

135

Oktober - November - December 2021



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken



# Sopraan Astrid Stockman houdt niet van labels

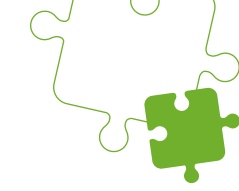
Op kamp met de Liga

De voordelen van wandelen

Prof. Van Audenhove over nachtelijke onrust

©Stephanie Smeets





Luister- & Infolijn  
0800 15 225

# KOM MEE OP VOOR MENSEN MET DEMENTIE

ZET ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN IN JOUW TESTAMENT  
SCHENKEN AAN EEN GOED DOEL IS VANAF 1 JULI 2021 BELASTINGRVIJ

Of word lid of vrijwilliger!  
Surf naar [alzheimerliga.be](http://alzheimerliga.be).  
Doneren kan op BE87.3101.0355.8094.

014 43 50 60 | [info@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:info@alzheimerligavlaanderen.be)

## // INHOUD



- Levendige Liga** 4
- Een kijkje bij** 10
- Vragen staat vrij** 30
- Interview** 32
- Afscheid van een icoon** 39

Beste lezer,

Op het moment dat u dit tijdschrift in handen krijgt, zitten we al in november. De sombere maand waarin wij onze dierbaren herdenken die ons recent of al langer ontvallen zijn. Dit jaar is het niet anders.

Zo namen wij onlangs afscheid van François Van de Weyer, de flamboyante, erudiete en charismatische erevoorzitter van Familiegroep Deinze. François organiseerde enkele jaren geleden in Deinze de zeer memorabele editie van de Werelddag Dementie. Het werd, zoals alles wat hij ter hand nam, een voltreffer. Een organisatie die op alle vlakken áf was!

Zo leerde ik hem ook kennen, enkele jaren later: als een warme perfectionist, een scherpe observator, een rasorganisator, een gepassioneerd en bevlogen vrijwilliger van de Liga. En ... een milde criticaster ervan! Want zo was François: was het niet goed, dan vertelde hij je dat. Vriendelijk, maar niet mis te verstaan. Was het wel goed, dan vertelde hij je dat niet, maar suggereerde hij, vriendelijk maar niet mis te verstaan, wat er aan gedaan kon worden om het (nog) beter te maken. Zijn advies kreeg je gratis, gevraagd en ongevraagd, per mail, per brief, telefoon of gewoon face to face. Het was François ten voeten uit.

Zo hebben we ze graag bij de Liga: mensen als François die meedoen maar ook mee-denken. Die hun mening geven, in goede en minder goede tijden. Ongefilterd maar steeds opbouwend. Om de Liga vooruit te helpen.

In die permanente opdracht zijn we de voorbije periode weer een paar grote stappen verder geraakt. Onze werking is postcorona opnieuw 'normaal' aan het worden, de stafmedewerkers hebben hun draai gevonden en in de persoon van Rudy Poedts (zie verder in dit nummer) hebben we een echte professional als directeur kunnen aantrekken. Zonder op de feiten vooruit te lopen, en als een metafoor van het leven zoals het is, is daarmee het ene zwaargewicht (François) opgevolgd en vervangen door het andere (Rudy). Het maakt dat november meteen een streepje lichter is geworden.

Het ga u goed!

**Jef Pelgrims**  
Voorzitter

**COLOFON**  
Redactie:  
Riet Evers, stafmedewerker communicatie + werkgroep communicatie  
Vormgeving: Griet Donckers - Twin Design bv Mol



# WERELDMAAND DEMENTIE

## “LAAT MIJ MAAR DE STAPPENDE AMBASSADEUR ZIJN”

**September was Wereldmaand Dementie. Met onder meer webinars, film en een spannende Ontmoetingsdag Jongdementie. Maar ook de onnavolgbare acties van iedereen die de Liga en mensen met dementie een warm hart toedraagt.**

Tijdens de Wereldmaand Dementie kwamen Familiegroepen voor het eerst sinds lang weer uit hun kot. Voorzichtige eerste samenkomsten. Een verademing en blij weerzien, want het was allemaal zo lang geleden. Wereldmaand Dementie zette ook aan tot uitzonderlijke initiatieven.

### Zangeres Kato eert mama

Zo eerde zangeres Kato Callebaut haar mama, die dit jaar overleed ten gevolge van Lewy Body dementie. Het eerbetoon? Een lange strandwandeling langs de favoriete plekjes van haar moeder. Met haar Magic Walk zamelde Kato geld in voor onze Liga! “Het was een mooie dag”, blikt Kato terug. “Ik was aangenaam verast dat er een mooie groep mensen klaarstond om me te vergezellen. Er waren uiteraard vrienden van mij aanwezig, maar daarnaast liepen er ook heel wat mensen mee die ik niet kende. Heel fijn, jong en oud uit alle hoeken van het land die mee willen stappen. Ook fantastisch dat er mensen van de Liga mee wandelden.”

### Babbelen op de zeedijk

Wenduine was het startpunt van de wandeling, een plek met een bijzondere betekenis. “Daar gingen we altijd op vakantie toen we klein waren, met mijn mama en mijn oma”, vertelt Kato. “Ik heb alleen maar goede en warme herinneringen aan die plaats.” Oostende was het eindpunt, daar bracht de mama van Kato de laatste jaren van haar leven door. “We zijn oorspronkelijk van Leuven, maar na de scheiding van mijn ouders wilde mijn moeder naar zee. Ze was zo graag in Oostende, had het geluk om mooi uit te kijken over de kustlijn. Lange afstanden wandelen lukte niet zo goed meer, maar het liefst zette ze zich op de dijk om wat met de mensen te babbelen. De magic walk samengevat? Alles door elkaar. Veel warmte, zachtheid en ook verdriet. Ik ben oprecht heel erg aangedaan van hoe mooi de mens kan zijn.”

### Meer dan 300 kilometer per maand

Ook Chris Peeters, kernlid van onze Vlaamse Lotgenotengroep Frontotemporale Dementie trok haar wandelschoenen aan en wandelde in september meer dan driehonderd kilometer ten voordele van onze Familiegroep Jongdementie. “Het was pittig”, zegt Chris. “En eigenlijk ben ik nog bezig, ik wandel door tot eind december. Pas dan wil ik de opbrengst weten (lacht).” Voor Chris zelf was vooral het gevoel van niet opgeven belangrijk. “Elke tocht wilde ik uitwandelen. Gelukkig had ik daarvoor medestappers die me telkens opnieuw nieuwe moed gaven. Onderweg kom je ook andere wandelaars tegen. En zo begin je te babbelen. Het is opvallend dat mensen niet altijd goed



weten wat dementie inhoudt, zeker niet als het gaat over de minder bekende vormen.”

### De vlag van de Liga

“Mijn vlag van de Liga nodigde uit tot gesprek”, zegt Chris. “Het was een manier om het verhaal van mijn moeder te vertellen, maar ook om naar het verhaal van anderen te luisteren. Want het is door te praten dat je merkt dat je niet de enige bent die het soms moeilijk heeft. En hoe jammer het ook is, iedereen kent wel iemand met dementie. Ik vond het mooi om te zien hoe stappers, maar ook supporters verbrederden en mekaars goede doel steunen. Als ik op deze manier een boodschap kan verspreiden, dan ben ik graag een ambassadeur.”

### Niet alleen oudere mensen

Acties kwamen uit alle hoeken. Zo verkocht Sandra Van Roy handzeppen, waarvan een deel voor het goede doel. “Ik dacht: koekjes zijn er al genoeg, laten we voor handzeep gaan, door corona sowieso een welkom product (lacht). Mijn

schoonzus heeft jongdementie. Dat is toch wel confronterend. Bij dementie denk je aan oudere mensen, niet aan een veertiger.” Ook Mike Ruet wilde zijn steentje bijdragen. “Mijn stiefvader Daniël heeft een bijzondere vorm van jongdementie. Als ik erover vertel aan vrienden voel ik dat ze heel nieuwsgierig zijn. Daarom wilde ik zelf ook iets organiseren.”

### Gamemarathon

Mike gooide het over een andere boeg. Als fervent gamer zette hij een heuse gamemarathon op poten. Samen met andere gamers uit binnen- en buitenland gamede hij non-stop van 10 tot 22 uur. De charity stream was de ganse dag te volgen, gamers en volgers konden op die manier doneren. En ook de Liga zelf deed mee. Tijdens een vragenuurtje konden bezoekers van het platform vragen stellen over dementie. “Gamen én mensen informeren? Volgens mij een toegankelijke manier om dementie meer bekend te maken bij een breed publiek”, weet Mike. “Voor mij was het meer dan geslaagd!”



## RUDY POEDTS NIEUWE DIRECTEUR LIGA

**Over ambassadeurs gesproken! De Liga verwelkomt Rudy Poedts als nieuwe directeur. Hij brengt maar liefst 35 jaar ervaring in de gezondheidszorg mee.**

Samen met het team zal Rudy zijn schouders zetten onder de verschroeiende ambitie om de beste ondersteuning, vorming, begeleiding en informatie te bieden aan de steeds groeiende groep van personen met dementie en jongdementie én hun mantelzorgers.

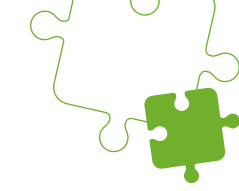
De uitdaging? Een Alzheimer Liga Vlaanderen die in heel Vlaanderen aanwezig is, op elk (beleids-)niveau en op ieder belangrijk moment of evenement.

Een uitgebreid interview met onze nieuwe directeur? Je leest het in ons volgend nummer!





# FEESTELIJKE ONTMOETINGS-DAG JONGDEMENTIE



Foto's Bert Mesuere

## “VANDAAG KAN IK GEWOON MEZELF ZIJN!”

**Apotheose van de Wereldmaand Dementie? De tiende Ontmoetingsdag Jongdementie in Kortrijk. Zon, ontspannende activiteiten en meespeelfanfare 'De lettergeletterden' zorgden voor de juiste sfeer.**

De jaarlijkse Ontmoetingsdag Jongdementie vond dit jaar plaats op het groene domein van Villa iMagina in Rollegem bij Kortrijk, in echte festivalsfeer.

### Iedereen kan zichzelf zijn

Vorig jaar moesten we door corona een alternatief bedenken, dat werd een virtuele ontmoetingsdag. De online versie lokte veel volk, maar er gaat toch niks boven mekaar écht ontmoeten. In Kortrijk was iedereen dan ook opgelucht om weer echt te mogen samenkomen. “Hier kan iedereen absoluut zichzelf zijn”, klonk het bij een deelnemer. “Op andere plaatsen denk ik misschien meer na over wat kan of niet kan, hier moet ik daar allemaal geen rekening mee houden.” Het was prachtig om te zien hoe mensen van elkaars gezelschap genoten in een ongedwongen sfeer.

### Van klankschaal tot creatief atelier

De Ontmoetingsdag was geen massa-evenement, maar kon toch rekenen op zo'n honderd deelnemers, vrijwilligers inbegrepen. Het belangrijkste? Een fijne en coronaproof bijeenkomst op maat van mensen met jongdementie en hun familie.

Na maanden online samenkomen deed het deugd om samen te wandelen, iets te drinken en deel te nemen aan workshops: van klankschaalconcert en creatief atelier tot snoezelruimte en relaxatie-oefeningen onder begeleiding van studenten van VIVES Kortrijk.

