liep", Een tragikomisch en spannend verhaal over een oudere man met dementie.  
 Inschrijven: huisvandeMens, 014 85 92 90 of herentals@demens.nu. Locatie: CC 't Schaliken, Grote Markt 35, Herentals  
 - 23/11, 19u -21u,  
 Lotgenotencontact: "Neen, dank u", over omgaan met zorgweigeren. Locatie: Dienstencentrum Convent2, Augustijnenlaan 26/1, Herentals

**Elke derde donderdag van de maand** van 10u-12u: Babbelfeestje in dienstencentrum Convent2.

<p><b>Hoogstraten</b>  Contactpersoon: Brenthe Graumans  Tel. 03 340 16 00  hoogstraten@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Stede Akkers, Jaak Aertslaan 2, 2320 Hoogstraten  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/hoogstraten</b>  - 22/09, 14u-16u: Getuigenis van mantelzorger Lucrece, wiens partner een erfelijke vorm van FTD heeft. Zij vertelt over haar ervaringen als mantelzorger. Over de lange lijdensweg naar een diagnose, maar ook hoe de wereld nog mooi kan zijn mits voldoende ondersteuning.  - 23/11, 19u-21u: Warme dementiezorg in de winter. De donkere, koude dagen, de drukke feestdagen,... De winter brengt uitdagingen met zich mee voor jou en je naaste met dementie. Hoe hou je het prettig voor iedereen?  - 15/12, 14u-16u: Babbels en bubbels. Met een drankje, hapje en deugddoende babbels sluiten we het jaar af (i.s.m. mantelzorgcafé Den Erdbism).</p>	<p>Locatie &amp; tijdstip: afwisselend</p>	<p>-27/11, 19u -21u  Infoavond over jongdementie  Locatie: WZC Sint-Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel</p>
<p><b>Kontich</b>  Contactpersoon: Stephanie Spoelders  Tel. 03 450 82 80  kontich@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC De Hazelaar, Witvrouwenveldstraat 1, 2550 Kontich én online via MS Teams  Tijdstip: afwisselend.</p>	<p><b>alzheimerliga.be/kontich</b>  - 19/09: 13u30 -15u30: Plezant! Zinnige dagbesteding  - 14/12, 19u30 -21u: financiële kopzorgen</p>	<p><b>Turnhout</b>  Contactpersoon: Marleen Mesuere-Jooris  Tel. 03 314 60 93  turnhout@alzheimerligavlaanderen.be  Locaties: WZC De Wending, Albert van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout en WZC Sint-Lucia, Clarissendreef 1 (Heizijde 33), 2300 Turnhout.  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/turnhout</b>  - 5/09, 14u30 -16u30: Lachen is gezond. Over humor in de zorg voor mensen met dementie  Locatie: WZC Sint-Lucia, De Hessie  - 14/11, 14u30 -16u30: (top)Film 'The Father' met nabespreking  Locatie: WZC Sint-Lucia, De Hessie</p>
<p><b>Lier</b>  Contactpersoon: Sofie Van Dessel  Tel. 03 490 01 30  lier@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Vergaderzaal WZC Sint-Jozef, Koningin Astridlaan 4, 2500 Lier  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/lier</b>  - 18/09, 19u -21u: Theatervoorstelling  - 20/11, 14u -16u: Warme dementiezorg in de winter</p>	<p><b>Turnhout jongdementie</b>  Contactpersoon: Luc Tritsmans  Tel. 0473 55 87 06  jongdementieturnhout@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC De Wending, Albert van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout  Tijdstip: 19u30-21u30 (onthaal vanaf 19u)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-turnhout</b>  - 26/09, 19u30 -21u30: Lachen is gezond. Over humor in de zorg voor mensen met jongdementie.  - 14/11, 14u30 -16u30: (top)Film 'The Father' met nabespreking  Locatie: WZC Sint-Lucia, De Hessie</p>
<p><b>Mechelen</b>  Contactpersoon: Hilde De Weerd  Tel. 0477 96 99 37  mechelen@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: 't MoNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen  Tijdstip: 14u-16u (onthaal vanaf 13u45)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/mechelen</b>  - 16/10: "Moeilijke beslissingen": Beslissingen nemen binnen een dementieproces, voor jezelf, je partner, vader.... Hoe pak je dit aan?  - 20/11: "Wablief?" Hoe blijven we op een positieve manier communiceren met de persoon met dementie?</p>	<p><b>Wiekevorst</b>  Contactpersoon: Sara Mahieu  Tel. 014 27 99 80  wiekevorst@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Buurthuis Wiekevorst, Sint Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst  Tijdstip: afwisselend.</p>	<p><b>alzheimerliga.be/wiekevorst</b>  - 20/07, 19u -21u: Samen lekker genieten! We komen samen om gezellig iets te drinken.  - 28/09, 19u -21u: Lachen is gezond!  - 30/11, 19u -21u: Muziek en dementie. Samen met muziektherapeute Sofie Van Rompaey gaan we op zoek naar wat muziek kan betekenen voor een persoon met dementie.</p>
<p><b>Mechelen Jongdementie PLUS</b>  Contactpersoon: Hilde De Weerd  Tel. 0477 96 99 37  jongdementiemechelen@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: 't moNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen  Tijdstip: 19u-21u (onthaal vanaf 18u45)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen</b>  - 16/10, 19u -21u: "Vergeet-jezelf- nietje": We praten over het belang om tijdig onze batterijen op te laden...  - 20/11, 19u -21u: "Warme dementiezorg in de winter": Kan dat? Ja natuurlijk, een inspirerende familiegroep.</p>	<p><b>Wilrijk</b>  Contactpersoon: Bart Reyniers  Tel. 0498 73 72 37  wilrijk@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29, 2610 Wilrijk  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/wilrijk</b>  - 19/09, 19u -21u: Lachen is gezond: over het belang van humor bij dementie  - 21/11, 14u -16u: Warme dementiezorg in de winter</p>
<p><b>Mol</b>  Contactpersoon: Greet Jansen  Tel. 0497 85 06 07  mol@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC De Witte meren, Collegestraat 69, 2400 Mol  Tijdstip: 19u-21u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/mol</b>  - 22/09: Lachen is gezond! Over humor in de zorg  - 24/11: Help! Dementie, wat nu? Over het ziektebeeld dementie en hoe omgaan met personen met dementie  Spreker: Greet Jansen (kernlid van Familiegroep Dementie regio Mol)</p>	<p><b>Zandhoven</b>  Contactpersoon: Conny Hubert  Tel. 03 340 33 03  zandhoven@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC OLV van Troost, Nazarethpad 107, 2240 Zandhoven  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/zandhoven</b>  - 21/09: Lachen is gezond: over humor bij dementie  - 14/12: Vragen staat vrij. Mantelzorgers vertellen hun verhaal, luisteren en steunen elkaar en merken zo dat ze er niet alleen voor staan.</p>
<p><b>Nijlen-Kessel-Bevel</b>  Contactpersoon: Wendy De Rijdt  Tel. 0479 58 49 77  nijlen@alzheimerligavlaanderen.be</p>	<p><b>alzheimerliga.be/nijlen</b>  - 2/10, 19u -21u: Lachen is gezond: humor in het omgaan met personen met dementie  Locatie: WZC Heilig Hart, Kerkeblokken 11, Nijlen</p>	<p><b>Zoersel / Schilde</b>  Contactpersoon: Annelies Brouwer  Tel. 0499 74 57 78  zoersel@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Residentie Halmolen, Halmolenweg 68, 2980 Halle Zoersel  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/zoersel</b>  - 29/09, 19u -21u: Theatervoorstelling 'Blind Geheugen' door Paul van Hest en Marlies Vanderheyden  Locatie: Zaal Halle Luja, Halle-Dorp 30, 2980 Halle-Zoersel  - 23/11, 14u -16u: Alle ballen in de lucht! Over de verschillende rollen van de mantelzorger</p>
		<p><b>Zuiderkempen</b>  Contactpersoon: Sarah Curinckx  Tel. 0472 47 75 45  zuiderkempen@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie &amp; tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/zuiderkempen</b>  - 21/09, 14u -16u: Lachen is gezond. Muzikale wandeling: Een leuke namiddag samen met personen met dementie op Wereld Alzheimer Dag. Deze dementievriendelijke wandeling met een</p>

vleugje muziek is ook toegankelijk voor rolstoelgebruikers.  
 Locatie: Lokaal dienstencentrum 'TerHarte',  
 Verlorenkost 22, 2260 Westerlo  
 - 20/11: 14u -16u: Onrust tijdens de avond en nacht  
 Locatie: Lokaal dienstencentrum 'De Vriendschap',  
 Diestse Baan 62, 2431 Laakdal

### Zwijndrecht

Contactpersoon: Koen Dockx  
 Tel. 03 253 29 29  
 zwijndrecht@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14,  
 2070 Zwijndrecht  
 Tijdstip: 19u-21u

### alzheimerliga.be/zwijndrecht

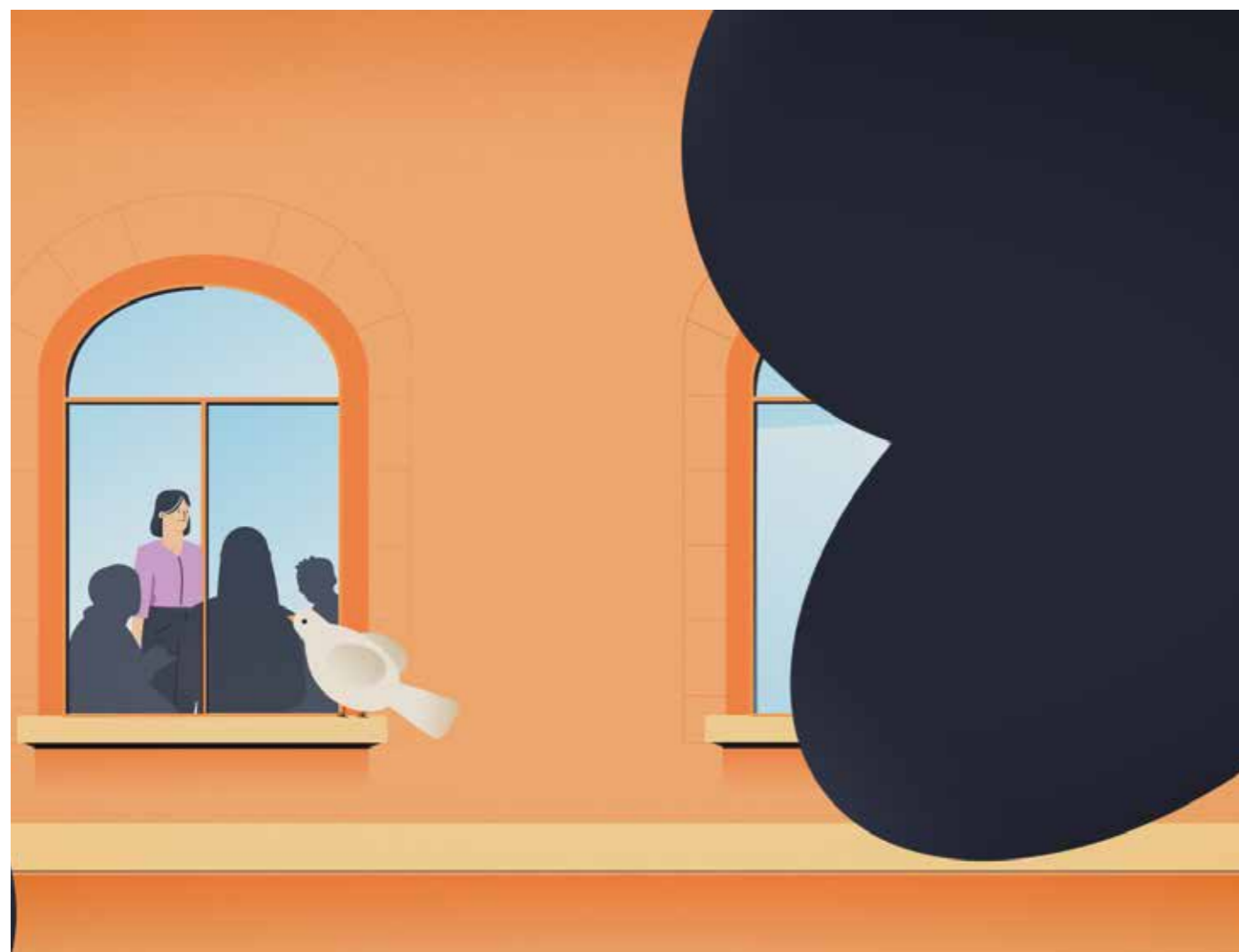
- 18/09: Lachen is gezond: over humor in de zorg voor & bij personen met dementie  
 - 20/11: Dementie is meer dan vergeten.  
 Spreker: Mevr. Riet Pauwels (Prof. bachelor Orthopedagogie)

### NIEUW: Ontmoetingscafé =

een informeel ontmoetingsmoment voor mantelzorgers, met of zonder de persoon met dementie, om samen een glaasje te drinken of deel te nemen aan een kleine activiteit. Je hoeft niet in te schrijven en

bent van harte welkom op:

- 16/10/2023 van 19u -21u  
 - 11/12/2023 van 19u -21u  
 Locatie: WZC De Regenboog  
 Regenbooglaan 14  
 2070 Zwijndrecht



## PROVINCIE LIMBURG

### Contactpersonen, locatie en tijdstip

### Programma via

#### Beringen

Contactpersoon: Myriam Dhulst & Annemie Hendrickx  
 Tel. 011 42 45 35  
 beringen@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: vzw Thuisverzorging de 'Eerste Lijn',  
 Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen  
 Tijdstip: 19-21u.