### Friet, pizza én fanfare!

Bij een frietje en pizza bracht meespeelfanfare 'De lettergeletterden' extra sfeer in de feestelijke circustent. Meedoen was vooral niet verboden. En het mooie weer? Dat maakten we vooral samen!





# ZOMERKAMP VOOR KINDEREN VAN OUDER MET JONGDEMENTIE

## “PRATEN MET MENSEN DIE HETZELFDE MEEMAKEN DOET ZO'N DEUGD”

In augustus vond het allereerste zomerkamp plaats voor kinderen die een ouder hebben met jongdementie. De jongeren trokken naar het West-Vlaamse Houthulst. Ook Lien en Krisje van de Liga gingen mee.

De jongste deelnemer van het kamp was 10, de oudste 21 jaar. Best een groot leeftijdsverschil, maar één ding hadden alle kampgangers gemeen: een van hun ouders heeft jongdementie. Als kind van een persoon met jongdementie groei je op in andere omstandigheden. Met vaak heel wat zorg(en). Tijdens het kamp, waarvoor Alzheimer Liga Vlaanderen en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen de krachten bundelden, konden de jongeren even hun zorgen opzij zetten. Lien en Krisje, onze stafmedewerkers educatie, blikken terug.

### Zeg eens, hoe was het zomerkamp?

**Lien:** “Het was écht een zeer geslaagd kamp. De eerste momenten voelde het nog wat onwennig aan. Maar de eerste avond al voelde je dat de sfeer in de groep helemaal goed zat. Iedereen was met hetzelfde doel gekomen en dat scheidt een band. En de leuke kennismakingsspelletjes zorgden er bovendien voor dat het ijs snel gebroken was. Heel leuk om die groeps sfeer zo snel te voelen.”

### Hoe zag het programma eruit?

**Lien:** “In de voormiddag hielden we vooral praatsessies en kregen de jongeren tips om beter om te gaan met de situatie. In de namiddag lag de focus op ontspanning. Samen sporten, dansen, knutselen en zelfs paardrijden. Naast de kinderen en jongeren waren ook de partners van de ouder met jongdementie welkom op het kamp. In de voormiddag was er een apart aanbod voor de jongeren en de ouders.

We maakten op deze momenten vooral tijd om te luisteren naar elkaar.”

### Julie kregen ook een professor op bezoek?

**Lien:** “Zaterdag kwam Prof. Mathieu Van den Bulcke inderdaad langs. Hij gaf meer achtergrond over de medische aspecten van dementie. We vonden het bijzonder fijn dat hij hiervoor tijd wilde maken. De ziekte uitleggen op een toegankelijke manier voor elke leeftijd is niet eenvoudig. Maar hij deed dat geweldig.”

## “HET KAMP WAS VOORAL OOK SAMEN LACHEN”

### Het gaat ook om heel persoonlijke verhalen. Toch niet zo makkelijk?

**Lien:** “De jongeren en de ouders deelden op een heel ongedwongen manier hun ervaringen, met ondersteuning van de begeleiders natuurlijk. Zowel de ouders als de jongeren gaven aan dat het deugd deed om te praten met leeftijdsgenoten die echt begrepen wat het betekent om met dementie op jonge leeftijd te worden geconfronteerd.”

### Het gevoel niet alleen te zijn?

**Lien:** “Absoluut, dat is zo belangrijk. Een van



de deelnemers verwoordde het mooi. Ze zei dat ondanks de hulp van vrienden en familie je toch soms het gevoel hebt dat je de enige bent en dat je er alleen voor staat. Maar op het kamp merk je dat het helemaal niet zo is.”

### Krisje, jij maakte deel uit van het kookteam?

**Krisje:** “Dat klopt. Al klinkt het alsof we een apart team waren, maar dat was helemaal niet zo. Het voelde al snel aan als een echte vriendengroep. Samen koken, praten, bezorgdheden delen en veel lachen! Het was zalig om iedereen te mogen verwennen met lekker eten en drinken op zo'n bijzondere locatie.”

### Wat was er zo bijzonder aan de locatie?

**Krisje:** “De Maalderie is een prachtige hoeve die werd omgebouwd tot een vakantieverblijf. Alle gezinnen hadden hun eigen kamer in een kleine cottage. En wat ook heel speciaal was? De aanwezigheid van de paarden! Regelmatig kon je deelnemers vinden in de manege waar ze paarden stonden te verzorgen. Een mooi beeld.”

### Het zomerkamp is voor herhaling vatbaar?

**Lien:** “Zeker en vast! Als alles goed gaat, lees je hier volgend jaar het verslag van de tweede editie.”

**Krisje:** “En weet je wat zo straf is? Al deze activiteiten en bijzondere momenten zorgden ervoor dat het weekend voorbij is gevlogen!”





## VRIJWILLIGER EVELIEN MATTHYS

### ”DE WAARDE VAN INFORMELE INFORMATIE”

Administratie, flyers ontwerpen of de Facebookpagina van de Familiegroep Ninove doen blinken? Vrijwilliger Evelien Matthys draait er haar hand niet voor om! “Iemand met een glimlach naar huis zien gaan, blijft mijn drijfveer!”



Dementie is voor Evelien Matthys iets waar ze al op jonge leeftijd mee kennismakte. Twee van haar grootouders stierven als gevolg van de ziekte. De Liga was haar dan ook niet vreemd. “Toen ik eind 2016 aan de slag ging als ergotherapeute in het woonzorgcentrum Klateringen in Ninove hoorde ik dat de Familiegroep een extra kernlid kon gebruiken. Ik moest niet lang twifelen. Samen met de andere kernleden draag ik graag mijn steentje bij omdat lotgenotencontact en informele informatieoverdracht zo waardevol zijn voor de mantelzorgers en familieleden van personen met dementie.”

#### Onderling verbonden

“Ik vind het fijn om te zien dat mensen zich veilig en gerust voelen om hun verhaal met ons en lotgenoten te delen. Het feit dat ze zich onderling verbonden en begrepen voelen, is voor mij enorm waardevol. Ze na afloop van de bijeenkomst met een glimlach zien vertrekken en merken dat ze opnieuw wat sterker in hun schoenen staan, daar doe ik het uiteindelijk voor!”

“Elke kleine bijdrage maakt het de moeite waard om dit vrijwilligerswerk te blijven doen. Het is het contact, de steun en de gesprekken met anderen die zowel mij als de overige kernleden motiveren en energie geven! Het geeft zo'n positief gevoel om te beseffen dat je door de bijeenkomsten de draagkracht van de mantelzorgers mee kan opkrikken!”

### “DRAAGKRACHT? DIE KRIK IK GRAAG MEE OP”

#### Iedereen bereiken

“Doorheen de jaren zijn er al veel pakkende mantelzorggetuigenissen aan bod gekomen. Het spreekt voor zich dat die me niet onberoerd laten. Gelukkig maak ik deel uit van een kerngroep waar gevoelens of frustraties makkelijk geventileerd worden. Dat we tijdens onze samenkomsten nog geen opvang hebben kunnen voorzien voor de personen met dementie vind ik wel zeer jammer. Doordat niet alle mantelzorgers hun dierbare met dementie alleen thuis durven of mogen laten, kunnen we sommigen niet of onvoldoende bereiken. Samen met de andere kernleden ga ik op zoek naar mogelijkheden om dit probleem zo snel mogelijk op te lossen. Gelukkig kunnen we voor feedback en hulp steeds terecht bij de Liga!”

#### Blijven bijscholen

“Mijn drijfveer als vrijwilliger? De slogan ‘Samen dementie draagbaar maken!’ Mijn job als ergotherapeute en referentiepersoon dementie en mijn vrijwilligerswerk voor Liga vormen voor mij eigenlijk één geheel. Samen met nog andere partners zorgt de Liga ervoor

dat we, als professional én als vrijwilliger, op de hoogte blijven van de meest recente ontwikkelingen binnen de dementiezorg. Als vrijwilliger krijg je bovendien de mogelijkheid om deel te nemen aan allerlei overlegmomenten en bijscholingen. Op die manier kunnen we de familieleden van personen met dementie zo goed mogelijk benaderen en bijstaan in hun dagelijkse job als mantelzorger.”

#### Weg, taboe!

“Door de coronapandemie waren onze samenkomsten volledig stilgevallen. Samen met de andere kernleden kijk ik alvast enorm uit naar onze heropstart dit najaar. Daarnaast hoop ik dat onze stad nog allerlei dementievriendelijke projecten uitwerkt. Wij als Familiegroep zijn alvast vragende partij om samen het taboe rond dementie te doorbreken en de problematiek bespreekbaar te maken bij een breed publiek!”

#### De vragen van mantelzorgers

Mantelzorgers worden in elke fase van dementie geconfronteerd met nieuwe vragen en problemen. Ze moeten een vloedgolf aan emoties verwerken en daarnaast nog veel praktische zaken regelen. Als vrijwilliger kan ik deze mensen ondersteunen. Ik kan het iedereen aanbevelen. Wat je ook doet, iedereen kan op zijn manier iets bijdragen.”

*Evelien Matthys  
Kernlid Familiegroep Ninove*



// AL GEHOORD?

## PRENTENBOEK DE GROTE MENEER KRIJGT WANDELPAD

“Wat als een boek een wandelpad wordt? Hélène Poncelet, auteur van het prentenboek over alzheimer ‘De Grote Meneer’, kreeg het voor mekaar.”

Wie is nu eigenlijk die Grote Meneer? Het is een meer dan honderd jaar oude zomereik die in de Bivakzone Wereldboom staat in het Oost-Vlaamse Horebeke. De beschermde wereldboom inspireerde auteur Hélène Poncelet tot een boek over de ziekte van Alzheimer. Het verhaal? Eekhoorn is de weg kwijt en de schuilplaats voor haar eikeltjes. Maar de vrienden in het bos helpen haar en zullen haar nooit anders zien dan zoals ze was voor ze ziek werd. Het boek kreeg eind oktober een vervolg met een educatief wandelpad.