#### alzheimerliga.be/beringen

- 06/06: 'Diagnose en traject' door neuropsychologe Hanne Knuts.  
 Plaats: Sint-Franciscusziekenhuis Heusden-Zolder.  
 - 26/06: Filmvoorstelling "The Father"  
 Plaats: The Roxy Theatre - Koersel

#### Bilzen

Contactpersoon: Ruth Schols  
 Tel. 089 51 90 72  
 Animatie2@beversthuis.be,  
 bilzen@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: WZC Beversthuis, Blindestraat 16,  
 3740 Bilzen  
 Tijdstip: 18u30-20u30 (ontvangst vanaf 18u)

#### alzheimerliga.be/bilzen

- 27/06: bijeenkomst  
 - 26/09: bijeenkomst  
 - 24/10: bijeenkomst  
 - 28/11: bijeenkomst  
 - 19/12: bijeenkomst

Thema's worden gekozen tijdens de bijeenkomst in samenspraak met de deelnemers.

#### Genk jongdementie PLUS

Contactpersoon: Van Gerven Chris  
 Tel. 089 57 34 98  
 jongdementiegenk@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie & tijdstip: afwisselend

#### alzheimerliga.be/jongdementie-genk

Gelieve onze website te raadplegen voor het meest recente programma.

#### Hasselt jongdementie (in samenwerking met ECD Contact)

Contactpersoon: Laurine Ven  
 Tel. 011 88 83 84  
 jongdementiehasselt@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: LDC Hoge Vijf - campus Stadspark,  
 Casterstraat 77, 3500 Hasselt.  
 Tijdstip: 19u-21u

#### alzheimerliga.be/jongdementie-hasselt-ecdcontact

- 27/06: wandeling  
 - 19/09: Lachen is gezond  
 - 12/12: Kersteditie

#### Lanaken

Contactpersoon: Gina Aussems  
 Tel. voor inschrijvingen: 089 78 00 61  
 Tel. voor overige vragen: 089 72 13 12  
 dienstencentrum@lanaken.be  
 Locatie: WZC Ludinaca (brasserie Lodenaken):  
 Gasthuisstraat 32, 3620 Lanaken  
 Tijdstip: 19u - 21u

#### alzheimerliga.be/lanaken

- 13/06: Kennismaking / Wat is dementie? / Waar loop je tegenaan?  
 - 19/09: Rouw- en verliesverwerking / Omgaan met schuldgevoelens  
 - 28/11: Ik heb dementie, waar heb ik recht op?

#### Lummen

Contactpersoon: Manuela Vandenboer  
 Tel. 013 52 13 54  
 lummen@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoeydonck-  
 straat 56, 3560 Lummen  
 Tijdstip: 19u30

#### alzheimerliga.be/lummen

- 17/06, 14u: Dementievriendelijke wandeling  
 Startpunt: Schallebroek Gildezaal

#### Maaseik - Bree

Contactpersoon: Louis Timmers  
 Tel. 089 47 18 68  
 maaseik@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Ziekenhuis Maas en Kempen - Zaal  
 Pavlov, Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik  
 Tijdstip: 19u-20u30 (ontvangst vanaf 18u45)

#### alzheimerliga.be/maaseik

- 05/06: Waarheen voor een diagnose?  
 - 04/09: Draaglast en draagkracht in balans.  
 - 06/09: Slaapstoornissen bij personen met dementie

<p><b>Peer</b>  Contactpersoon: Ria Plasschaert  Tel. 011 61 03 05  info@dekolibrie.be,  peer@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: inloophuis De Kolibrie, Markt 25,  3990 Peer  Tijdstip: 19u-21u</p>	<p><b>alzheimerliga/peer</b>  - 22/06: filmvoorstelling: 'Still Alice' en nabespreking  - 28/09: omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag  - 26/10: rouw- en verliesverwerking  - 30/11: seksualiteit en dementie  - 28/12: kersthappening</p>
<p><b>Peer Frontotemporale Dementie</b>  Contactpersoon: Ria Plasschaert  Tel. 011 61 03 05  info@dekolibrie.be,  peer@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: inloophuis De Kolibrie, Markt 25,  3990 Peer  Tijdstip: 19u-21u</p>	<p><b>alzheimerliga/peer</b>  - 05/10: omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag  - 23/11: seksualiteit en dementie  - 28/12: kersthappening</p>
<p><b>Pelt</b>  Contactpersonen: Veerle Janssen  Tel. 011 80 56 50  pelt@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900  Overpelt  Tijdstip: 19u30-21u30</p>	<p><b>alzheimerliga.be/overpelt</b>  - 21/06: bijeenkomst lotgenoten / wandeling bij  mooi weer  - 14/09: bijeenkomst lotgenoten  - 25/10: bijeenkomst lotgenoten</p>
<p><b>Pelt jongdementie PLUS</b>  Contactpersonen: Veerle Janssen  Tel. 011 80 56 50 jongdementiepelt@alzheimer-  ligavlaanderen.be  Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58,  3900 Overpelt  Tijdstip: 19u30-22u  <b>Sint-Truiden</b>  Contactpersoon: Evelien Vanoirbeek  Tel. 011 68 30 38  Evelien.vanoirbeek@integrozorg.be  Locatie: Home Elisabeth, Nieuwpoort 16, 3800  Sint-Truiden  Tijdstip: 19u - 21u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt</b>  - 21/06: bijeenkomst lotgenoten / wandeling bij  mooi weer  - 14/09: bijeenkomst lotgenoten  - 25/10: bijeenkomst lotgenoten</p> <p><b>alzheimerliga.be/sint-truiden</b>  - 28/09: kennismaking + waar loop je tegenaan?  - 30/11: samenkomst + bespreking thema's  programma 2024</p>
<p><b>Tongeren-Riemst-Bilzen Jongdementie</b>  Contactpersonen: Johan Abrahams  Tel. 011/22.40.71  jongdementietongeren@alzheimerligavlaande-  ren.be  Locatie:  't Oud Klooster ontmoetingscentrum,  Corverstraat 7-9, 3700 Tongeren  Over de Brug vzw, Leten 2A, 3740 Bilzen</p>	<p><b>alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie/  familiegroep-jongdementie-tongeren-riemst-bilzen</b>  - 18/06: Bezoek boerderij alpaca's Eigenbilzen (info:  www.overdebrug.be)  - 25/06, 10u -12u, Tongeren: bijeenkomst lotgenoten  - 24/09, 10u -12u, Tongeren: bijeenkomst lotgenoten  - 24/10, 18u30, Tongeren: "Moeilijke keuzes maken"</p>

<b>PROVINCIE OOST-VLAANDEREN</b>	
<b>Contactpersonen, locatie en tijdstip</b>	<b>Programma via</b>
<p><b>Aalst</b>  Contactpersoon: Kristel De Clerck  Tel. 0470/24.66.21  aalst@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Lakendal, Bert Van Hoorickstraat  44, 9300 Aalst  Tijdstip: Welkom vanaf 18u30, start om 19u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/aalst</b></p>
<p><b>Aalter</b>  Contactpersonen: Jessica Van der Plaetsen:  Tel. 09 374 95 11, Isabel Claeys Tel. 09 374 95 22  aalter@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Veilige Have, Lostraat 28, 9880  Aalter of WZC Onderdale, Onderdale 1,  9910 Aalter - Ursel (staat telkens vermeld)  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/aalter</b>  - 20/09: 14u-17u: Opening Dementievriendelijke  wandeling Ursel- vertrek WZC Onderdale  - 21/09: 19u30: Toneelvoorstellen ' Blind Geheugen'  - Auditorium Aalter  - 19/10:14u-16u: We hoeven niet perfect te zijn ook  niet in de zorg voor een ander. Met Mieke Van  Acker en Jurgen Damman- WZC Onderdale Ursel  - 16/11:14u-16u: Als eten een zorg wordt. Met  Annelies Van Gansbeke (ECD Paradox)-  WZC Veilige Have, Aalter</p>
<p><b>Deinze</b>  Contactpersoon: Pierre Van Houcke  Tel. 0496 54 52 89  deinze@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: De Rekkeling, D. Delcroixstraat 1A,  9800 Deinze  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/deinze</b>  - 29/06: Oog voor zorg bij mantelzorg</p>
<p><b>Gavere</b>  Contactpersoon: Katy Van Hoecke  Tel. 09 389 20 31  gavere@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: LDC Den Oever, Kloosterstraat 6,  9890 Gavere  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/gavere</b>  - 22/6 Gevoelens van de mantelzorger  - 28/09: Dementievriendelijke wandeling in de  gemeente  - 26/10: Palliatieve zorg en dementie  - 23/11: spel ' Angele heeft u nodig.'  - 28/12: Herinneringen, de sleutel tot contact.</p>
<p><b>Gent</b>  Contactpersonen: Jan Barbe en Jacqueline  Storme  Tel. 09 223 02 82  gent@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Tempelhof, St. Margrietstraat 36,  9000 Gent  Tijdstip: 19u30-21u30, tenzij anders vermeld</p>	<p><b>alzheimerliga.be/gent</b>  - 13/06: Gezellig samenzijn</p>
<p><b>Gent jongdementie (in samenwerking met ECD  Paradox)</b>  Contactpersoon: Veerle De Bou  Tel. 0498 36 58 79  ontmoetingsgroepJD@dementie.be  Locatie: DVC De Blaisant, Molenaarsstraat 34,  9000 Gent (parking WZC Sint Jozef)  Tijdstip: 19u30-21u30  Inschrijven verplicht</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-gent</b></p>