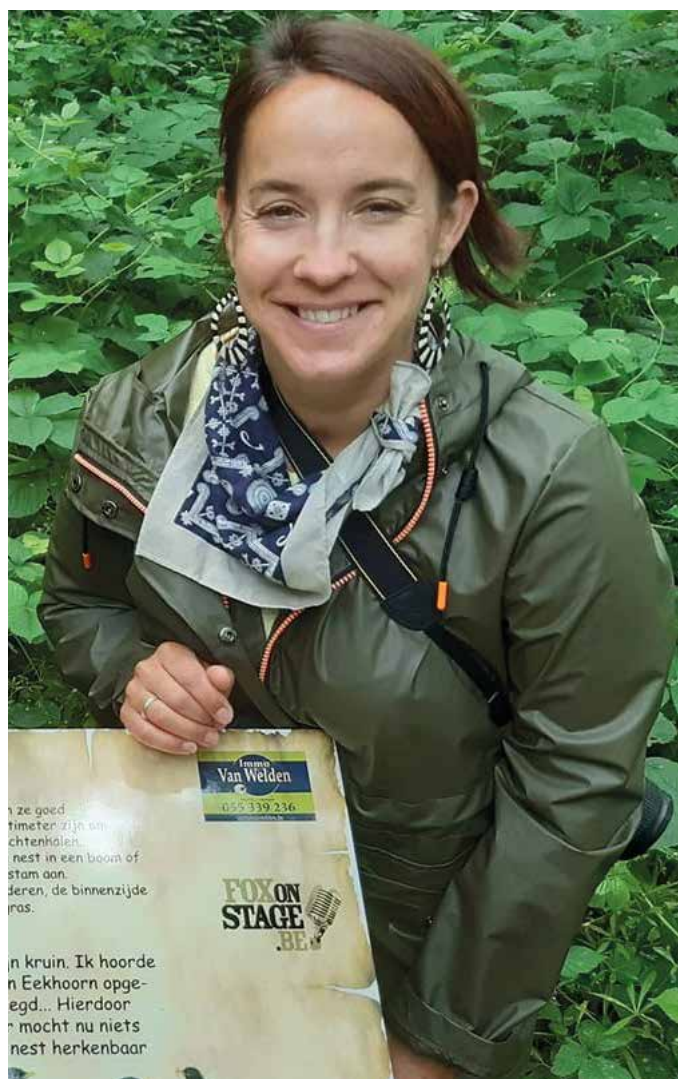
### Speelse blik

“Voor mij is het een prachtige manier om cultuur en natuur samen te brengen”, zegt maker van het boek Hélène Poncelet. Raoul D’Hoossche, eigenaar van het bos, was er ook meteen voor te vinden. Poncelet: “Het bos aan de bivakzone in de prachtige Vlaamse Ardennen is een plek waar jong en oud wandelen en kinderen ook echt ravotten. Op het wandelpad vind je voortaan educatieve borden met taferelen uit het boek. Wist-je-datjes over de eekhoorn, maar net zo goed zaken over vergeetachtig zijn. Het is luchtig en op maat van kinderen, maar voor mij is het een manier om met een open en speelse blik naar dementie te kijken. Ook voor volwassenen.”

### Zelf gaan wandelen?

**Waar:** Schamperij, Horebeke.

Parkeren kan je aan de voetbalterreinen van VV Horebeke.



# UITNEEMBARE KATERN

REGIONALE WERKING FAMILIEGROEPEN DEMENTIE EN JONGDEMENTIE

## Word jij ons visitekaartje?

Alzheimer Liga Vlaanderen zoekt enthousiaste mensen die zich vrijwillig inzetten voor onze regionale Familiegroepen Dementie en Jongdementie. Onze groepen bieden lotgenotencontact voor familieleden en mantelzorgers. Want delen doet deugd!



### Interesse?

Neem contact op met de stafmedewerker educatie: [laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be) of 0495 21 41 19; via het secretariaat: [secretariaat@alzheimerliga.be](mailto:secretariaat@alzheimerliga.be) of 014 43 50 60

Momenteel zijn er **64 actieve lotgenotengroepen** van Alzheimer Liga Vlaanderen verspreid over heel Vlaanderen. Dat zijn 13 Familiegroepen Jongdementie in samenwerking met regionale partners, 48 Familiegroepen Dementie, één Vlaamse lotgenotengroep Frontotemporale dementie, één Vlaamse lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie en één Vlaamse lotgenotengroep voor kinderen van een ouder met jongdementie.



● Familiegroep Dementie

● Familiegroep Jongdementie

● Vlaamse lotgenotengroep FTD

● Vlaamse lotgenotengroep PD en LBD

Alle laatste 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 actuele info.



**PROVINCIE ANTWERPEN**

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

**Antwerpen Centrum**

Contact: Julien De Leeuw, T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen  
 Tijdstip: 20.15 (onthaal vanaf 19.45) tot 22.15 uur

**alzheimerliga.be/antwerpen-centrum**

- 7/12: Warme dementiezorg in de winter.  
 - 01/02: Wat iedereen zou moeten weten over dementie door Dr. Luc Tritsmans.

**Antwerpen Centrum Jongdementie**

Contactpersoon: Julien De Leeuw, T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen  
 Tijdstip: 20.15 (onthaal vanaf 19.45) tot 22.15 uur

**alzheimerliga.be/jongdementie-antwerpen-centrum**

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

**Antwerpen Jongdementie 't Eilandje**

Contact: Annelies Delcroix, T. 03 231 79 25, antwerpeneilandje@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Brasserie WZC Cadiz, Napelstraat 70, 2000 Antwerpen  
 Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

**alzheimerliga.be/t-eilandje**

- 02/12: In gesprek gaan. Over communicatie: begrijpen en begrepen worden.  
 - 20/01: "En hoe is het nu eigenlijk met u?"

**Brecht**

Contactpersoon: Frank Willeme, brecht@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Lokaal dienstencentrum Het Sluisken, Gasthuisstraat 9, 2960 Brecht  
 Tijdstip: wisselende tijdstippen

**alzheimerliga.be/brecht**

- 25/11: Diagnose dementie, wat nu?  
 - 16/12: Kunnen we met voortschrijdende dementie nog wel thuisblijven? Hulpmiddelen om in de thuissituatie te blijven.

**Ekeren**

Contact: Ria Van den Broeck, T. 0486 81 78 89, ekeren@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: WZC Hof De Beuken, Geestenspoor 73, 2180 Ekeren  
 Tijdstip: 20.00 tot 22.00 uur

**alzheimerliga.be/ekeren**

- 11/01: Wat is de Alzheimer Liga? Wat is dementie?  
 - 19/04: Moeilijk hanteerbaar gedrag.  
 - 28/06: Palliatieve zorg.

**Essen**

Contact: Stien Matthé, T. 03 637 52 36, essen@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: WZC Sint-Michaël, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen  
 Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

**alzheimerliga.be/essen**

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

**Geel**

Contact: Rita Nevelsteen, T. 0479 37 96 91, geel@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Dienstencentrum Luysterbos, J.B. Stessenstraat 69, 2440 Geel  
 Tijdstip: afwisselend

**alzheimerliga.be/geel**

- 18/11 van 14.30 uur tot 16.30 uur: Rouwen om wie iemand was. Wat voel je bij het woord verlies?  
 - 17/12 van 14 uur tot 16 uur: Warmte en vriendschap voor elkaar. Een gezellig samenzijn, met een natje en een droogje, een lach en even stilstaan.

**Grobbendonk**

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

**alzheimerliga.be/grobbendonk**

- 31/01 van 14 uur tot 16 uur: thema wordt nog bepaald.

**Heist-op-den-Berg**

Contact: Greet Volkaerts, T. 015 22 88 99, heistopdenberg@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: Ten Kerselaere, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg  
 Tijdstip: 14.00 (onthaal vanaf 13.30) tot 16.00 uur  
 Informatie en inschrijvingen: ldcdepit@emmaus.be

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

- 16/11: De weg kwijt: letterlijk en figuurlijk.  
 - 21/12: Jaarafsluiting met een drankje.

**Herentals**

Contact: Lieve Pelgrims, T. 0477 84 40 21, herentals@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: afwisselend  
 Tijdstip: afwisselend  
 Sociale media: <https://www.facebook.com/FamiliegroepDementieHerentals>

**alzheimerliga.be/herentals**

- 23/11 van 14 uur tot 16 uur: Dementie en palliatieve zorg. Spreker: Jolijn Deceulaer (vormingswerker PNAT Palliatief Netwerk Arrondissement Turnhout).  
 Locatie: Dienstencentrum Convent 2, Augustijnenlaan 26 in Herentals  
 - 30/11 van 13.30 uur tot 15.30 uur: Dementie: vriend of vijand? Spreker: Karolien Verschuren (ECD Tandem) Locatie: Lokaal dienstencentrum "Komie geire", Herentalseweg 1, 2250 Olen.  
 - 8/12 van 13.30 tot 16 uur: Workshop "Kleine geluk voor mantelzorger". Door: Patricia Truyens (Samana). Locatie: Dienstencentrum Convent 2, Augustijnenlaan 26 in Herentals

**Hoogstraten**

Contact: Kim Michiels, T. 03 340 16 00, hoogstraten@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: WZC Stede Akkers, Jaak Aerts- laan 2, 2320 Hoogstraten  
 Tijdstip: wisselend

**alzheimerliga.be/hoogstraten**

- 2/12 van 19 uur tot 21 uur: Zorgpremies. Een maatschappelijk werker van de mutualiteit geeft meer uitleg over zorgpremies.

**Kontich**

Contact: Stephanie Spoelders, T. 03 450 82 80, kontich@alzheimerligavlaanderen.be  
 Locatie: WZC De Hazelaar, Witvrouwen- veldstraat 1, 2550 Kontich én online via MS Teams  
 Tijdstip: afwisselend.

**alzheimerliga.be/kontich**

- 23/11 van 14 uur tot 16 uur: De verschillende rollen van de mantelzorger.  
 - 16/12 online van 19.30 uur tot 21 uur: De verschillende rollen van de mantelzorger.

**Lier**

Contact: Sofie Van Dessel, T. 03 490 01 30, lier@alzheimerligavlaanderen.be  
 Vergaderzaal WZC Sint-Jozef, Koningin Astridlaan 4, 2500 Lier  
 Tijdstip: wisselend

**alzheimerliga.be/liet**

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.



<p><b>Mechelen</b>  Contact: Koen Wabbes, T. 0479 76 21 41  mechelen@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: 't MoNument, Lijsterstraat 2,  2800 Mechelen  Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur (onthaal vanaf  13.45 uur)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/mechelen</b>  - 15/11: Gevoelens van de mantelzorger.</p>
<p><b>Mechelen Jongdementie Plus</b>  Contact: Hilde De Weerd, T. 0477 96 99 37,  jongdementiemechelen@alzheimerliga-  vlaanderen.be  Locatie: 't moNument, Lijsterstraat 2,  2800 Mechelen  Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur  (onthaal vanaf 18.45 uur)</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen</b>  - 08/11: Positieve aspecten van de mantelzorg.</p>
<p><b>Mol</b>  Contact: Greet Jansen, T. 0497 85 06 07,  mol@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Lokaal dienstencentrum Ten Hove,  Jakob Smitslaan 28, 2400 Mol  Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/mol</b>  - 19/11: Wat iedereen zou moeten weten over  dementie. Met Dr. Luc Tritsmans.  - 25/02: Goede en slechte dagen: omgaan met  verlieservaringen. Spreker: ECD Tandem.</p>
<p><b>Nijlen-Kessel-Bevel</b>  Contact: Wendy De Rijdt, T. 03 410 14 07  nijlen@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: wisselend  Tijdstip: wisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/nijlen</b>  - 29/11 van 14 uur tot 16 uur: Warme dementie-  zorg in de winter. Locatie: Parochiezaal, Bevels  Heerdplein 1, Bevel.</p>
<p><b>Noorderkempen Jongdementie</b>  Contact: Brenthe Grauwmans en Charlotte  Robbé, T. 03 670 03 96 (Brenthe)  noorderkempen@alzheimerligavlaanderen.be  Locaties: WZC De Bijster, Nollekensstraat 15,  2910 Essen en lokaal dienstencentrum Kruis-  bos, Kapellensteenweg 81, 2920 Kalmthout  Tijdstip: wisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/noorderkempen</b>  - 16/12 van 19.30 uur tot 21.30 uur: Communice-  ren met en zonder woorden. WZC De Bijster.</p>
<p><b>Turnhout</b>  Contact: Marleen Mesuere-Jooris,  T. 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: wisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/turnhout</b>  - 18/11 van 19.30 uur tot 21.30 uur: Ganse veran-  deringen in je relatie (a.d.h.v. een spel). Locatie:  WZC De Wending.  - 08/02 van 14.30 uur tot 16.30 uur: Liefde is:  samen dementie draagbaar maken. Locatie:  WZC Sint-Lucia.</p>
<p><b>Turnhout Jongdementie</b>  Contact: Luc Tritsmans, T. 0473 55 87 06,  jongdementieturnhout@alzheimerligavlaan-  deren.be</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-turnhout</b>  - 23/11: Viering 10 jarig bestaan!  - 14/12: Wat iedereen zou moeten weten over  DEMENTIE.</p>