<p><b>Ninove</b>          Contactpersoon: Dr. Jan Wybo          Tel. 054 50 57 07          ninove@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: Sociaal Huis, Grote vergaderzaal (g.v.),          Burchtstraat 46, Ninove          Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/ninove">alzheimerliga.be/ninove</a>          - 06/06: Ninoofse abdijwandeling - verkenning van het 'Oude Ninove' o.l.v. Jacques De Kegel'</p>
<p><b>Waasland</b>          Contactpersoon: Lut Heyndrickx          Tel. 0468 27 93 46          waasland@alzheimerligavlaanderen.be</p> <p>Lezingen: Dienstencentrum 't Lammeken,          Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas. Van 19u-21u.          Onthaal vanaf 18u30. Meer info online.</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/waasland">alzheimerliga.be/waasland</a>          - 22/06, 14u: Dementievriendelijke sneukeltocht met veel leuke herinneringen aan het vroegere Sint-Niklaas.          - 14/9: " De kracht van humor" Hoe humor inzetten bij personen met dementie? met demiclowns vzw          - 16/10: Begeleid bezoek aan Goed Thuiszorgwinkel Sint-Niklaas kennismaking met handige hulpmiddelen om 15u          - 16/11: Niet alleen gezond voor hart- en bloedvaten: tips over evenwichtige voeding met aandacht voor de persoon met dementie.'          - 15/12 Feestelijk afscheid 2023</p>
<p><b>Waasland jongdementie</b>          Contactpersoon: Riet Waltens          Tel. 0487 68 54 61          jongdementiewaasland@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: afwisselend.          Tijdstip: 20u-22u (onthaal vanaf 19u30)</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/jongdementie-waasland">alzheimerliga.be/jongdementie-waasland</a>          Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Wondelgem</b>          Contactpersoon: Ellen Janssens          Tel. 0473 74 88 86          Contactpersoon: Jolien Cosaert          Tel. 0476 49 68 55          wondelgem@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: WZC De Liberteyt, Vroonstalledries 22,          9032 Wondelgem          Tijdstip: 19u-21u</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/wondelgem">alzheimerliga.be/wondelgem</a>          - 27/06, 15u -19u: Op bezoek bij personen met dementie: een interactieve kennismaking          - 25/09: 11u-14u: Brasserie in Compagnie-restaurantformule voor personen met dementie en hun mantelzorger(s)- Villa Ooievaar: Botestraat 131-133 9032 Wondelgem          - 31/10: 19u-21u: Nachtrust bij personen met dementie          - 28/11: 19u-21u: Balans tussen veiligheid en zelfbeschikking</p>



<b>PROVINCIE VLAAMS BRABANT</b> <b>Contactpersonen, locatie en tijdstip</b>		<b>Programma via</b>
<p><b>Aarschot</b>          Contactpersoon: Jan Vanheukelom          Tel. 013 66 45 98 of 0494 57 07 15          aarschot@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: LDC Orleanshof, Leuvensestraat 148,          3200 Aarschot          Tijdstip: wisselend</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/aarschot">alzheimerliga.be/aarschot</a>          - 18/09: 14u-16u          Voorstelling ter gelegenheid van Werelddementiedag 2023 in samenwerking met het praatcafé dementie          - 27/11: 19u30-21u30          Balanceren tussen vrijheid en veiligheid. Hoe kan ik thuis iemanveilig verzorgen zonder die persoon in zijn vrijheid te beperken?          Met Hilde Weckhuyzen (medewerker mantelzorg-netwerk vzw)</p>	
<p><b>Dilbeek</b>          Contactpersonen: Ellen Duyck &amp; Silke Termote,          T. 02 451 43 70          ouderenwelzijn@dilbeek.be          Locatie: wisselend          Tijdstip: wisselend</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/dilbeek">alzheimerliga.be/dilbeek</a>          - 28/09: 'Lachen is gezond!' Thema werelddag dementie.          - 30/11: Omgaan met verlies          Met Astrid Van Cutsem (medewerker ouderenwelzijn en rouw-en verliesconsulente)</p>	
<p><b>Gooik</b>          Contact: Lisenka Moonens en Dorien De Weerd          T. 02 454 12 71 of 02 532 40 61          Gooik@alzheimerligavlaanderen.be          Lisenka.moonens@armonea.be          Dorien.deweerd@gooik.be          Locatie: WZC Eykenborch, Bronnenweg 4,          1775 Gooik          Tijdstip: 19u-21u</p>	<p>- 07/06: Start familiegroep met een woordje uitleg over dementie, de werking van Alzheimer Liga Vlaanderen en een lekker stuk taart en kop koffie.</p>	
<p><b>Grimbergen</b>          Contactpersoon: Hilde Vanderveken          Tel. 0478 54 48 93          grimbergen@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: WZC Heilig Hart, Zaal Rubens,          Veldkantstraat 30, 1850 Grimbergen          Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/grimbergen">alzheimerliga.be/grimbergen</a>          - 20/06: 14u-16u          Zomeruitstap in Grimbergen met mantelzorgers en hun naaste met dementie</p>	
<p><b>Londerzeel jongdementie PLUS</b>          Contactpersoon: Marita Berghman          Tel. 052 30 36 16          Jongdementielonderzeel@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: Afwisselend          Tijdstip: afwisselend</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel">alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel</a>          - 27/07: 20u-21u30 (online)          Babbelpraatje met een vleugje vakantie          - 31/08: 20u-21u30 (online)          Babbelpraatje met een vleugje vakantie          - 21/09: 20u-22u (voor de mantelzorgers)          'Lachen is gezond!' over humor in de zorg voor mensen met dementie          - 15/10: 14u          Wandeling voor iedereen- deelname aan 'Dementievriendelijke wandeling Buggenhout'          - 9/11: 20u-22u          Beleving voor mantelzorgers en naaste met dementie: creëren van een visuele weergave van jouw hoop, dromen en doelen (visionbord) met Lieve Vander Stappen (animator, docent)          - 10/12: 14u          (Plaats nog te bepalen)          Wandeling voor iedereen</p>	



<p><b>Londerzeel</b>  Contactpersoon: Marita Berghman  Tel. 052 30 36 16  Londerzeel@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Administratief centrum, Brusselsestraat 25, 1840 Londerzeel  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/dementie-londerzeel</b>  - 28/09: 13u-15u (voor de mantelzorgers)  'Ve zijn en blijven mensen' Over de beleving van personen met dementie  - 15/10: 14u - Wandeling voor iedereen- deelname aan 'Dementievriendelijke wandeling Buggenhout.'  - 09/11: 20u-22u - Beleving voor mantelzorgers en naaste met dementie: creëren van een visuele weergave van jouw hoop, dromen en doelen (vision-bord) met Lieve Vander Stappen (animator, docent)  - 17/11:13u-15u (voor de mantelzorgers)  Gevoelens van de mantelzorger  - 10/12:14u - (Plaats nog te bepalen)  Wandeling voor iedereen</p>
<p><b>Pajottenland</b>  Contactpersonen: Danielle Duchateau of Tine Kenens  Tel. 0487 57 32 34 of 0471 55 66 15  pajottenland@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Cultureel Centrum 't Vondel- lokaal 1 Leide 3 1500 Halle  Tijdstip: 19u30-21u30 (onthaal vanaf 19u)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/pajottenland</b>  - 19/09: Lachen is gezond, over humor in de zorg voor mensen met dementie.  - 21/11: Hoe houd ik als mantelzorger alle ballen in de lucht?  - 23/01/2024: Liefde is...samen dementie draagbaar maken.</p>
<p><b>Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk</b>  Contactpersoon: Nancy Baert  Tel. 02 257 44 18  steenokkerzeel@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Floordam, LDC Omikron, Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek  Tijdstip: 17u-19u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/steenokkerzeel</b>  Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Tienen</b>  Contactpersonen: Eelin Verept en Charlotte Geens  Tel. 016 80 78 17  eelin.verept@azt.broedersvanliefde.be  Locatie: LDC Sint-Alexius, Veldbornstraat 26, 3300 Tienen  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/tienen</b>  - 14/07, 14u-16u: Ontmoetingsdag: volksspelen  - 21/09: Activiteit naar aanleiding van Werelddag Dementie  - 13/10: Hoe de ziekte bespreekbaar maken?  - 8/12: Verwenddag</p> <p><b>Aanbod specifiek voor mantelzorgers van een persoon met jongdementie:</b>  - 7/12: 19u30-21u30  De verschillende rollen als mantelzorger.</p>
<p><b>Tremelo</b>  Contactpersonen: Katja Van Goethem en Greet Herkes  Tel. 0492 31 45 45 of 0475 36 22 19  Tremelo@alzheimerligavlaanderen.be of info@rimpelingvzw.be  Locatie: Zorgboerderij Rimpeling vzw, Reyersstraat 4 3128 Baal  Tijdstip: 19u-21u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/tremelo</b>  - 15/06: Dementie betekent afscheid nemen en loslaten wat ooit zo vertrouwd was.  - 06/08, 14u-17u:  Familiehappening-Sjoekesdag in onze bloementuin  Vandaag breng jij jouw grote sjoef of sjoekes mee en we vieren samen het leven met gezonde drankjes ennn...de lekkerste sjoekes natuurlijk! We leggen de nadruk op WAT NOG WEL KAN, luisteren naar prachtige verhalen van Mia Verbeelen en iedereen gaat naar huis met bloemen. Snel inschrijven want aantal deelnemers is beperkt.  - 21/09: Werelddementiedag wordt gevierd  - 16/11: De feestdagen komen er aan. Durf jij nog vooruit te kijken?</p>

<b>PROVINCIE WEST-VLAANDEREN</b> <b>Contactpersonen, locatie en tijdstip</b>		<b>Programma via</b>
<p><b>Brugge</b>  Contactpersoon: Leen Verl�e  Tel. 0472 01 08 29  brugge@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Westervier, Speelpleinlaan 44, 8310 Sint-Kruis Brugge  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/brugge</b>  - 19/07 verrassingsactiviteit  - 20/09 lachyoga  - 15/11 creatief aan de slag</p>	
<p><b>De Panne</b>  Contactpersoon: Erik De Rynck  Tel. 0474 27 55 34  erik.de.rynck@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Sint-Bernardus, Koninklijke Baan 18, 8660 De Panne  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/westhoek</b>  - 09/06: Nachtelijke onrust  - 08/09: De gevoelens van de mantelzorger  - 20/10: Zinvolheid van leven met dementie  - 15/12: Gezellig samenzijn en stilstaan bij het eindejaar</p>	
<p><b>Gistel</b>  Contactpersoon: Nele Vergote  Tel. 059 79 51 71  gistel@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: De Zonnewijzer, Bruidstraat 9, 8470 Gistel  Tijdstip: 16u30-18u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/gistel</b>  - 26/09: Wegwijs in dementie met Steunpunt Mantelzorg  - 28/11: Palliatieve zorg door Palliatieve zorg Westhoek-Oostende</p>	
<p><b>Harelbeke</b>  Contactpersoon: Dagmar Vereecke  harelbeke@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: afwisselend  LDC De Vlinder, Collegeplein 5, Harelbeke  LDC De Parette, Paretteplein 19, Harelbeke  Dorphuis De Rijstpekker, Kasteelstraat 13, Hulste  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/harelbeke</b>  - 23/06: Thema Dag van de Mantelzorger, met picknick, wandeking en koffie met taart In de Gavers  - 21/09: Werelddag Dementie - LDC De Vlinder  - 20/11: Afscheid en rouw - de stap naar het WZC - LDC De Parette</p>	
<p><b>Knokke-Heist</b>  Contactpersoon Françoise De Vreese  Knokke-heist@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: seniorenontmoetingscentrum De Vierbote, De Vrièrestraat 26, 8300 Knokke-Heist  Tijdstip: 19u30 (onthaal vanaf 19u)</p>	<p>Kijk voor het actuele programma op: alzheimerliga.be/knokke-heist</p>	
<p><b>Kortrijk</b>  Contactpersonen: Referentiepersoon dementie WZC De Ruyschaert, Ivan Vandecandelaere  Tel. 056 24 55 24  ivan.vandecandelaere@de-ruyschaert.be  Referentiepersoon dementie, WZC Sint-Carolus, Hilde Roelands  Tel. 056 30 55 15  kortrijk@alzheimerligavlaanderen.be  Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/kortrijk</b>  - 13/06: Vroeger praten over later OC Schuur  - 23/06: Thema Dag van de Mantelzorger met picknick, wandeling en koffie met taart In de Gavers  - 05/09: Wabliet, over communicatie - LDC De Zonnewijzer  - 24/10: Vergeet jezelf nietje - OC Schuur  - 12/12: Liefde is, dementie draaglijk houden - LDC De Zonnewijzer</p>	

<p><b>Kortrijk Jongdementie (in samenwerking met ECD Sophia)</b>          Contactpersonen: Ilse Masselis en Kathleen Vandenbroucke          Tel. 056 32 10 75          jongdementiekortrijk@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: Regionaal expertisecentrum dementie Sophia, Budastraat 20, 8500 Kortrijk          Tijdstip: 13u30-16u (onthaal vanaf 13u30)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-kortrijk</b>          - 05/06: Gespreksnamiddagen op maandag          - 23/06: Themawandeling Dag van de Mantelzorg, met picknick, wandeling en koffie met taart in de Gavers          - 13/11: Gespreksnamiddag op maandag</p>
<p><b>Kuurne</b>          Contactpersoon: Sarah Claeys          Tel. 056 73 70 10          Sarah.claeys@kuurne.be          Locatie: Sociaal huis Kuurne, Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne          Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/kuurne</b>          - 23/06: Themawandeling Dag van de Mantelzorg, met picknick, wandeling en koffie met taart in de Gavers          - 12/09: 18u gespreksavond, Ter groenen Boomgaard          - 14/12: 14u verrassingsactiviteit</p>
<p><b>Lichtervelde</b>          Contactpersoon: Annick Vaniseghem          Tel. 0472/01.08.29          lichtervelde@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie &amp; tijdstip: LDC De Ploeg, Statiestraat 80, 14u tenzij anders vermeld</p>	<p><b>alzheimerliga.be/lichtervelde</b>          - 23/06: Verwennamiddag voor de mantelzorgers          - 21/09: Belevingswandeling Werelddag Dementie          - 24/10: 14 u voordracht CM: Hoe creëer je een dementievriendelijke thuisomgeving          - 06/11: 19u Draagkracht en draaglast</p>
<p><b>Menen</b>          Contactpersoon: Anne-Mie De Bosscher          Tel. 056 52 72 84          menen@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie afwisselend          Tijdstip: steeds om 14u-19u          Gelieve in te schrijven.</p>	<p><b>alzheimerliga.be/menen</b>          - 05/10: Als eten en drinken moeilijker wordt - Huis ter Walle          - 14/12: warme dementiezorg in de winter, met hapje en drankje</p>
<p><b>Meulebeke</b>          Contactpersonen: Isabel Vermaete en Meredith Delaere          Tel: 051 48 81 72          meulebeke@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: Ter Deeve, Bonestraat 24, Meulebeke          Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/meulebeke</b>          - 19/06: Café Support o.l.v. mevr. Alzeidis Carlier          - 28/08: Interactieve wandeling          - 16/10: Filmnamiddag          - 18/12: kerstfeest inschrijven uitzonderlijk verplicht!</p>
<p><b>Oostende</b>          Contactpersoon: Krisje Tordoir          oostende@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: afwisselend          Dienstencentrum Het Viooltje, Violierenlaan 3, 8400 Oostende          Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/oostende</b>          - 05/10: 19u30 Voordracht Steunpunt mantelzorg: draaglast en draagkracht - Het Viooltje          - 05/12: 14 uur Warme dementiezorg in de winter- Het Viooltje</p>
<p><b>Oostkamp</b>          Contactpersonen: Heidi Denduytsche          Tel. 050 20 75 50          oostkamp@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie &amp; tijdstip: afwisselend          Tijdstip: 14u-16u</p>	<p><b>alzheimerliga.be/oostkamp</b>          - 08/06: Mantelzorg infobeurs aanbod Oostkamp (De Stip)          - 17/10: Wandeling (De Stip en De Leuning)          - 05/12: Warme dementiezorg in de winter (De Leuning)</p>

<p><b>Poperinge</b>          Contactpersonen: Sofie Lemahieu, Lies Paquet en Mieke Hebben          Tel: Seniorenzorg 057 34 65 00          poperinge@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: WZC Emmaüs, Oostlaan 15, Poperinge          LDC De Bres, Veurnestraat 15, Poperinge</p>	<p><b>alzheimerliga.be/poperinge</b>          - 20/06, 14u (onthaal 13u30), WZC Emmaüs: Plezant! Over zinvolle dagbesteding          - 26/09: 14u Gegidst bezoek aan het Hopmuseum voor personen met dementie en hun mantelzorg          - Hopmuseum          - 21/11: 14u Lachen is gezond. Sta positief in je rol als mantelzorg! door spreker Isolde Willems.</p>
<p><b>Roeselare</b>          Contactpersonen: Emilie Pauwels          Tel. 051 24 96 54          roeselare@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: WZC Ter Berken, Zijstraat 59, 8800 Roeselare          Tijdstip: 13u45-15u45 (onthaal vanaf 13u30)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/roeselare</b></p>
<p><b>Torhout</b>          Contactpersoon: Ann Verhelst          Tel: 050/ 22.12.22 (balie WZC)          torhout@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: WZC Augustinus, Aartrijkestraat 11a, 8820 Torhout.          Tijdstip: 14u of 18u30          Opgelet: leg steeds je parkeerschijf in de auto!</p>	<p><b>alzheimerliga.be/torhout</b>          - 15/06 van 13u-16u30: Mantelzorgwandeling te Groenhove met aansluitend koffie in het klooster. Partners welkom!          - 12-18/09: Escapegame De Trein Van Edgar (inschrijven verplicht)          - 21/09: 19:30 Filmvoorstelling 'The Father' - Club de B          - 21/11: De beleving van dementie met het boek Dichterbij</p>
<p><b>Waregem</b>          Contactpersoon: Bianca Coopmans          Tel: 056/62.97.36          waregem@alzheimerligavlaanderen.be          Locatie: Bibliotheek Waregem, Boekenplein 1, 8790 Waregem          Tijdstip: 14u-16u of 18u-20u op dezelfde dag.</p>	<p><b>alzheimerliga.be/waregem</b>          - 21/09: Lachen is gezond. Sta positief in je rol als mantelzorg! door spreker Isolde Willems.          - 16/11: "Wat je in je hart bewaart, raak je nooit meer kwijt. Over rouw en verliesverwerking."</p>



## ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN VLAAMSE LOTGENOTENGROEPEN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

### Vlaamse lotgenotengroep Frontotemporale dementie

Contactpersoon: Ingrid Van Spittael  
Tel. 0479 46 52 09  
ftdlotgenotengroep@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: Campus Waas-Odisee, Hospitaalstraat 23, 9100 Sint-Niklaas  
Tijdstip: 13u30-17u (onthaal vanaf 13u)

alzheimerliga.be/vlaamse-lotgenotengroep-ftd  
- 03/06: Dementievriendelijk wandeling in Buggenhout of filmfragmenten over FTD (afhankelijk van het weer)  
- 16/09: Lachen is gezond: over humor in de zorg voor mensen met dementie.  
- 18/11: Het nemen van moeilijke beslissingen.

### Vlaamse Lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie

Contactpersoon: Linda Vandevre  
Linda.vandevre@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: afwisselend online en op locatie WZC De Regenboog, Regenbooglaan14, 2070 Zwijndrecht  
Tijdstip: Online bijeenkomsten vinden plaats tussen 19u-21u, fysieke tussen 14u-16u

alzheimerliga.be /vlaamse-lotgenotengroep-parkinson-dementie-en-lewy-body-dementie  
- 17/06 (fysiek): Groepsactiviteit, nog nader te bepalen



## Help jij ons mee?

Wil jij samen met ons mee het verschil maken voor mensen met dementie en hun naasten?

“Of het nu ernstig was of luchtig, of allebei: na de familiegroep kom ik altijd opgeladen en opgelucht weer thuis.”

Omdat het deugd doet om je verhaal te delen, organiseren we lotgenotencontacten en familiegroepen. Plekken waar je jezelf kan zijn. Waar je begrepen wordt, met én zonder woorden. Waar je steun krijgt wanneer het (te) zwaar wordt, maar waar je ook kan lachen.

Onze familiegroepen zijn steeds op zoek naar vrijwilligers. Mensen zoals jij. Gewoon als jezelf, want meer moet dat niet zijn.

### Interesse of vragen?

Neem contact op met stafmedewerker educatie Laura:  
laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be of 0495/21.41.19

Je kan ook ons secretariaat contacteren:  
secretariaat@alzheimerligavlaanderen.be of 014/43.50.60

## AL GEHOORD – LUISTER- EN INFOLIJN

### De persoon met dementie verbeteren... of net niet?!

Stafmedewerker Marianne, verantwoordelijk voor onze Luister- en Infolijn, duikt weer in haar pen en schreef een column over communiceren met een persoon met dementie.

Communicatie is ontzettend belangrijk, maar zeker bij dementie kan dit wel eens een heikel punt zijn. Woorden die door iemand met dementie worden gezegd en op een pijnlijke manier binnenkomen. Beschuldigingen waar je niets mee te maken hebt. Het stiller en stiller worden... omdat de woorden niet meer komen. Het vergeten, zodat jouw woorden precies tegen een muur kaatsen.

Waarschijnlijk denk jij nu zelf ook aan een aantal situaties waar de communicatie misloopt, met de nodige spanningen tot gevolg.

Misschien heb jij dan de neiging om de persoon met dementie te verbeteren. Want dat is wat we doen, toch? Als wij hebben afgesproken, maar ik heb een foute dag in mijn hoofd, dan verbeter je mij. Enfin, dat hoop ik toch, want anders lopen we elkaar mis. Alleen is dit een hele lastige bij dementie. Waarom?

Wel... je verbetert wel héél véél. De persoon in kwestie, wiens geheugen niet meer zo goed functioneert omdat die verdomde eiwitten zich in het brein afzetten, vergeet de bewuste datum. Opnieuw, en opnieuw en ... juist ja, opnieuw. Dat is zo. En hoe vaak jij ook verbetert, dat blijft zo.

Ik denk terug aan vroeger. Toen op school de lerares me telkens verbeterde, of toen ik mijn toets terugkreeg en alles was in het rood doorstreept. Of het ritueel van 's ochtends de tafels blijven opzeggen en in de klas niets uit mijn mond krijgen. Ik heb er nog altijd nare dromen van.

Je verbetert de persoon met dementie met alle goede bedoelingen, maar hierdoor wakker je ook zijn of



haar onzekerheid aan. 'Ik doe het niet goed genoeg'. 'Ik ben niet goed genoeg'. 'Ik weet niets'. 'Ik tel niet meer mee'.

Dus... laat dat verbeteren maar zo. Je kan nadien altijd naar je vrienden bellen om uit te leggen hoe het écht zit als je naaste met dementie een broodje aap uit de mouw geschud heeft!

Natuurlijk zijn er wel situaties waar ik je aanbeveel om wél te verbeteren. Als er zich een gevaarlijke situatie voordoet. Of als je met iemand met dementie naar de dokter gaat en hij of zij een heel ander, verkeerdelijk, verhaal ophangt.

Maar heel dikwijls kan je het verbeteren beter gewoon loslaten. Soms is het goed om je te realiseren dat het 'maar' woorden zijn. Woorden die pijnlijk zijn en die kunnen kwetsen. Maar weet dat dit niet zo bedoeld is.

Twijfel je? Voel je je onzeker over de communicatie met de persoon met dementie voor wie jij zorgt? Bel ons dan gerust even op om even af te toetsen. We zijn er voor jou op 0800 25 115. Elke dag van 9 tot 21 uur.

Maak er een mooie dag van!  
Marianne

## LUISTERHELDEN GEZOCHT!

Wil jij samen met andere bevlogen vrijwilligers écht een verschil maken voor mensen met dementie en hun mantelzorgers? Leen dan 4 uurtjes per week je oor dan aan onze Luister- en Infolijn! Ben jij een goede luisteraar, betrokken en enthousiast? Kan je daarnaast vlot overweg met een computer en heb je ervaring in het begeleiden van mensen met dementie? Dan zoeken we jou!

Meer info: Marianne Stevens – stafmedewerker luister- en infolijn  
Contact: 0470 92 37 26 – marianne.stevens@alzheimerligavlaanderen.be





### VLAAMSE OUDERENRAAD LANCEERT CAMPAGNE 'BEPAAAL JE EIGEN VERHAAL'

De ouderenzorg strookt vaak niet met de wensen en verwachtingen van ouderen. Met de campagne 'Bepaal je eigen verhaal' geeft de Vlaamse Ouderenraad hen een megafoon. De Ouderenraad vraagt ouderen om op [www.bepaaljeverhaal.be](http://www.bepaaljeverhaal.be) zelf concrete ideeën te geven om de verandering in gang te zetten.