<p>Locatie: WZC De Wending 1,  Albert Van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout  Tijdstip: 19.30 (onthaal vanaf 19.00) tot 21.30 uur</p>	<p>- 22/02: Liefde is: samen dementie draagbaar  maken.</p>
<p><b>Wiekevorst</b>  Contact: Steffi Van Besouw, T. 014 27 99 80,  wiekevorst@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: LDC Het Pluspunt, WZC Sint Jozef,  Sint Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst  Tijdstip: Onthaal om 18.30 uur. Start om 19.00  uur.</p>	<p><b>alzheimerliga.be/wiekevorst</b>  - 16/11: Warme dementiezorg tijdens de winter.</p>
<p><b>Wilrijk</b>  Contact: WZC Sint-Bavo, T. 03 820 73 00,  wilrijk@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29,  2610 Wilrijk  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/wilrijk</b>  - 9/12 van 14 uur tot 16 uur: Omgaan met veran-  derend gedrag.  - 25/01: Wat iedereen zou moeten weten over  dementie door Dr. Luc Tritsmans.</p>
<p><b>Zandhoven</b>  Contact: Conny Hubert, T. 03 340 33 03  zandhoven@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC OLV van Troost, Nazarethpad  107, 2240 Zandhoven  Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/zandhoven</b>  - 16/12: Gevoelens van de mantelzorger.</p>
<p><b>Zoersel / Schilde</b>  Contact: Annelies Brouwer, T. 0499 74 57 78  zoersel@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Residentie Halmolen, Halmolenweg  68, 2980 Halle Zoersel  Tijdstip: 19 uur tot 21 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/zoersel:</b>  - 25/10: Wat iedereen zou moeten weten over  dementie. Met dr. Luc Tritsmans.  - 30/11: Dementie is meer dan vergeten.</p>
<p><b>Zuiderkempen</b>  Contact: Sarah Curinckx, T. 0472 47 75 45  zuiderkempen@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: wisselend  Tijdstip: wisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/zuiderkempen</b>  - Het programma is nog niet bekend, hou de  website in de gaten.</p>
<p><b>Zwijndrecht</b>  Contact: Koen Dockx, T. 03 253 29 29,  zwijndrecht@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan  14, 2070 Zwijndrecht  Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/zwijndrecht</b>  - 18/11: Warme dementiezorg in de winter.</p>



**PROVINCIE LIMBURG**

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

**Beringen**

Contact: Myriam Dhulst, T. 0473 30 93 32, [beringen@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:beringen@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: vzw Thuisverzorging de 'Eerste Lijn', Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen  
 Tijdstip: wisselend

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

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

**Genk Jongdementie Plus**

Contact: Van Gerven Chris, T. 089 57 34 98, [jongdementiegenk@alzheimerliga.be](mailto:jongdementiegenk@alzheimerliga.be)  
 Locatie: wisselend  
 Tijdstip: wisselend

**[alzheimerliga.be/jongdementie-genk](http://alzheimerliga.be/jongdementie-genk)**

Om deel te nemen aan de activiteiten van de Familiegroep Jongdementie Genk, neem contact op met Chris Van Gerven.

**Haspengouw**

Contact: Sarah Vanderspikken, T. 011 88 68 85 [haspengouw@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:haspengouw@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: Triamant Haspengouw - ontmoetingshuis, L' O de Vie tweede verdieping, Flat 215, 3806 Velm  
 Tijdstip: wisselend

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

- 18/11: Rouw en verlieswerking. 19.00 tot 21.00 uur.

**Haspengouw Jongdementie**

Contact: Sarah Vanderspikken, T. 011 88 68 85 [jongdementiehaspengouw@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:jongdementiehaspengouw@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: Triamant Haspengouw - ontmoetingshuis, L' O de Vie tweede verdieping, Flat 215, 3806 Velm  
 Tijdstip: wisselend

**[alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw](http://alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw)**

-16/12: Dromen en wensen voor 2022. 19.00 tot 21.00 uur.

**Hasselt Jongdementie (ism ECD Contact)**

Contact: Laurine Ven, T. 011 88 83 84 [jongdementiehasselt@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:jongdementiehasselt@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: LDC Hoge vijf – campus Stadspark, Casterstraat 77, 3500 Hasselt.  
 Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

**[alzheimerliga.be/jongdementie-hasselt](http://alzheimerliga.be/jongdementie-hasselt)**

- 16/11: Omgaan met veranderend gedrag

Interesse in vrijwilligerswerk?  
 Bel of mail ons!

**Lummen**

Contact: Manuela Vandenboer, T. 013 52 13 54, [lummen@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:lummen@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56, 3560 Lummen  
 Tijdstip: 19.30 uur

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

- 20/12: Tips en tricks in verband met de verzorging van personen met dementie. Jaarafsluiting en plannen voor 2022.

**Maaseik - Bree**

Contact: Louis Timmers, T. 089 47 18 68, Miet Bergmans, T. 089 46 74 73 [maaseik@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:maaseik@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: Ziekenhuis Maas en Kempen - Zaal Pavlov, Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik  
 Tijdstip: 19.00 (ontvangst vanaf 18.45) tot 20.30 uur

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

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

**Pelt**

Contact: Veerle Janssen, T. 011 80 56 56, [pelt@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:pelt@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt  
 Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur

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

- 16/11: intimiteit en relaties bij dementie  
 - 08/12: lotgenotencontact

**Pelt Jongdementie**

Contact: Veerle Janssen, T. 011 80 56 56, [jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be](mailto:jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be)  
 Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt  
 Tijdstip: 19.30 tot 22.00 uur

**[alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt](http://alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt)**

- 16/11: intimiteit en relaties bij dementie  
 - 08/12: lotgenotencontact

**Tongeren-Riemst Jongdementie**

Contactpersonen: Julie van den Berg  
 T. 0496 34 89 45  
[jongdementietongeren@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:jongdementietongeren@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: 't oud klooster Grauwzusters Corverstraat 9, 3700 Tongeren

**<https://www.alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie/familiegroep-jongdementie-tongeren-riemst>**

- 30/11: Hoe verloopt het dementieproces en hoe ga ik hier best mee om?  
 Van 19 tot 21 uur.



**PROVINCIE OOST-VLAANDEREN**

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

**Aalst**

Contact: Inge Van den Broeck, T. 053 43 23 10  
aalst@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: WZC Lakendal,  
Bert Van Hoorickstraat 44, 9300 Aalst  
Tijdstip: Welkom vanaf 18.30 uur, start om  
19.00 uur

**Alzheimerliga.be/aalst**

- Het programma is nog niet bekend, hou de  
website in de gaten.

**Aalter**

Contact: Jessica Van der Plaetsen,  
T. 09 374 95 11, Isabel Claeys: T. 09 374 95 22  
aalter@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: WZC Veilige Have, Lostraat 28,  
9880 Aalter  
Tijdstip: wisselend

**alzheimerliga.be/aalter**

- 28/10: Zin en onzin van medicatie en het  
belang van een correcte diagnose. Door Prof  
Dr Anja Velge UZ Gent. Om 19.30 uur.  
- 18/11: Wat is dementie? Om 14 uur.  
- 16/12: Film 'Feel my love' + nabespreking.  
Om 14 uur.

**Deinze**

Contact: Pierre Van Houcke, T. 0496 54 52 89,  
deinze@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: De Rekkellinge, D. Delcroixstraat  
1A, 9800 Deinze  
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

**alzheimerliga.be/deinze**

- 18/11: Emoties van de mantelzorger.  
- 16/12: Ervaringen van het oude & verwachtingen  
van het nieuwe jaar. Gezellig samenzijn.

**Gavere**

Contact: Katy Van Hoecke, T. 09 389 20 31,  
gavere@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: LDC Den Oever, Kloosterstraat 6,  
9890 Gavere  
Tijdstip: Elke 4e donderdag van de maand  
van 15.00 tot 17.00 uur

**alzheimerliga.be/gavere**

- 25/11 : Als eten een zorg wordt  
- 23/12 : Genieten van geuren en smaken

**Gent**

Contact: Jan Barbe en Jacqueline  
Storme, T. 09 223 02 82  
gent@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: WZC Tempelhof, St. Margrietstraat  
36, 9000 Gent  
Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur, tenzij anders  
vermeld

**alzheimerliga.be/gent**

- 09/11 "Omgaan met veranderend gedrag."  
1) WZC Tempelhof met Nele. 2) Virtuele MS  
Teams met Nele van 16.30 tot 18 uur.  
- 14/12 "Juridische aspecten in het kader van  
dementie." Door advocaat Francis De Decker.

Inschrijven:

gent@alzheimerligavlaanderen.be

**Gent Jongdementie (in samenwerking met ECD Paradox)**

Contact: Veerle De Bou, T. 09 233 14 38,  
ontmoetingsgroepJD@dementie.be  
Locatie: DVC De Blaisant, Molenaars-  
straat 34, 9000 Gent (parking WZC Sint  
Jozef)  
Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur  
Inschrijven verplicht.

**alzheimerliga.be/jongdementie-gent**

- 06/12: Hulpmiddelen bij dementie: wat  
bestaat er en hoe pak ik het aan?

**Ninove**

Contact: Dr. Jan Wybo, T. 054 50 57 07,  
ninove@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: Oud Stadhuis, Oudstrijdersplein 6,  
9400 Ninove  
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

**alzheimerliga.be/ninove**

- 25/11: Zorg dragen voor personen met demen-  
tie. Met getuigenis ervaringsdeskundige. Om  
14 uur.

**Waesland**

Contact: Lut Heyndrickx, T. 0486 27 93 46  
sintniklaas@alzheimerligavlaanderen.be  
Lezingen: Dienstencentrum 't Lammeken,  
Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas. Van 19.00  
tot 21.00 uur. Onthaal vanaf 18.30 uur.  
Meer info online.

**alzheimerliga.be/waesland**

- 25/11: Bezoek aan Stem-museum met gids.  
- 17/12: Eindejaarsfeest.

Wandel en babbel: Provinciaal Domein  
De Ster, Lange Rekstraat 30,  
9100 Sint-Niklaas. Start om 13.30 uur.

**Waesland Jongdementie**

Contact: Ellen Waltens, T. 0474 87 51 57,  
Riet Waltens, T. 0487 68 54 61,  
jongdementiewaesland@alzheimerliga-  
vlaanderen.be  
Locatie: LDC Den Aftrap, Gerdapark 14,  
9100 Sint-Niklaas  
Tijdstip: 20.00 (onthaal vanaf 19.30) tot  
22.00 uur

**alzheimerliga.be/jongdementie-waesland**

- 15/12 Gezellig samenzijn, lotgenotencontact.

**Wondelgem**

Contact: Ellen Janssens, T. 0473 74 88 86,  
Jolien Cosaert, T. 0476 49 68 55  
wondelgem@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: WZC De Liberteyt,  
Vroonstalledries 22, 9032 Wondelgem  
Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

**alzheimerliga.be/wondelgem**

- 30/11: Spelenderwijs meer leren over  
dementie.



**PROVINCIE VLAAMS BRABANT**

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

**Aarschot**

Contact: Jan Vanheukelom, T. 013 66 45 98 of 0494 57 07 15,  
aarschot@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: wisselend  
Tijdstip: wisselend

**alzheimerliga.be/aarschot**

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

**Dilbeek**

Contact: Ann Vermoesen, T. 02 451 43 99, Jan Hertecant (na 18.00 uur), T. 0478 11 59 10 of 02 568 06 44  
dilbeek@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: Seniorencentrum Breugheldal, Itterbeeksebaan 210, 1701 Dilbeek  
Tijdstip: 10.00 tot 12.00 uur

**alzheimerliga.be/dilbeek**

- 16/11: Juridische informatie (bewindvoering, zorgvolmacht).

**Grimbergen**

Contact: Hilde Vanderveken, T. 0478 54 48 93, grimbergen@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: WZC Heilig Hart, Zaal Rubens, Veldkantstraat 30, 1850 Grimbergen  
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

**alzheimerliga.be/grimbergen**

- 6/12: De beleving van de mantelzorger

**Londerzeel Jongdementie**

Contact: Marita Berghman, T. 052 30 36 16, jongdementielonderzeel@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: Administratief centrum Londerzeel, Brusselsestraat 25, 1840 Londerzeel  
Tijdstip: wisselend

**alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel**

Voor mantelzorgers:  
- 09/11: Actieve en zinvolle dagbesteding thuis. 20.00 tot 22.00 uur.  
Voor mantelzorgers & personen met jongdementie:  
- 05/12: Trage wegen, Londerzeel. 14.00 tot 16.00 uur. Afspraakplaatsen volgen online.

**Pajottenland (Heikruis)**

Contact: Raf Fissette, T. 0487 57 32 34, pajottenland@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: Cultureel Centrum Halle  
Tijdstip: 19.30 (onthaal vanaf 19.00) tot 21.30 uur

**alzheimerliga.be/pajottenland**

- 23/11: Diagnose dementie... en dan? Van 19.30 tot 21.30 uur  
- 18/01/22: Voorafgaande zorgen plannen.  
- 15/03/22: Wat met veranderend gedrag?  
- 17/05/22: Waar en hoe gaan we op vakantie?

**Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk**

Contact: Nancy Baert, T. 02 257 44 18, steenokkerzeel@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: WZC Floordam, LDC Omikron, Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek  
Tijdstip: 17.00 tot 19.00 uur

**alzheimerliga.be/steenokkerzeel**

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

**Tienen**

Contact: Eelin Verept en Charlotte Geens, T. 016 80 78 17, eelin.verept@azt.broedersvanliefde.be  
Locatie: Lokaal Dienstencentrum Tienen, Veldbornstraat 26 in Tienen  
Tijdstip: van 14 tot 16 uur. Tenzij anders vermeld.

**alzheimerliga.be/tienen**

- 12/11: Veerkracht bij mantelzorg  
14.00 tot 16.00 uur

**PROVINCIE WEST-VLAANDEREN**

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

**Brugge**

Contact Leen Verl , T. 0472 01 08 29  
brugge@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: WZC Westervier, Speelpleinlaan 44, 8310 Sint-Kruis Brugge  
Tijdstip: 14.00 tot 16.00

**alzheimerliga.be/brugge**

- Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

**Gistel**

Contact: Geert Loncke, T. 059 79 51 71  
gistel@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: De Zonnewijzer, Bruidstraat 9, 8470 Gistel  
Tijdstip: 16.30 tot 18.00 uur

**alzheimerliga.be/gistel**

- 30/11: getuigenis jong- dementie door Lieve Pelgrims.

**Kortrijk**

Referentie: dementie WZC De Ruyschaert, Ivan Vandecandelaere, T. 056 24 55 24, ivan.vandecandelaere@de-ruyschaert.be  
Referentiepersoon dementie, WZC Sint-Carolus, Hilde Roelands, T. 056 30 55 15  
kortrijk@alzheimerligavlaanderen.be

**alzheimerliga.be/kortrijk**

- 23/11: gespreksnamiddag LDC 't Cirkant Hellestraat 6 8510 Marke  
- 21/12: gespreksnamiddag LDC De zonnewijzer Langemeerstraat 6 8500 Kortrijk

**Kortrijk Jongdementie (ism ECD Sophia)**

Contact: Ilse Masselis en Kathleen Vandembroucke, T. 056 32 10 75, jongdementiekortrijk@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: Regionaal expertisecentrum dementie Sophia, Budastraat 20, 8500 Kortrijk  
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur (onthaal vanaf 13.30 uur)

**alzheimerliga.be/jongdementie-kortrijk**

- 23/11: Gespreksnamiddag

**Kuurne**

Contact: Sarah Claeys, T. 056 73 70 10  
sarah.claeys@kuurne.be  
Locatie: Sociaal huis Kuurne, Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne  
Tijdstip: wisselend

**alzheimerliga.be/kuurne**

- 07/12: 14u Spelnamiddag  
- 31/01: 11-16u Terugblik en vooruitblik – WZC Heilige Familie.

**Menen**

Contact: Anne-Mie De Bosscher, T. 056 52 72 84, menen@alzheimerligavlaanderen.be  
Locatie: wisselend  
Tijdstip: wisselend  
Gelieve in te schrijven.

**alzheimerliga.be/menen**

- 09/12: 'Blijven bewegen' & etentje. Om 16.00 in LDC Dorpshuis (Plaats 30, 8930 Rekkem). €8.



<p><b>Oostende</b>  Contact Griet Steel: 0483 43 04 24  oostende@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: dienstencentrum De Schelpe,  Elisabethlaan 32, 8400 Oostende  Tijdstip: 20.00 tot 22.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/oostende</b>  - Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Oostkamp</b>  Contact: Els Claerhout, T. 050 20 75 50  oostkamp@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: wisselend  Tijdstip: wisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/oostkamp</b>  - 07/12: Dichter bij elkaar. 14.00 uur. LDC De Leuning, Ruddervoorde.</p>
<p><b>Poperinge</b>  Contact: Sophie Holzaet en Mieke Hebben,  T. Seniorenzorg 057 34 65 00 - OLV Gasthuis  057 34 69 10  poperinge@alzheimerligavlaanderen.be</p>	<p>- Deze familiegroep start begin volgend jaar op. Hou de website in de gaten!</p>
<p><b>Roeselare</b>  Contact: Emilie Pauwels, T. 051 24 96 54,  roeselare@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Ter Berken, Zijstraat 59,  8800 Roeselare  Tijdstip: 13.45 (onthaal vanaf 13.30) tot  15.45 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/roeselare</b>  - Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Torhout</b>  Contactpersoon: Hannelore Crevits  T. 050/ 23 01 08</p>	<p>- Deze familiegroep start begin volgend jaar op. Hou de website in de gaten!</p>
<p><b>Westhoek</b>  Contact: Erik De Rynck, T. 0474 27 55 34,  erik.de.rynck@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Sint-Bernardus,  Koninklijke Baan 18, 8660 De Panne  Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/westhoek</b>  - 10/12: Liefde is samen dementie draagbaar maken.</p>

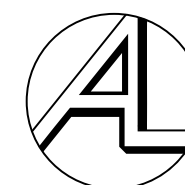
<b>ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN VLAAMSE LOTGENOTENGROEPEN</b>	
Contactpersonen, locatie en tijdstip	Programma via
<p><b>Vlaamse lotgenotengroep Frontotemporale Dementie</b>  Contact: Ingrid Van Spittael,  T. 0479 46 52 09,  ftdlotgenotengroep@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Campus Waas-Odissee,  Hospitaalstraat 23, 9100 Sint-Niklaas  Tijdstip: 13.30 (onthaal vanaf 13.00) tot  17.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/vlaamse-lotgenotengroep-ftd</b>  - 27/11: Hoever staan we in het wetenschappelijk onderzoek naar FTD? Met Prof. Rosa Rademakers.</p>
<p><b>Vlaamse Lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie</b>  Contact: Krisje Tordoir  Krisje.tordoir@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: afwisselend online en op locatie  WZC De Regenboog, Regenbooglaan14,  2070 Zwijndrecht  Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be /vlaamse-lotgenotengroep-parkinson-dementie-en-lewy-body-dementie</b>  - 09/12: Waar kan ik waarvoor terecht? De sociale kaart na de diagnose (online sessie met Linda Vandevreire van 19u30 tot 21u30).</p>
<p><b>Vlaamse Lotgenotengroep voor kinderen van ouders met jongdementie</b>  Contact: Lien Vandenberg, T. 0471 55 66 15  lien.vandenberg@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: online, inschrijven via Lien  Tijdstip: 19.00 tot 20.30 uur</p>	<p>- Hou onze website in de gaten voor de volgende bijeenkomst!</p>



# ONLINE KOFFIEKLETS



KOM JIJ OOK?



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

## ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN ZOEKT NIEUW LUISTERTAENT

Alzheimer Liga Vlaanderen heeft een gratis luister- en infolijn 0800 15 225. We bieden een luisterend oor en geven informatie over alles wat te maken kan hebben met het leven met dementie. Mensen bellen soms met een concrete vraag, maar heel vaak om even stoom af te blazen, zorgen te uiten of vrijuit te kunnen praten.

De luister- en infolijn zoekt nieuwe vrijwilligers om hun ploeg te versterken, want er zijn steeds meer mensen die nood hebben aan een babbel.

Onze 0800-lijn telt ongeveer twintig vrijwilligers en is elke dag bereikbaar. Is er even niemand aanwezig, dan kan de beller zijn gegevens achterlaten en belt een van de vrijwilligers hem of haar daarna meteen op. Vrijwilligers worden gemiddeld 1 dagdeel (4 uur) per week ingeroosterd. Je werkt van thuis uit.

**“Elk gesprek is weer anders. Vaak kan ik iets betekenen voor een mantelzorgver, maar altijd leer ik zelf ook weer iets bij.” – Vrijwilliger luister- en infolijn**

Wil jij ons vrijwilligersteam versterken?  
Stuur een mailtje naar [educatie@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:educatie@alzheimerligavlaanderen.be).



**Luister- & Infolijn  
0800 15 225**



# DEMENTIE OP JONGE LEEFTIJD

LEVEN IN HET NU, DENKEN AAN LATER

Save the date!

2 DECEMBER 2021  
Provinciehuis Leuven

Symposium voor professionals, gezinnen en vrijwilligers

## WAT JE ZEKER MAG VERWACHTEN:

- Medische en psychosociale aspecten, arbeid en jongdementie, palliatieve zorg en andere relevante thema's
- Ervaringsverhalen en workshops
- Boekvoorstelling "Dementie op jonge leeftijd" met inzichten vanuit wetenschap en praktijk in Vlaanderen en Nederland



MEER INFO & INSCHRIJVEN:  
[dementie.be/symposiumjongdementie](https://dementie.be/symposiumjongdementie)

Wij hopen elkaar persoonlijk te kunnen ontmoeten. Als de situatie dat niet toelaat, voorzien we een online alternatief op dezelfde dag.



// AL GEHOORD?

## WANDELEN: EEN WONDERMIDDEL?

Donkere dagen en straks misschien nog een flink pak kouder. Naar buiten gaan bij guur weer vraagt een inspanning. Want geef toe, zo knus binnen heeft ook wel iets. Toch is het goed om dagelijks naar buiten te gaan.