Ook kan je op die website enkele vragen beantwoorden: 'Hoe sta je tegenover hulp van je kinderen?', 'Wat is jouw mening over technologie in de zorg?', 'Wat moet er voor jou veranderen in woon-

zorgcentra?'... Aan de hand van alle verhalen en ideeën van ouderen gaat de Ouderenraad het debat aan met professionals en spraakmakende stemmen in de zorg. Hoe kijken zij naar al die verwachtingen en ideeën?

Tijdens een 'Grote Debatdag', die de Ouderenraad organiseert op 26 oktober 2023, komen ouderen, professionals en spraakmakende stemmen samen. Grote uitdagingen en struikelblokken komen aan de oppervlakte. Zo kan er een visie op de toekomst van de ouderenzorg vormgegeven worden.

### VANAF SEPTEMBER DEMENTIEVRIENDELIJK ZWEMMEN IN REGIO TURNHOUT

Zwemmen heeft voor personen met dementie een positieve impact. Het zorgt voor een relaxatie van het lichaam, het vermindert angst en eenzaamheid en het mentaal welbevinden versterkt. Bovendien zorgt samen zwemmen voor een beter contact tussen de persoon met dementie en zijn/haar begeleider.

Vanaf september kunnen mensen met dementie dankzij Alzheimer Liga Vlaanderen, Het GielsBos, WZC Lindelo, CADO Lille en de gemeente Lille dementievriendelijk gaan zwemmen in het rustige en warme belevingsbad van het GielsBos. Door te spelen met licht, geluid en rustgevende beelden, creëren we comfort op maat voor elke persoon met dementie. Aan toegankelijkheid is gedacht, met douchestoelen, douchebrancards, extra brede deuren, een tillift, beweegbare bodem en een inlooptrap.

Wil je graag gaan zwemmen maar heb je geen begeleider? Dan zoeken we graag mee naar een zwembuddy voor jou! Meer info: [laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be)



### NIEUWE INLOOPHUIZEN VOOR MENSEN MET DEMENTIE IN ANTWERPEN, TURNHOUT EN SINT-NIKLAAS

Vanaf woensdag 6 september zijn inwoners met geheugenproblemen en hun naasten welkom in het nieuwe Inloophuis in Antwerpen. Elke eerste woensdag van de maand kunnen zij hier terecht voor informatie, een babbel en activiteiten. De verschillende partners willen mensen zo wegwijs maken in het zorgaanbod. Met dit initiatief bundelen Alzheimer Liga Vlaanderen, het Expertisecentrum dementie Orion, Amate en GZA Zorg & Wonen, ELZ Antwerpen Centrum, GZA Ziekenhuizen, CM, Solidaris en Woonzorgcentrum Onze-Lieve-Vrouw van Antwerpen vzw de krachten.

Het doel van het inloophuis is naar de zorgvragen van mensen te luisteren én hen tegelijk ook wegwijs te maken in het aanbod. "Met dit initiatief geven we perspectief en voorkomen we dat mensen in een isolement belanden. De noden van bezoekers vormen het uitgangspunt voor alles wat in het inloophuis gebeurt", vertelt Laura Weyns van de Alzheimer Liga Vlaanderen. Ook in Turnhout zal er dit najaar een Inloophuis openen.



### HERENTALS AL 10 JAAR 'DEMENTIEVRIENDELIJKE STAD'

### HERENTALS AL 10 JAAR 'DEMENTIEVRIENDELIJKE STAD'

Herentals vierde in mei zijn tiende verjaardag als dementievriendelijke stad en dat lieten we niet onopgemerkt voorbij gaan. De stad gaat opnieuw het engagement aan om ook de volgende jaren verder in te zetten op het uitbouwen van een samenleving waar ook mensen met dementie en hun mantelzorgers hun plaats vinden en hebben. Herentals schepen van Welzijn Bart Michiels en Jef Pelgrims, voorzitter Alzheimer Liga Vlaanderen, ondertekenden hiertoe het charter.



Herentals bouwde in het licht van de Dementievriendelijke Stad een heel aanbod uit. "Die bestaat inderdaad uit informatie en vorming, soms op een ludieke manier", zegt schepen van Welzijn Bart Michiels (CD&V). "Daarnaast zetten we geregeld activiteiten op. We hebben als stad ook al een tijdje een mantelzorgpremie, al zijn er nog altijd mensen die niet weten dat ze daar recht op hebben. Het doel is om dat engagement nog te versterken en permanent aandacht te hebben voor hoe we onze stad nog dementievriendelijker kunnen maken."



“Ik voelde me direct begrepen,  
want iedereen maakt hetzelfde mee.”

-Johanne

# Zomerkamp 2023

## Er samen even helemaal tussenuit?

Zomerkamp voor kinderen van een ouder met (jong) dementie

Wanneer? Van vrijdag 11 augustus - maandag 14 augustus

Waar? Boerderij/manège De Maalderie in Houthulst

Prijs? Gratis

Nieuwsgierig? Inschrijven?

[jongerenwerking@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:jongerenwerking@alzheimerligavlaanderen.be)



Meer info?

[www.alzheimerliga.be/nl/zomerkamp](http://www.alzheimerliga.be/nl/zomerkamp)

[alzheimerliga.be](http://alzheimerliga.be)



Wil je dit project steunen? Dat kan! Stort een bijdrage op BE87 3101 0355 8094 met vermelding 'gift zomerkamp'. Fiscaal attest vanaf 40 euro.

## WETENSCHAP & ZORG: INTERVIEW

### Mantelzorgcoaches helpen veerkracht mantelzorgers te verhogen

Je zou een mantelzorgers kunnen vergelijken met een (ongetrainde) marathonloper. Vol overtuiging stapt die in een lange, uitdagende zorgkoers. Een koers waarbij uithouding en doorzettingskracht onmisbaar zijn. Maar soms ben je moe en weet je het niet meer. Dan kan je een beroep doen op de ervaringsdeskundige mantelzorgcoaches van Samana.

Voor mantelzorgers die (pas) in een zorgsituatie terechtkomen, is het niet altijd gemakkelijk om dit engagement op te nemen. Je leven verandert, je neemt naast je bestaande rollen ook een bijkomende zorgrol op met nieuwe verantwoordelijkheden én je krijgt te maken met verschillende nieuwe, praktische taken. Veel mensen die in een zorgsituatie terechtkomen, realiseren zich aanvankelijk niet dat zij inderdaad mantelzorgers zijn.

De veerkracht van mantelzorgers kan hierdoor zwaar onder druk komen te staan. De draaglast neemt toe (onder andere door vermoeidheid, gebrek aan tijd, bijkomende fysieke taken, nood aan eigen tijd en zelfzorg, ...), en het is voor veel mantelzorgers niet gemakkelijk om de eigen draagkracht te verstevigen. Daarnaast blijven mantelzorgers op zoek naar de juiste informatie en ondersteuning.

Samana, de vereniging van én voor mensen met een chronische ziekte of zorgnood, hun mantelzorgers en vrijwilligers, wil inspelen op deze behoefte. In 2022 startte zij met de opleiding tot mantelzorgcoach. "Dit

project is een antwoord op een heel directe vraag uit het zorgveld", vertelt Johan Tourné, directeur Samana. "We kregen op onze radar dat mantelzorgers graag ondersteuning willen krijgen van getrainde coaches die zelf mantelzorgers zijn (geweest). Samen met een expert zette het team van Samana de schouders onder die uitdaging. Het resultaat is een coaching opleiding voor (ex)mantelzorgers."

#### 20 mantelzorgcoaches actief in Vlaanderen

Ondertussen zijn er reeds twintig ervaringsdeskundige mantelzorgcoaches actief in Vlaanderen. Zij weten als geen ander hoe het voelt om voor iemand met een zorgnood te zorgen. Ze weten dat een luisterend oor, ondersteuning of gewoon iemand die er voor jou is, een wereld van verschil kan maken. Want mantelzorgers

“Als ik terugkijk, was het een voorrecht om te mogen zorgen voor de mensen van wie ik hou, maar ik vergeet nooit welke bergen ik heb moeten verzetten.”

Rita Nevelsteen, mantelzorgcoach



Rita Nevelsteen



**Ik ben er voor mijn familie. En voor jullie.**

Steun in de rug nodig als mantelzorgster? Hier ben ik! Schrijf je nu in voor gratis persoonlijke begeleiding.

Surf naar [samana.be/mantelzorgcoaches](https://samana.be/mantelzorgcoaches)  
mail naar [mantelzorg@samana.be](mailto:mantelzorg@samana.be)  
of bel naar 02 246 47 74

**Ik ben Stefanie, mantelzorgster én mantelzorgcoach.**

**samana** samen met  **Vlaanderen is zorg**

zijn, dat kan soms zwaar wegen. Eén van de eerste mantelzorgcoaches is Rita Nevelsteen uit Geel. Zij is voorzitter van onze Familiegroep Dementie in Geel.

in de kliniek waar ze zo ongelukkig werd. Ik zorgde voor haar, voor haar gezin, voor mijn gezin én ik ondersteunde moeke en vake. Een hele stevige zorglast en het enige wat mij in die periode bezighield was: 'ik moet dit volhouden'."

"Woorden van waardering had ik niet nodig, maar wel iemand bij wie ik kon huilen, roepen en tieren. Iemand die er was en tegen wie ik kon zeggen hoeveel pijn ik had, hoe moe ik was. Iemand aan wie ik mijn verhaal kon vertellen. Als ik terugkijk, was het een voorrecht om te mogen zorgen voor de mensen van wie ik hou, maar ik vergeet nooit welke bergen ik heb moeten verzetten. Mantelzorgers worden vaak vergeten en moeten veel uitvlooien. Als ervaringsdeskundige coach hoop ik waardevolle ondersteuning te kunnen geven aan mantelzorgers. Met respect, begrip en vertrouwen, zodat die mantelzorgster kan voelen: 'ik sta er niet alleen voor'."

#### Je staat er niet alleen voor

Je staat er niet alleen voor. Dat is ook de boodschap die Samana wil brengen. Mantelzorgcoaches zijn hierop het antwoord. "We geloven heel sterk in ervaringsdeskundigheid. Mantelzorgers brengen ons vaak het verhaal dat ze zich alleen voelen bij het begin van de zorgsituatie en dat ze het gevoel hadden dat ze alles alleen moesten uitzoeken. We willen daarom mantelzorgers individueel ondersteunen. Hiervoor zetten we de ervaring van andere mantelzorgers in. Wie anders dan een andere mantelzorgster begrijpt het best wat je meemaakt of voelt?", vervolgt Ilse Janssens, stafmedewerker mantelzorg bij Samana.

**"Mantelzorgers willen graag ondersteuning krijgen van getrainde coaches die zelf mantelzorgster zijn (geweest)"**

Johan Tourné, directeur Samana

#### Ik moet dit volhouden

"Al heel jong werd ik geconfronteerd met 'zorgen voor', al besepte ik toen niet dat ik mantelzorg gaf. Ook later, toen ik als verpleegkundige aan de slag ging, was het 'normaal' dat ik binnen en buiten mijn werkuren hulp gaf. Mijn moeke had geen draagkracht door eigen trauma's en mijn vader stortte zich in de sportwereld, waardoor hij niet veel thuis was. Toen mijn zus ernstig ziek werd, nam ik de zorg voor haar op. Ik deed dat vol overtuiging, want ik wilde mijn zus in haar eigen huisje waardig en gelukkig zien. Niet

**"Ik wil andere mantelzorgers een gemakkelijker te belopen pad bieden dan dat ik zelf heb moeten lopen"**

Lieve Pelgrims, mantelzorgcoach

Lieve Pelgrims, voorzitter van de Familiegroep Dementie Herentals, is alvast heel lovend over de opleiding die ze juist afrondde. "De grootste meerwaarde van de opleiding voor mij is de enorme hoeveelheid aan handvatten die je krijgt. Ik heb al veel opleidingen gevolgd, maar hier komt alles samen. Er zitten enorm veel methodieken in vervat en je krijgt een gigantisch naslagwerk waar je mee aan de slag kan. Ik was mantelzorgster voor mijn moeder. Mijn man heeft jongdementie, een ziekte die je niet kan 'grijpen'. Het was een hele zoektocht. Nu wil ik anderen helpen: praten en luisteren naar wat mensen écht te zeggen



Lieve Pelgrims

hebben en hen daarin ondersteunen. Hen een gemakkelijker pad proberen te bieden dan wat ik zelf heb moeten lopen."