Moet je elke dag in sportieve outfit en met blitse wandelstokken de deur uit? Natuurlijk niet. Het mag, maar het moet helemaal niet. Elke vorm van beweging in de buitenlucht is goed. Kan dat enkel met een toertje door de tuin, blokje om of te voet naar de bakker? Prima, doe het! Pak wat zonlicht en frisse buitenlucht. Liefst nog voor een tochtje in het groen. Want een eik of eekhoorn oordeelt nooit.

Jas aan en naar buiten! Want ...

### 1. Je slaapt beter

Wandelen ontspant lichaam en geest. En wie ontspannen is, slaapt beter. Het dagelijks tochtje buiten geeft ook duidelijk je dag- en nachtritme aan.

### 2. Je versterkt botten en spieren

Regelmatig wandelen maakt je botten sterker. Natuurlijk, want ze hebben iets te doen! Ook gewrichten en spieren blijven hierdoor soepel. Het maakt je letterlijk stabiel, goed voor je evenwicht!

### 3. Je geeft je humeur een duwtje in de goede richting

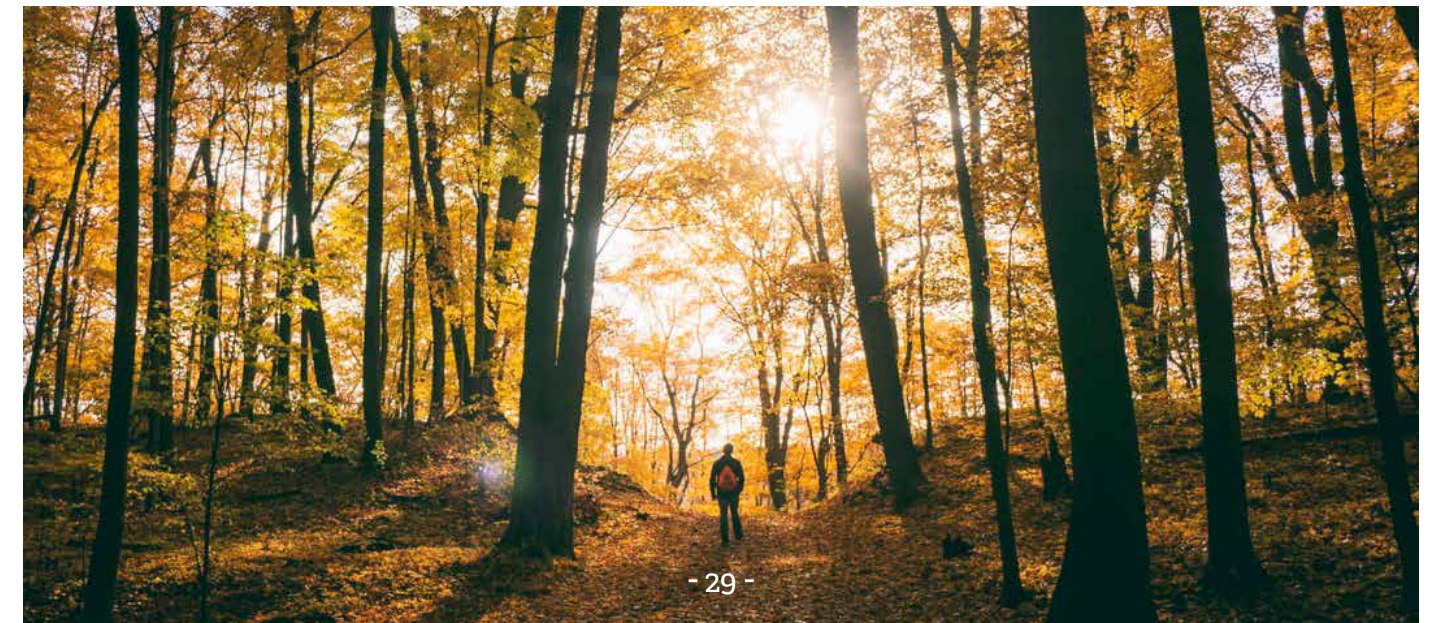
De donkere herfst- en wintermaanden hebben invloed op ons gemoed. Maar ook tijdens deze dagen is er zonlicht. Natuurlijk licht helpt ons om het gelukshormoon serotonine aan te maken. Fijn cadeautje, toch?

### 4. Je ziet de zaken plots heel anders

Heb je zorgen en weet je niet hoe je het allemaal moet aanpakken? Strek dan even je benen. Door te bewegen zet je de zaken in gang en kom je tot een oplossing die je al zittend wellicht niet te binnen zou schieten. En een duffe vergadering? Waarom niet een keer wandelend?

### 5. Je geniet van onverwachte ontmoetingen

Thuis tussen vier muren? Dat is bekend terrein. Maar buiten, daar kom je al eens iemand tegen. Misschien wel een kennis die je lang niet meer zag? Of een nieuwe bewoner in de straat. Praat met elkaar. Je hebt misschien wel meer gemeen dan je denkt!





## THEATERSTUK BLIND GEHEUGEN

### “ACTEUR VERGEET TEKST”

Een oudere acteur wordt na een voorstelling ontslagen. Omdat hij zijn teksten niet meer kan onthouden. Wij spraken Paul van Hest, acteur in ‘Blind Geheugen’, een nieuwe theatervoorstelling over alzheimer.

Daar gaat je job! Ontslagen als acteur. Want je geheugen laat je in de steek. Weg tekst, weg carrière! In de theatervoorstelling ‘Blind Geheugen’ doet een man zijn verhaal. De dokters hebben de ziekte van Alzheimer vastgesteld. Hij voelt zich verloren. Het decor van zijn laatste voorstelling wordt afgebroken.

Ook zijn wereld verpulvert, korrel voor korrel. Het aanvaardingsproces is moeilijk. Hij voert een gesprek met de theatertechnicus. Het wordt een gesprek vol humor, dramatiek maar ook onmacht. Hij lardeert zijn verhaal met vele anekdotes en herinneringen uit het theater en uit zijn leven. Het is zijn laatste keer op de Bühne, zijn zwanenzang.

**In de voorstelling vertelt de acteur zijn verhaal aan een lege zaal. Enkel de technicus is nog aanwezig. Best een confronterend beeld.**

**Van Hest:** “Dat is het zeker. Al willen we er zeker geen zware voorstelling van maken. Het mag luchtig, er zit veel humor in, zonder dat het kluchtig wordt. Maar het thema is natuurlijk wel ernstig. Met deze productie willen we graag het taboe rond dementie doorbreken.”

**Vanwaar deze drijfveer?**

**Van Hest:** “Met ‘Ziedewel!’ maken we voornamelijk theaterproducties met een sociaal engagement. Naast een goede voorstelling draag je zo ook iets bij aan de maatschappij, voor mij is dat op dit moment in mijn leven zeer relevant. Toen ik me in dementie ging verdiepen schrok ik van de hoge cijfers. Een op vijf wordt ermee geconfronteerd, dat is behoorlijk! Dus als ik cultuur kan combineren met een relevante boodschap, dan graag!”

### “DE OPENHEID TIJDENS DE ONTMOETINGS-DAG JONGDEMENTIE MAAKTE INDRIJK OP MIJ”

**Is je betrokkenheid gaandeweg veranderd?**

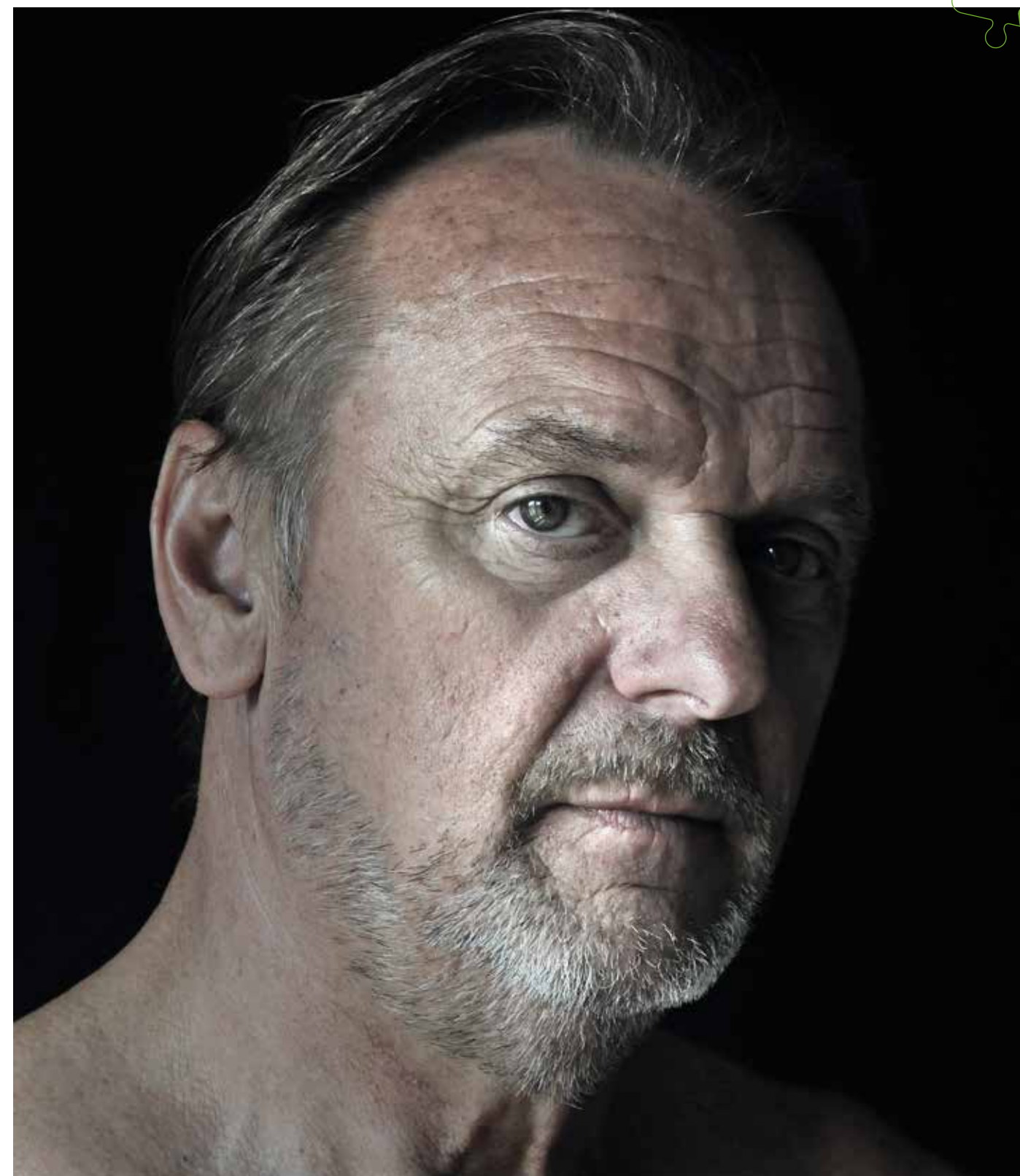
**Van Hest:** “O zeer zeker! Door kennis te maken met de Liga ging er eerlijk gezegd een nieuwe wereld voor mij open. Ik was ook aanwezig op de Ontmoetingsdag Jongdementie, waar ik met veel deelnemers kon spreken. De openheid en verhalen maakten indruk. Als je een theatervoorstelling maakt moet je verhaal waarheidsgetrouw zijn, daarom vind ik het zo’n voorrecht om kennis te maken met de Liga en de leden. Het is fantastisch om dit samen met jullie te kunnen organiseren.”

**Wat maakte dan zo’n indruk?**

**Van Hest:** “Elk verhaal afzonderlijk. Want er is veel dat we ‘als buitenstaander’ niet te zien krijgen. De aftakeling van de ziekte bijvoorbeeld. Voor mij toont dit aan dat er veel meer gedaan moet worden, mensen moeten weten hoe het zit. Als je zélf de diagnose krijgt, maar zeker ook als maatschappij.”

**Je speelt zelf de hoofdrol in het stuk.**

**Van Hest:** “Klopt. Best een bijzondere rol om te spelen. Tijdens de repetities veranderde die



rol ook, de ervaringen deden mijn verhaal mee evolueren. Dat gaat soms over details, denk maar aan iets als je sleutels vergeten. Voor mij is het belangrijk om het leven met alzheimer zo goed mogelijk weer te geven, daar maak ik wel echt een punt van. Aan het publiek om te oordelen.”

**Wij komen zeker kijken!**

#### Info

Première vrijdag 21 januari en zaterdag 22 januari 2022 telkens om 20.15 uur in De Warande, Turnhout. Daarna op tournee.

Als lid van de Liga betaal je 12,5 euro.

**Tickets: [www.warande.be](http://www.warande.be)**



# SOPRAAN ASTRID STOCKMAN HOUDT NIET VAN LABELS

## “IK KIJK GRAAG EENS OVER HET MUURTJE”

**Ze maakte indruk in ‘De Slimste Mens ter Wereld’ en speelde de pannen van het dak in ‘Vive le vélo’. Maar vaker nog trekt ze de wereld rond als soliste. Maak kennis met sopraan Astrid Stockman.**

Van bij de start van haar professionele carrière laat ze zich niet in een hokje duwen. Astrid Stockman manifesteert zich op verschillende muzikale terreinen en glijdt moeiteloos van het ene register in het andere. Of dat nu zang, theater of muziek is. Gepassioneerd en avontuurlijk, de ideale eigenschappen om het te maken. Drijfveer van deze sopraan? Liefde voor muziek.

Haar job bracht haar al op verschillende plaatsen en podia in de wereld. Astrid concerteerde in Oostenrijk, Montenegro, Spanje, Nederland, Frankrijk, Polen, Griekenland. Zowel met opera, muziektheaterproducties als recitals. Zo wordt routine de pas afgesneden! Met haar frisse en soepele stem komt ze verrassend uit de hoek. Door haar sublieme gevoel voor de fijnste dynamische schakeringen, zowel in de tragiek als het humoristische, zit je tijdens een optreden op het puntje van je stoel. Om het internationaal te maken moet je niet alleen over een schitterende stem beschikken, maar ook intelligent zijn en je plaats als artiest opeisen.

## “EIGENLIJK BEN IK EEN MODERNE NOMADE”

**Veel meisjes dromen van een carrière als zangeres. Jij koos voor het klassieke repertoire?**

**Stockman:** Als kind had ik al een brede interesse. Ik speelde graag toneel en ging naar de muziekschool. Het accent lag er vooral op het klassieke repertoire, en dat lag mij. Ik zag er dus zeker ook toekomst in.

**Je studeerde aan het Lemmensinstituut. Techniek is één, daarnaast is er ook passie nodig. Kruisten inspirators je pad?**

**Stockman:** “Absoluut. Ik had altijd heel fijne mentoren met een open geest, inspirerende proffen die ook je persoonlijke inbreng appreciëren. Ze waren kritisch, maar wisten je te allen tijde te motiveren.”

**Vond je makkelijk je weg naar buitenlandse podia?**

**Stockman:** “Dat viel goed mee. Via een auditie had ik vrij snel een rol te pakken in een opera buffa, een bewerking van ‘Don Giovanni’ van Mozart. Een productie die meteen internationaal ging. Dat opende deuren.”

**Je wereld zien, een fijn aspect van je carrière?**

**Stockman:** “Absoluut. Ik ben iemand die heel graag reist. Als je voor je job naar het buitenland moet, heb je niet veel tijd om de bezienswaardigheden van een land te bekijken. Het is dus geen citytrippen. Maar mij hoor je niet klagen. Ik vind het heel leuk om onderweg te zijn. Het is een beetje een zigeunerbestaan.”

**Een moderne nomade?**

**Stockman:** “Klopt, want tijdens een tournee leef je uit je koffer.”

**Een citaat van de Syrische ud-speler Nazr Borish: “Muziek is vrede. Het overstijgt de grenzen van ruimte en tijd, kleuren en ras om rusteloze harten tot rust te laten komen, waar ze ook zijn. Laten we dus barrières wegnemen, verschillende muziekculturen voor elkaar openstellen, ze ontdekken en leren om te genieten van een wereld van liefde en vrede.”**

**Stockman:** “Ik vind het een mooi citaat, omdat





## “IN ALLE GENRES HEB JE GOEDE EN SLECHTE MUZIEK. OOK IN KLASSIEK”

hij spreekt van barrières doorbreken. Dat is iets waar ikzelf ook heel erg voor sta. Muziek is muziek en welk labeltje daar ook bij past, interesseert mij niet. Het gaat om de uitwerking ervan, de impact op het publiek. Muziek kan een soort van loutering zijn, een catharsis, zelfs een vorm van escapisme. Het roept misschien ook herinneringen op en kan tot euforie leiden. De kracht van muziek is zo veelomvattend.”

### Een nieuwe rol instuderen, hoe pak je dat aan?

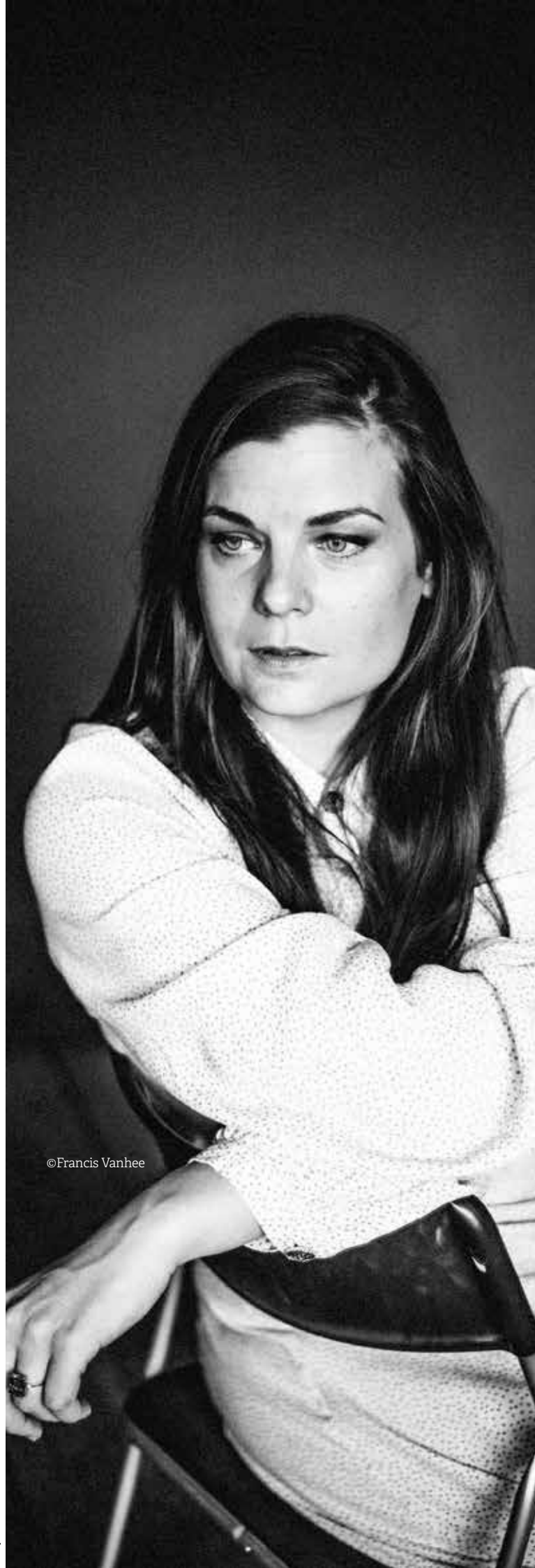
**Stockman:** “Eerst ontleed je de tekst. Ik zet graag mijn tanden in nieuw gecomponeerde stukken. Als eerste onderzoek je welke gevoelens er achter de woorden schuilen. Ik wil het personage echt doorgronden voor ik op een podium stap. Het is een complex gegeven: er is het libretto, de compositie, scenografie, de theater-technische aspecten. Ik wil alle muzikaliteit uit een woord halen. Als een stuk goed gecomponeerd is, lukt dat perfect.”

### Je bent niet op één genre vast te pinnen.

**Stockman:** “Dat is altijd al zo geweest. Als kind al. Ik was een alleseter, een omnivoor. Ik houd van klassieke muziek, net zo goed als van het populaire genre. Ik ben vooral geïnteresseerd in muziek tout court. In alle genres heb je goede en slechte muziek. Het is niet zo dat klassieke muziek alleen maar goede muziek voortbrengt en dat het populaire genre uitsluitend uit minderwaardige muziek bestaat. Dat is kort door de bocht! Ik probeer mijn blik breed te houden, zo kan ik van alle genres wat meepikken.”

### Een job die emoties oproept: een rijkdom?

**Stockman:** “Zeker. Na een optreden krijg ik vaak van mensen te horen wat het voor hen betekent, welke steun of plezier ze eraan hadden. Ik ervaar dat zelf ook als ik naar een concert ga. Hoe iets mij kan raken, vervoeren, mij doet nadenken over bepaalde zaken. Het is telkens een verrijking van mijn persoon. Wij als performers reiken heel veel verhalen aan. De interactie met het publiek is iets magisch.”



©Francis Vanhee

### Die interactie, is dat kicken?

**Stockman:** “Het is vooral voelen dat het publiek op zijn gemak is, ontvankelijk voor wat je doet. Een paar weken geleden trad ik op in openlucht. De weergoden waren niet van de partij. Het heeft een uur gestormd en de regen viel met bakken uit de lucht. De mensen waren doorweekt. Niet-tegenstaande het natuurgeweld stonden we in dialoog.”

### Een muzikant moet zijn instrument soigneren. Hoe verzorg jij je stem?

**Stockman:** “Het belangrijkste is gezond leven. Voor mij is dat niet roken en niet drinken. Dat is echt essentieel. Gezond eten ook en veel sporten. En proberen genoeg te slapen. In je plan-

## “OPTREDEN IN WOON- ZORGCENTRA? PURE SAMENHORIGHEID!”

ning moet je ook rust voorzien, je moet echt recupereren van het spelen en zingen.”

### Moet je daardoor veel missen?

**Stockman:** “Zo ervaar ik dat niet. Ik ben nooit een uitgaanstype geweest. In rokerige cafés of lokalen met een slechte akoestiek zal je me nooit vinden. Daar draag je nadien de gevolgen van. Al voor de uitbraak van de pandemie droeg ik in vliegtuigen altijd een mondkapje, omdat er veel infectiegevaar is. Je komt soms uit een vliegtuig en moet bijna meteen na het landen het podium op en zingen.”

### Moet je sterk in je schoenen staan als artiest?

**Stockman:** “De intensiteit van een concert of een dragende rol in een film of opera is niet te onderschatten. De verwachtingen zijn altijd hooggespannen. Er is de druk, de nervositeit, de adrenaline. Je moet dat allemaal onder controle kunnen houden. Jonge carrières die abrupt eindigen, de media spelen daar de laatste decennia een belangrijke rol in. Hoe ze inspelen op die carrières, vooral bij vrouwen. Media kunnen je maken of kraken, roddelblaadjes en paparazzi leven van dat soort zaken.”