### WIJ HEBBEN JOU NODIG!

Wil jij vanuit jouw ervaring als mantelzorgster voor een persoon met dementie meebouwen aan betere ondersteuning van alle mantelzorgers op beleidsniveau (lokaal, regionaal en nationaal)? Dan hebben we jou nodig!

Vanuit Alzheimer Liga Vlaanderen starten we met een nieuwe 'Vlaamse werkgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie'. Met deze werkgroep willen we de schat aan kennis die mantelzorgers als ervaringsdeskundigen hebben samen inzetten om een versnelling hoger te schakelen op weg naar betere kwaliteit van leven voor hen en hun naaste met dementie.



#### Interesse om hier mee de schouders onder te zetten?

Neem dan snel contact op met mij via: [olivier.constant@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:olivier.constant@alzheimerligavlaanderen.be) of 0486 40 78 41.

### BEHOEFTE AAN EEN MANTELZORGCOACH?

Mantelzorgers vragen een gratis coachingsgesprek aan via [mantelzorg@samana.be](mailto:mantelzorg@samana.be). Samana brengt hen in contact met een coach uit hun streek, die rechtstreeks contact opneemt met de mantelzorgster zelf. Zij kunnen tot maximum 4 gesprekken aanvragen.

**Meer info:** Mantelzorg - Samana versterkt chronisch zieken en mantelzorgers  
<https://www.samana.be/mantelzorg/>

### Kunst maakt gelukkig? Ja, zeker!

**Kunst maakt ons gelukkig! Dat bewees een recent onderzoek van World Health Organization (WHO). Volgens onderzoekers is kunst namelijk dé remedie tegen een sombere grijze massa. Culturele activiteiten zijn dus niet alleen erg leuk, maar ook hypergezond. Eerst zien, dan geloven? Stel je geluk op de proef in de digitale expo HAPPINESS. Een meeslepende ervaring vol goede boosts voor je brein!**

Gezondheid is ons kostbaarste goed. Vaak ligt de focus op het lichamelijke, maar het welzijn van onze geest is misschien nog belangrijker. HAPPINESS is een immersieve beleving van BEYOND.CULTURE en Studio Irma. Een verfrissende expo die de herse- nen een positieve boost geeft en ons aan het denken zet over de relatie tussen kunst en onze mentale gezondheid, die de voorbije jaren behoorlijk onder druk is komen te staan. HAPPINESS kreeg de zegen van belangrijke wetenschappers als Prof. Dr. Dirk De Wachter, die tevens peter is van de tentoonstel- ling, Prof. Lieven Annemans en Dr. Vincent Lusty- gier. Ook zij geloven sterk in de positieve kracht van kunst op de mentale gezondheid.

#### Kunst gaat voorbij de woorden

Wetenschappers uit de visuele neurologie legden reeds langer verbanden met de beleving van kunst en een vergroot gevoel van geluk. Hersenscans tonen namelijk een toename van het hormoon dopa- mine aan, het zogenaamde 'gelukshormoon'. Kunst kijken en beleven verrijkt ons innerlijke zelf, redu- ceert stress en maakt ons empathischer. Dus kunst maakt gelukkig en blij. In zijn boek 'Vertroostingen' omschrijft Prof. Dr. Dirk De Wachter het als volgt: "Kunst gaat voorbij de woorden. Dat is het eigen- lijk. Filosofie brengt mij iets waar psychiatrie en psychologie niet bij kunnen, het is daarin grondend, maar voor mijn gevoel is er dan nog iets voorbij de woorden. Iets dat je onmogelijk kunt uitdrukken. Dat is dan de kunst. Kunst werkt voorbij het rationale begrijpen en behoeft geen uitleg. Wees verrast, ver- rukt, verwonderd."

#### Kleurenbubbels en bloemenvelden

En dat doet de tentoonstelling HAPPINESS zeker. Opgebouwd als een parcours met vijf verschillende zones langs interactieve kamers boordevol optische illusies en kleurrijke patronen. Het is een wandel- ling door infinity rooms, kleurenbubbels, wolken-



en sterrenhemels, bloemenvelden en veel meer. De op maat gecomponeerde muziek van Daniel Testas maakt de visuele reis compleet. Het is een instap- format voor klein en groot met de meeste diverse achtergronden. Een laagdrempelige expo voor het hele gezin. Daarenboven steunt HAPPINESS de werking van Te Gek!?, dat geestelijke gezondheids- zorg bespreekbaar maakt bij het brede publiek.

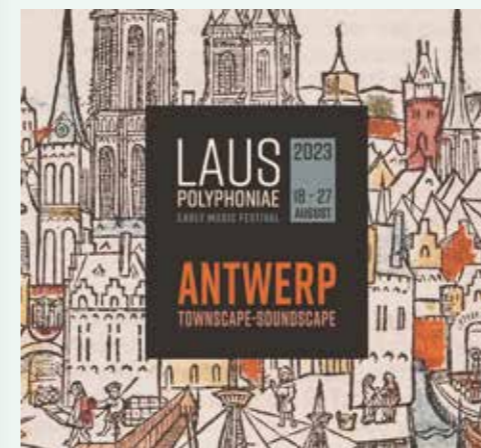
*Viviane Redant, freelance cultureel journaliste en lid van de werkgroep communicatie*

#### Praktisch:

- Adres: Plein Publiek BXL, Kunstberg 5, 1000 Brussel (net buiten Brussel-Centraal station)
- Tickets: 16 euro (vanaf 16 jaar). Kinderen tot 6 jaar gratis. 12 euro voor senioren (+65 jaar)
- Happiness Expo - Art, A Positive Boost For Your Brain. (happiness-expo.be)

### ANTWERPEN - AMUZ LAUS POLYPHONIAE

18 TOT 27 AUGUSTUS



Droomt u al van de zomer... én mag muziek daarbij niet ontbreken? Dan bent u bij AMUZ aan het juiste adres. De programmatie van Laus Polyphoniae, het gekende tiendaagse festival voor oude muziek dat steevast de zomer afsluit, staat voor u klaar. U kan genieten van fijne selecties concerten, lezingen en familievoorstellingen rond het thema 'Antwerpen, Townscape - Soundscape'. U komt te weten hoe de stad en de muziek in kerken en stadspaleizen vocaal en instrumentaal klonk in de 15de en 16de eeuw. U ontdekt de fascinerende internationale metropool die Antwerpen toen was, met alle economische en muzikale bedrijvigheid die daarmee gepaard ging.

**Tickets en info:** AMUZ, Kammenstraat 81, 2000 Antwerpen.  
Laus Polyphoniae 2023: Antwerpen. Townscape - Soundscape - AMUZ

### SCHERPENHEUVEL - MUSICAL SPEKTAKEL DAMIAAN

WO 9 AUG. TOT ZA 2 SEPT. - 20.45U



Sinds 2014 presenteert Historalia, onder impuls van prins Simon de Merode, kwaliteitsvolle muziekoptredens in een uitzonderlijke setting. Historalia brengt achter de basiliek van Scherpenheuvel een groots musicalspektakel over de grootste Belg der Belgen 'pater Damiaan'. Op deze voor hem magische plek nam hij afscheid van zijn moeder om aan de slag te gaan als missionaris in Hawaï. Hij ontmoet er het gezin van weduwe Kaia en het jonge koppel Lani en Noé die plots geconfronteerd worden met de vreselijke ziekte 'lepra'. Om dit dodelijk virus de baas te kunnen besluit de overheid de besmette personen te isoleren op het eiland Molo- kai. Als de vraag naar vrijwilligers komt om de zieken te verzorgen is hij de eerste om te gaan. Een hartverwarmende creatie met een lach en een traan, prachtige songs en muziek. In de hoofdrol Pieter Jan de Paepe.

**Tickets & info:** [www.historalia.be](http://www.historalia.be)

### GENT - MUSEUM DR. GUISLAIN TENTOONSTELLING 'DE WINDSTOOT'

TOT ZONDAG 1 OKTOBER



Vzw With.h startte eind 2019 een nieuwe Art Expeditie: De Windstoot, over de macht van de beperking. De titel verwijst naar een werk van Léon Spilliaert, waarop je een meisje ziet aan de rand van de zee. Ze klampt zich vast aan de reling op de kade en staart naar de einder. Ze schreeuwt de longen uit haar lijf. Het waait hard en toch is het oorverdovend stil. De Windstoot gaat over de gelijkwaardigheid, over macht hebben en onmacht voelen. Over een stem geven aan mensen in het algemeen en kunstenaars in het bijzonder. Hiervoor werkte vzw Wit.h samen met een groot aantal geselecteerde internationale kunstenaars die in kleine collectie- ven nieuw werk creëerden. Alles wordt getoond in een museale context en in relatie tot de eigen collectie.

**Tickets en info:** Museum Dr. Guislain, Jozef Guislainstraat 43b, 9000 Gent. De Windstoot - Museum Dr. Guislain ([museumdrguislain.be](http://museumdrguislain.be))

## Hop plukken voor mensen met dementie: “Roept herinneringen en emoties op”

Vanaf het komende plukseizoen organiseert het Hopmuseum aangepaste rondleidingen voor mensen met dementie en hun naasten. Het museum en Alzheimer Liga Vlaanderen ondertekenden daarvoor een samenwerkingsakkoord.

Van eind augustus tot begin oktober verwelkomt het Hopmuseum bezoekers met dementie in kleine groepjes. Ze krijgen een persoonlijk onthaal en een rustige rondleiding, voorzien van alle comfort. Op de eerste verdieping van het museum kunnen zij zelf de hop ontdekken door te voelen en te plukken.

“Het is juist deze zintuiglijke aanpak die maakt dat de rondleiding een aanrader zal zijn voor mensen met dementie”, vertelt Caroline Bequoye van het Hopmuseum. “Ze krijgen plukhandschoenen en een plekhoed. Elke deelnemer krijgt ook een stukje rank, zodat ze de hop zelf kunnen ervaren. Het is daarom dat we deze specifieke rondleidingen enkel maar kunnen aanbieden tijdens het plukseizoen, want we werken met verse hop.”

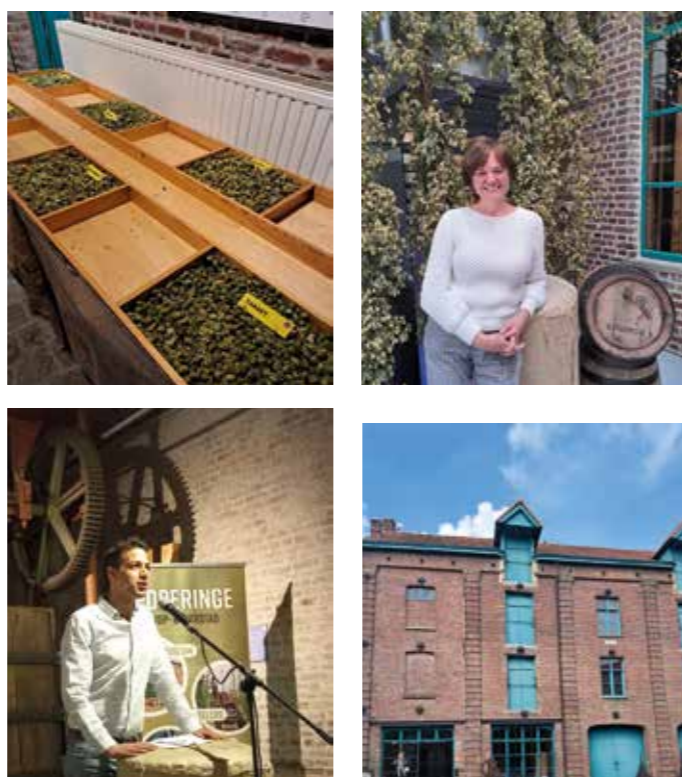
### Hop, het groene goud

Klaas Verbeke, schepen van Toerisme van Poperinge, hoopt om met dit initiatief mee te helpen om dementie uit de taboesfeer te halen. “Hop, ons groene goud, is een uitstekend product om daar sensorisch mee om te gaan: je kan eraan voelen, ruiken, ervan proeven. Hop plukken roept vaak herkenning, een herinnering of een emotie op. Het kan enorm prikkelen en dat heeft zeker een meerwaarde voor mensen met dementie.”

### Baanbrekend

Zowel voor Poperinge als voor Alzheimer Liga Vlaanderen is de samenwerking een primeur. “Dit is baanbrekend”, zegt Jef Pelgrims, voorzitter van Alzheimer Liga Vlaanderen. “Het is belangrijk dat we initiatieven nemen waar mensen met dementie herinneringen kunnen ophalen én ook nieuwe herinneringen kunnen maken. Deze samenwerking past in het opzet van onze Liga om mensen met dementie in de samenleving te houden, op alle mogelijke manieren.”

Inclusie, dat is ook iets waar Poperinge als dementievriendelijke stad achter staat. “Er zijn verschillende tinten van dementie. Mensen die de diagnose krijgen, moeten een heel lange weg afleggen en ze willen die weg zo normaal mogelijk afleggen. Dat



proberen we met onze werkgroep Dementievriendelijk Poperinge duidelijk te maken”, beaamt Bryan Vanderhaeghe, schepen Sociale Zaken.

### Praktisch:

De gidsen, die een opleiding kregen vanuit Alzheimer Liga Vlaanderen, beperken hun rondleidingen tot maximum een uur en passen zich volledig aan hun publiek aan. Humor is nooit veraf, want het hopverhaal kent heel wat leuke anekdotes. Een bezoek eindigt met het hoppe- lied en een lekker biertje.

Personen met dementie en hun mantelzorgers bezoeken het Hopmuseum aan voordeeltarief. Reserveren kan via [hopmuseum@poperinge.be](mailto:hopmuseum@poperinge.be) of 057 34 66 77.



MEDIA MANIFEST

Woorden maken of kraken

LEVEN MET DEMENTIE

WEGGLIJDEN

VERHUIST NAAR WOONZORG-CENTRUM

WIJ ZIJN NOG VAN BELANG!

VERANDEREND OF ONBEGREPEN GEDRAG

MENSEN MET DEMENTIE

## Mediamanifest

Respectvol communiceren over personen met dementie en hun mantelzorgers

### “De demente persoon”

Liever: **De persoon met dementie**  
 Waarom: Er zit een waarde in verscholen; het gaat over mensen.

### “Hij is dement”

Liever: **Hij heeft dementie**  
 Waarom: Een mens is niet zijn aandoening; hij is zoveel meer. Kleef geen etiketten.

### “Hij lijdt aan dementie”

Liever: **Hij leeft met dementie**  
 Waarom: Dementie betekent niet alleen achteruitgang, er is nog een zinvol leven mogelijk. Er zijn nog mogelijkheden.

### “Hij wordt geplaatst/opgenomen in een rusthuis”

Liever: **Hij verhuist naar een woonzorgcentrum**  
 Waarom: Een woonzorgcentrum is een plek waar mensen wonen en leven. Dementie betekent ook niet dat je direct moet verhuizen naar een woonzorgcentrum.

### “Moeilijk gedrag”

Liever: **Veranderend of onbegrepen gedrag**  
 Waarom: Het gedrag van een persoon met dementie is eigenlijk een normale reactie op een veranderende situatie.

### “Aftakelen”

Liever: **Wegglijden**  
 Waarom: Dementie is een proces, waarbij ook groei mogelijk is.

### “Ouderdomsdementie”

Liever: **Dementie op latere leeftijd**  
 Waarom: De diagnose dementie is niet enkel iets van mensen in een oudere leeftijdscategorie.

### “Hij is er niet meer bij”

Liever: **Hij is nog van belang**  
 Waarom: Mensen met dementie hebben dezelfde wensen en noden als ieder van ons. In elke fase van de aandoening doen ze ertoe en is het hun recht om volwaardig deel te blijven uitmaken van een begripvolle omgeving.





## Onderweg met Arnout Hauben: “Het hoeft allemaal niet zo heel groots te zijn”

Een onweerstaanbaar naturel en charisma. Twinkelende ogen als hij op stap kan, de wereld in. Dat is Arnout Hauben, televisiemaker en oprichter van het productiehuis ‘De chinezen’. In programma’s als ‘Dwars door de Lage Landen’ en ‘Ten Oorlog’ leert hij ons reizen met oog voor de natuur én met mooie gesprekken onderweg.

Met zijn productiehuis ‘De chinezen’ maakt Arnout Hauben human interest programma’s met een brede insteek. Denk bijvoorbeeld aan Ten Oorlog I, waarin hij samen met zijn geluids- en cameraman langs de frontlijn van de Eerste Wereldoorlog trok, van Nieuwpoort en de slagvelden van de Westhoek, tot de stranden van het Turkse Gallipoli. 70 jaar na het einde van de Tweede Wereldoorlog volgde Ten Oorlog II. Bedoeling: onze blik op de geschiedenis verdiepen, het kleine radertje dat de mens daarin is, de natuur en de onderliggende samenhang.

Dit zonder grote woorden. Tijdens zijn reizen reikt Hauben ons een handleiding aan bij het kijken en beleven. Oog hebben voor de natuur en niet in een ratrace alle interessante en mooie plekjes voorbij razen. De tijd nemen. Al stappend het landschap beleven. Een praatje slaan met toevallige passanten en iets over hun leefwereld vernemen. Hij laat zich meedrijven in de stroom van het leven en wat volgt, zijn knisperend frisse gesprekken.



Arnout in Oostende

**Na je studies aan de filmschool Sint-Lucas Brussel kon je aan de slag bij het productiehuis Woestijnvis, een kweekvijver van talent.**

“Dat is zo. In 1999 ben ik afgestudeerd met een eindwerk over Compostella. Een meisje moest van de jeugdrechter als alternatieve straf naar Compostella stappen. Het was de tijd dat alles van filmmateriaal compacter en kleiner werd, zodat je het kon meenemen in een rugzak en reportages maken. In die periode veranderde ook het televisielandschap met camera’s die draagbaar werden. Er werden nieuwe creatieve manieren gevonden om televisie te maken. Woestijnvis, toen een jong productiehuis, ging helemaal mee in die evolutie. Ik kreeg de kans om er te gaan werken bij het reportagemagazine ‘Man Bijt Hond’. Heel wat jonge mensen konden er toen aan de slag.”

“Dit geeft ons een  
ticket voor de toekomst”

**De theorie leert men op school, het vak op de werkvloer en te velde.**

“Absoluut. ‘Man Bijt Hond’ hanteerde een strak werkschema. Elke dag moesten we een programma maken, content leveren. Dat betekende elke dag de straat op, op zoek naar relevante items. ‘s Avonds werd dat dan uitgezonden. Daar een paar jaar mee kunnen lopen was de perfecte leerschool.”

**Na enkele jaren waag je dan de vermetele sprong om een eigen productiehuis op te starten!**

“Ik was ooit gestart met de tocht naar Compostella voor mijn afstudeerproject en tien jaar later heb ik het Pelgrimspad naar Compostella nog eens overgedaan voor ‘Man Bijt Hond’. Twee maal per week mocht ik dan verslag uitbrengen over de natuur en

“Wij kiezen voor  
authentieke televisie,  
persoonlijke programma’s  
met inhoud”



van de mensen die mijn pad kruisten en dat kwam op de buis. Nog een paar jaar later pakt Woestijnvis uit met het nieuws: ‘We gaan een commerciële zender oprichten’. Ik voelde dat het type programma’s dat ik maakte, zoals ‘De weg naar Compostella’, ‘Meneer dokter’, ‘Geel’ enz.... niet paste in de richting die Woestijnvis uitging. Het was beter om bij de openbare omroep te blijven. Met een aantal mensen, gelijkgezinden, zijn we op onszelf begonnen.”

**Wie kwam, by all means, op de naam ‘De chinezen’?**

“Dat was zelfrelativering. We dachten in de verste verte niet dat we een groot bedrijf zouden worden. Het was de tijd dat er nog geen smet aan de naam hing en de Chinezen heel veel bedrijven van bij ons overnamen. Met een beetje jeugdige overmoed wilden we gewoon in de krant zien staan: ‘De chinezen (met kleine c) redden de VRT!’. Dat was even grappig, maar zoveel jaren later zitten we nog altijd met die naam!”

**Jullie exploreren vooral de niche human interest met formats als Radio Gaga, De Weekend, Taxi Joris, Dagen zonder broer, De noodcentrale, De Kemping, De Relatierechtbank... allemaal voltreffers.**

“Mwh, voltreffers?! Waar wij voor kiezen, en dat is niet altijd het perfecte businessmodel, is authentieke televisie zoals Jeroen Meeus het programma ‘Jaar zonder broer’ maakte.”

**De algemene tendens is: alles moet kort en snappy en weinig diepgang hebben...**

“Wij opteren voor persoonlijke programma’s met inhoud. We vertrekken telkens vanuit een betrokkenheid en engagement. Zoals jongerenbegeleider Tijs Vanneste met ‘De Kemping’ waarin hij werkzoekende jongeren en ouderen die even de weg kwijt zijn begeleidt.”

**Op stap met Arnout Hauben. Niet het einddoel priemt, wel de weg er naartoe.**

“Ik maak avontuurlijke tochten en spreek onderweg heel veel mensen aan. Dat gebeurt allemaal vrij spontaan. Elk programma is een compositie vol speelruimte, uitdagingen en verrassingen.”

**Die gelaagdheid is ook het aantrekkelijke van je programma’s. Er is een leidraad, maar je laat heel wat mensen die je onderweg al dan niet toevallig ontmoet, ook hun verhaal vertellen.**

“De combinatie tussen loslaten en het toeval, en toch weer goed voorbereid zijn. Het maakt het programma alleen maar rijker. In ‘Ten Oorlog’ bijvoorbeeld, met thema’s als de Eerste en de Tweede Wereldoorlog, gingen we op zoek naar sporen van beide oorlogen en trachtten we de geschiedenis op een verantwoorde manier naar het grote publiek te brengen. Het was een versmelting van de grote geschiedenis én de kleine geschiedenis van het individu.”

**In het buitenland ben je niet altijd de taal machtig maar dat weerhoudt je niet om een gesprek aan te knopen. Met een grote onbevangenheid stap je op mensen af. Desnoods leg je het met handen en voeten uit!**

"Communicatie is niet enkel gebaseerd op taal. Als we ergens toekomen is er direct connectie. Communicatie is een rugzak dragen. Communicatie is hoe je er uitziet, spontaniteit, je kwetsbaarheid tonen. Openstaan voor toevalligheden. Taal is maar een onderdeel van het onderweg zijn en contacten leggen in een vreemde omgeving."

**'Dwars door België', 'Dwars door de Middellandse Zee', 'Dwars door de Lage Landen'... Hoeveel km hebben jullie tijdens zo'n tocht doorgaans in de benen?**

"Compostella is voor de volle honderd procent gestapt. Dat schommelde, volgens de moeilijkheidsgraad van het traject, tussen de 17 en 25 km per dag. Voor 'Rond de Noordzee' hebben we wel trein en bus moeten nemen. 'Dwars door België' en 'Dwars door de Lage Landen' werden van begin tot einde te voet afgelegd. Zo'n 20 km per dag is aangenaam om én te stappen én genoeg te kunnen filmen."

**Onderweg wordt veel gefilmd. Niet alles komt evenwel op de buis. Enkel de sympathiekste, meest ver-**

**bindende momenten halen het tijdens de montage.**

"Wij staan op als de zon opkomt en gaan slapen als de zon ondergaat. Dan nog is die grens dubbel: wanneer beginnen we met filmen en wanneer stoppen we ermee? We tonen ook een beetje het leven van elke dag en hoe we zo'n programma maken. Bedoeling: de kijker het traject op verschillende manieren laten beleven. We filmen als we de drone oplaten. We filmen als er een camera kapot is. We filmen als we verloren lopen en op onze stappen moeten terugkeren. Hoe we ons potje koken... Alles kan bijdragen aan het totale verhaal. Ik denk dat we per dag zeker zes uur aan beeldmateriaal hebben. Soms stappen we zes dagen voor één aflevering, een andere keer tien dagen. Aan de montage zit je vele uren om daar 45 minuten uit te selecteren."

**Kill your darlings!**

"Ik heb het daar niet moeilijk mee. Op het moment zelf denk je soms wel: 'Verdraaid, hoe gaan we dat weer fixen!' Maar eens je geconcentreerd bezig bent, neem je daar afstand van en maak je een soort synthese."

**Jullie houden het sober en bescheiden. Na een dag stappen, tentje opslaan en het eigen potje koken.**

"Zeer belangrijk: de reserves moeten aangevuld

worden. De innerlijke mens moet op zo'n tocht versterkt worden. We houden van een bbq'tje. Lekker en gezellig."

**Af en toe wordt er overnacht in een hotelletje. Tussendoor in een goed bed kunnen slapen is een luxe?**

"Een goede douche vooral, dat is een luxe!"

**Het laatste programma was 'Dwars door de Lage Landen' waar jullie onder andere langs het Pieterpad liepen. Uitzonderlijk mooi was dat.**

"Dat heeft ons ook verbaasd. Je denkt richting Nederland uit, dat worden de polders. Dat zijn de Hollanders die we kennen van de Noordzee. De randstad waar iedereen naartoe verhuisd is. Het is eenheidsworst geworden. Terwijl het oosten van Nederland aan de Duitse grens vrijwel onbekend is en ook veel gevarieerder. De mensen zijn er ook net iets meer honkvast. Ze zijn niet georiënteerd op de Noordzee maar op Duitsland, de grote rivieren en de Oostzee die daar ergens in het hinterland ligt. De Hollanders die wij kennen waarbij alles snel moet gaan en voor de centen, dat ligt daar helemaal anders. Heel mooi is het begin van het Pieterpad aan de Sint-Pieterberg bij Maastricht, waar die oude mergelgrotten zijn. Daar hebben we onze drone omhoog gelaten. Die beelden: machtig! De weelderige natuur met

daarover een sprookjesachtige nevel. Net of we in het Virunga Nationaal Park in Afrika zaten. Droom er de apen bij en het is *real stuff*. En toch waren het onze streken."

**"Je moet het niet aan de andere kant van de wereld zoeken om schitterende dingen te filmen"**

**Toeristen trekken ik weet niet waar naartoe, hoe verder hoe liever, terwijl er naast de deur -bij wijze van spreken- zoveel moois te zien is.**

"Zeker, je moet het niet aan de andere kant van de wereld zoeken om schitterende dingen te filmen. Het ligt ook aan de manier waarop je het vertelt en in beeld brengt. Ik vond het ook een voordeel om in 'Dwars door de Lage Landen' nog eens in onze eigen taal te kunnen reizen. Er zijn zo van die reizen waarin je ontheemd bent. Je wordt niet alleen overstelpt door een batterij van indrukken maar je moet



de ploeg in Oostende



Arnout Hauben

**"We willen de kijker ons traject op verschillende manieren laten beleven"**

dan ook nog communiceren in een vreemde taal. Nu we die lange trip door de Lage Landen gedaan hebben en onze eigen taal konden spreken, was dat bijzonder aangenaam en relaxerend. Het geeft ook meer diepte aan de interviews.”

**Onze voetafdruk moet kleiner, veel kleiner willen we deze planeet op een verantwoorde manier doorgeven aan onze kinderen en kleinkinderen. Is dat een hint van Arnout Hauben. Dichtbij kan ook?**

“We moeten een beetje het voorbeeld geven. Maar hoe ver ga je daarin? Na een lange etappe genieten we al eens van een barbecue. Daar kregen we al commentaar op! Dus, de bekommernis om onze planeet leeft wel sterk onder de mensen. Je kunt al eens ver weg gaan, de wijde wereld verkennen. Maar het hoeft niet altijd een ver paradijselijk oord of de hoogste berg te zijn.”

**Met die human interest programma's zwengel je de motor voor verandering aan?**

“Niet bewust. Maar als het mensen op ideeën brengt om het toch wat kleinschaliger te zien, of naar een diepere beleving te gaan, is dat mooi. Ik zou het liever houden op mensen inspireren.”

**Zijn er korte routes die je zou aanbevelen?**

“Zeker, het Pieterpad in Nederland. Je moet dat niet van begin tot eind lopen. Een absolute aanrader is de eerste etappe aan de mergelgrotten in Maastricht. De natuur is er magnifiek. In eigen land: de vallei van de Lesse. En in het hart van de Ardennen, tussen de Semois en de Gaume, is Herbeumont het startpunt voor ware ontdekkingstochten. Je kunt er fantastische wandelingen doen. Nog een pluspunt: die bestemmingen zijn te bereiken met de trein.”



sfeer kamperen



de ploeg onderweg

“Tijdens een reis klikt alles samen: de tocht, mijn verhaal, hun verhaal. Dat is magie”

**Herneem je soms delen van zo'n trip met je vrouw en kinderen?**

“Soms, maar teruggaan naar een plaats waar je goede herinneringen aan hebt is niet altijd ideaal, omdat je dan op zoek gaat naar het unieke moment dat je daar beleefd hebt. Je vindt die plaats in een andere context terug. De vibe is anders. Ik ben bijvoorbeeld mensen die ik tijdens mijn tochten naar Compostella ontmoette, terug gaan bezoeken. Maar... die magie is weg! Tijdens een reis zijn er toevallige ontmoetingen. Die kunnen heel warm en intens zijn. Alles klikt samen: de tocht, mijn en hun verhaal. Je kunt datzelfde unieke gevoel onmogelijk opnieuw beleven. De constellatie is compleet anders.”

**Je gaat meestal met dezelfde geluids- en cameraman op stap. Het is wel werken, maar onderling is er een grote camaraderie.**

“Zo reizen en stappen is ook een beetje een feest van het leven zelf. 's Avonds een vuurtje, iets eten

en drinken, een goed gesprek, elkaar wat plagen of eens beetnemen. Dat hoort er allemaal bij. Zo'n trip is telkens een ervaring: mensen ontmoeten, impressies allerhande, de sfeer in de groep, een lach en een traan, de schoonheid van de natuur. De rampspoed ook. We zijn een paar keer uitgeremd dat het geen naam heeft. De laatste onderbroek in het diepste van onze rugzak was ook kletsnat! Maar het hoort er allemaal bij. Dat zien de mensen ook graag omdat het uit het leven gegrepen is.”

**Wat is vakantie voor jou?**

“Vakantie is gewoon bij mensen zijn die je graag hebt. Of dat nu je vrouw en kinderen zijn, familie, vrienden of vreemde mensen waarmee je contacten legt. Het maakt niet uit. Vakantie is een containerbegrip. Iedereen geeft er een andere invulling aan. Daar kun je heel veel onder verstaan: ontspannen en luieren, 'dolce far niente' zoals de Italianen zeggen, sporten, je verliezen in een mooi boek, cultuur opsnuiven... Niets moet, alles kan.”

**Staan er nieuwe programma's in de steigers?**

“We gaan binnenkort een nieuwe 'Dwars door de Lage Landen' maken, maar dan voor de Nederlandse televisie. Het project is in volle voorbereiding.”

Succes, Arnout & kompanen!

Viviane Redant, freelance cultureel journaliste en lid van de werkgroep communicatie

# Ontdek onze vormingen van 2023

## Webinar: Hoe regel ik palliatieve zorg, - sedatie en euthanasie?

Tijdens dit webinar zal dr. Birgit Monden het gevoelige thema van palliatieve zorg, palliatieve sedatie en euthanasie bespreekbaar maken.

Meer informatie: Anneleen Groeseneeke  
Anneleen.groeseneeke@alzheimerligavlaanderen.be

## Webinar: Wat zijn de nieuwste wetenschappelijke inzichten rond dementie?

Prof. Sebastiaan Engelborghs (VUB) presenteert nieuwe wetenschappelijke inzichten rond dementie. Hij spreekt over vroegtijdige opsporing en behandeling. Hoe ver staat het onderzoek? Na deze theoretische vorming van één uur is er nog een half uur de mogelijkheid om vragen te stellen.

Meer informatie: Laura Weyns  
Laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be

## Webinar: Positiviteit in de zorg

Positivologe Isolde Willems vertelt hoe humor en positieve lichtpuntjes kunnen helpen in de zorg voor personen met dementie.

Meer informatie: Krisje Tordoir  
Krisje.tordoir@alzheimerligavlaanderen.be



### Meer info of inschrijven?

Surf naar onze ontmoetingsplek [www.ontmoeting.alzheimerliga.org](http://www.ontmoeting.alzheimerliga.org)

6 juli  
19.00-20.30 uur  
Online

29 augustus  
19.00-20.30 uur  
Online

20 september  
19.00-20.30 uur  
Online

Gezocht:  
**m/v/x met een gouden hart  
voor mensen met dementie**

**Wil jij samen met andere bevlogen vrijwilligers een verschil maken voor mensen met dementie? Dan zoeken we jou! Samen bieden we bezoekers een warm onthaal in ons inloophuis dementie.**

Inloophuizen Dementie zijn een informatieplek voor mensen met dementie en hun naasten en we wijzen de weg naar het juiste zorgaanbod. Lotgenoten kunnen elkaar hier ontmoeten voor een praatje en voor activiteiten.

### Wat ga je doen als vrijwilliger?

Hoe wil jij jouw talenten het liefste inzetten voor onze bezoekers?

- Gastvrouw/gastheer: je kan mensen echt op hun gemak stellen en je biedt spontaan een warm, luisterend oor aan.
- Je bent een kei met de computer en je helpt mee met de registratie.
- Je helpt mee met de activiteiten.
- Je houdt van woorden en je wil ons inloophuis mee bekend maken.

### Wij bieden:

- Een informele, warme en collegiale sfeer.
- Mogelijkheden om zelf te groeien via intervisies en vormingen.
- Een onkostenvergoeding, vastgelegd in een afsprakennota.

### □ Inloophuis Antwerpen

- WZC Onze-Lieve-Vrouw van Antwerpen  
Pieter Van Hobokenstraat 3
- 1ste woensdag van de maand
- Opening 6 september

### □ Inloophuis Sint-Niklaas

- WZC De Ark  
Kalkstraat 48
- 1 of 2 vrijdagen per maand
- Opening september 2023


### □ Inloophuis Turnhout

- Lokaal Dienstencentrum De Wissel  
Dokter Nand Peetersstraat
- Laatste vrijdag van de maand
- Opening 24 november

geopend van 13u30 tot 16u30



Gaat jouw hart wat sneller kloppen? Ben je vijf uurtjes per maand beschikbaar? Wil jij ook iets betekenen voor anderen? Dan zijn wij op zoek naar jou!

 [laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be)

 0495 21 41 19



Luister- & Infolijn  
0800 15 225

## OP DE HOOGTE BLIJVEN?

- Surf naar [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)
- Stuur een mailtje naar [info@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:info@alzheimerligavlaanderen.be)
- Bel naar 014 43 50 60
- Breng ons een bezoekje in de Rubensstraat 104/4 in 2300 Turnhout

Volg ons op



Maak jij dementie mee draagbaar? Doe een gift op BE87 3101 0355 8094