### Een zekere assertiviteit is nodig?

**Stockman:** “Zeker weten. Om een bekende naam te laten vallen: Maria Callas. Hoe de media op haar levensverhaal sprongen en haar portretteerden? Opgejaagd wild! Dan moet je over een goede mentale gezondheid beschikken om weerwerk te bieden. Om te voorkomen dat het slecht afloopt is het ook belangrijk om dicht bij jezelf te blijven en niet in diva-allures te vervallen. Een rol spelen is niet altijd makkelijk. Je moet soms diep graven. Belangrijk is een goede kleine cirkel van intimi om je heen te hebben. Mensen bij wie je altijd terecht kunt.”

### Een dilemma: samen in een opera of solo op een podium?

**Stockman:** “Ik vind de twee tof. In een groter geheel staan is fijn omdat je dan de input krijgt van mensen die op een andere manier met muziek bezig zijn, hun eigen universum hebben. Die samenwerking laat altijd iets positief na bij mij. Het geeft inspiratie en laat je over het muurtje kijken. Alleen op een podium staan is natuurlijk uitdagend. Beide aspecten boeien me, ze vullen mekaar aan.”

### Met het programma ‘Een zoen van toen’ trek je ook naar woonzorgcentra.

**Stockman:** “Dat klopt. Met de projecten voor woonzorgcentra zijn we inmiddels al vijf jaar bezig. Dat is ontstaan uit de zin om cultuur naar mensen te brengen die in een beschermde omgeving wonen en niet meer zo mobiel zijn. Niet-tegenstaande die inperking blijf je een persoon die recht heeft op zijn hobby’s, ontspanning en culturele bagage. Met die programma’s bereiken we een publiek van Radio 2-luisteraars tot fans van Klara. Pure samenhorigheid!”

### Tot slot. Wat betekent geluk of tevredenheid voor jou?

**Stockman:** “Ik doe mijn job ongelooflijk graag. Mij een rol eigen maken, voor een publiek staan, voelen dat ik de aandacht van mensen kan vangen. Mensen meekrijgen maakt mij gelukkig. Ja, ik ben een tevreden mens. Taal, muziek, publiek: het zijn de kompassen in mijn leven!”

Viviane Redant,  
werkgroep communicatie

Een concert van Astrid bijwonen?  
Kijk op [www.astridstockman.com](http://www.astridstockman.com)



# PROF CHANTAL VAN AUDENHOVE OVER NACHTELIJKE ONRUST

## “EEN VERSTOORD NACHTRITME PUT JE UIT”

**Liggen woelen, ronddwalen in huis of in het holst van de nacht aan de dag beginnen? Nachtelijke onrust bij mensen met dementie heeft heel wat gevolgen. Ook voor mantelzorgers. Professor Chantal Van Audenhove legt uit wat je kan doen.**

Niet alleen als meter van onze Liga is Prof. Chantal Van Audenhove geëngageerd. Ook als directeur van LUCAS (KU Leuven) koppelt ze theorie en praktijk graag aan elkaar. Zo ging ze met een onderzoeksteam de oorzaken na van nachtelijke onrust bij mensen met dementie. En vooral ook hoe je met die onrust kan omgaan.



### Hoe herken je nachtelijke onrust bij mensen met dementie?

**Van Audenhove:** “Nachtelijke onrust kan zich op verschillende manieren uiten. Dat gaat van moeilijk in bed geraken of de slaap niet kunnen vatten tot praten, woelen en anderen wekken. Denk ook aan repetitieve bewegingen maken of zingen. Maar ook 's nachts dwalen, ijsberen, aan de dag willen beginnen.”

### Welke gevolgen heeft dit?

**Van Audenhove:** “Slaap is onder andere belangrijk voor de werking van ons geheugen en andere cognitieve processen, dus een verstoord nachtritme is sowieso niet goed. Te weinig slaap maakt dat een persoon met dementie overdag bijvoorbeeld vaker slaapt. Het kan ook onveilige situaties veroorzaken. Ook voor mantelzorgers is dit nefast. Als je nachten onderbroken zijn, geraak je overbelast.”

### Komt nachtelijke onrust vaak voor?

**Van Audenhove:** “Een op vijf mensen met dementie krijgt ermee te maken. Bij mantelzorgers is dat een op drie. Dat is niet weinig. Grijp je

niet op tijd in, dan kan het gebeuren dat bij de mantelzorger plots het licht uitgaat. Dan is de verhuis naar bijvoorbeeld een woonzorgcentrum plots wel heel dichtbij. Omdat het snel moet gebeuren, vind je misschien niet het plekje dat je voor ogen had, want je had simpelweg de tijd niet om te plannen. Dat maakt het extra moeilijk. Daarom is het belangrijk om op tijd in te grijpen, het gaat tenslotte ook om veiligheid.”

### Zeker ook als de persoon met dementie alleen woont.

**Van Audenhove:** “Absoluut. Ook al komt er hulp aan huis, 's nachts ben je wel alleen. Als je dan begint te dwalen of in onveilige situaties belandt, is er écht een probleem. Je wilt niet dat mensen tijdens de winter zomaar in het midden van de nacht de straat op gaan.”

### Zijn er zaken die nachtelijke onrust uitlokken?

**Van Audenhove:** “Er zijn inderdaad wel een aantal uitlokkers. Die kan je vanuit drie perspectieven bekijken: de persoon met dementie zelf, de sociale context en de zintuigelijke en ruimtelijke omgeving. Zij spelen alle drie een rol.”

### Laten we beginnen bij de persoon zelf.

**Van Audenhove:** “Denk hier aan desoriëntatie, wanneer je je weg kwijt bent in je eigen huis. Je aankleden midden in de nacht om naar je werk te vertrekken, het licht aanknippen als dat niet nodig is. Of denken dat je in je ouderlijke huis bent en je weg niet meer weten. Ook hallucina-

ties kunnen meespelen. Misschien wil iemand wel om vier uur 's ochtends beginnen poetsen? Of heeft die pijn, maar kan hij dat niet goed uitdrukken? In deze omstandigheden heb je een attente mantelzorger of permanente ondersteuning nodig.”

### Je sprak ook over de sociale context.

**Van Audenhove:** “Moeite hebben om je uit te drukken is hier een voorbeeld van. Stel, er was bezoek en het was gezellig, maar dat bracht ook wel wat emoties met zich mee. Emoties van overdag kunnen 's nachts doorspelen en onrust veroorzaken. Ook dat heeft te maken met het geheugen, een persoon met dementie kan die gebeurtenissen soms niet meer structureren.”

## “ALLEBEI WAKKER? KIJK DAN SAMEN NAAR DE MAAN”

### Wat met de zintuigelijke en ruimtelijke omgeving?

**Van Audenhove:** “Ook de omgeving heeft invloed op nachtelijke onrust. Denk aan licht en geluid. Zijn de gordijnen goed gesloten, zodat het dag- en nachtritme duidelijk is? Is dat niet het geval, dan bestaat de kans dat de persoon met dementie in de zomer om vier uur klaarwakker is! Iemand die overdag te weinig licht ziet, heeft natuurlijk meer moeite om de overgang naar de avond goed te vatten. Het verstoort je interne klok. Dus ga buiten, zeker als de zon schijnt! Ook geluid speelt mee. Ik hoorde iemand waarbij het licht van de digitale wekker voor onrust zorgde. Toen de wekker vervangen werd door een oud exemplaar ging het beter. Vooral ook het tikken van die retro wekker, een nostalgisch geluid, gaf extra rust.”

### Zijn er manieren om nachtelijke onrust te beperken?

**Van Audenhove:** “Er wordt vaak medicatie gegeven, maar dan is er weer de kans op bijwerkingen. Wij kijken liever naar niet-medicateuze manieren. Naast beperking van het omgevingslawaaï helpt een goed avondritueel. Je kan 's avonds al wat rust inbouwen, tijdig de lichten dimmen. Ook de juiste temperatuur in de slaapkamer speelt een rol, niet te warm, maar ook zeker niet te koud. En ook zachte stoffen kunnen de nacht aangenamer maken.”

### Waar denk je nog aan?

**Van Audenhove:** “De geur, die roept vaak associaties op. Een ouderwets lavendelgeurtje werkt bij sommige mensen kalmerend. Hou ook rekening met voorspelbaarheid, als plots het bed in de andere hoek van de kamer staat, dan veroorzaakt dat onrust. Dat konden we ervaren tijdens ons onderzoek. Wat vooral ook blijkt uit de zoektocht van de deelnemers: er is niet één oplossing, het is vaak echt uitproberen en zoeken wat voor wie werkt.”

### Je deed ook onderzoek in woonzorgcentra.

**Van Audenhove:** “Tijdens de nachtdienst in woonzorgcentra hebben we inderdaad bekeken wat de nachtrust beïnvloedt en wat mogelijke verbeterpunten zijn. Onze onderzoeker zat 's nachts in de gang en observeerde. Licht en geluid spelen daar een belangrijke rol. Je kan je voorstellen dat plots het licht aansteken of piepende wielen van een karretje onrust veroorzaken. Ook in woonzorgcentra kan je letten op het avondritueel met pakweg zacht licht, of je kan een ruimte voorzien waar mensen in alle veiligheid kunnen dwalen. Want ook in deze context kan nachtelijke onrust wegen, denk aan medebewoners en personeel. Als je al deze zaken in kaart kan brengen en op organisatorisch niveau aanpakt, dan komt dat de (nacht)rust alleen maar ten goede.”

### Nog een ultieme tip?

**Van Audenhove:** “Wel ja, vergeet de kracht van oogcontact niet! We zijn het zo gewoon om ons uit te drukken met woorden, maar voor personen met dementie lukt dat vaak niet meer. Iemand in de ogen kijken, op die manier contact maken? Dat gaat vaak wel nog. En als je praat, hou het concreet, spreek rustig. Is er 's nachts onrust en ben je samen wakker? Kijk dan door het raam en zeg letterlijk: ‘Kijk daar is de maan, het is nu nacht.’ Je benoemt wat je op dat moment ziet. Het helpt je trouwens ook zelf als je niet kan slapen. Even rondwandelen en kijken naar de maan (lacht). Ook een vorm van zelfzorg.”

### Op zoek naar tips?

Surf naar [www.nachtrustbijdementie.be](http://www.nachtrustbijdementie.be)  
**Liever het boek met stappenplan?**  
Nachtrust bij dementie, uitgeverij Politeia.



## HET GEHEUGENLABYRINT

### “COMBINATIE VAN WETENSCHAP EN DIEPMENSELIJKE VERHALEN”

Tijdens de Wereldmaand Dementie nodigden we neuroloog Rik Vandenberghe uit voor een webinar over zijn boek ‘Het geheugenlabyrint’. Heb je het gemist? Dan is er natuurlijk het boek zelf!

In ‘Het geheugenlabyrint’ brengt Prof. Rik Vandenberghe op toegankelijke wijze zijn kennis over dementie samen: van het prille begin, wanneer mensen voelen dat het misgaat en medische hulp zoeken, tot aan de diagnose en de verdere begeleiding.

#### De wereld van de neurologie

Het boek werpt een blik op de wondere wereld van de neurologie. Dementie vertelt ons ontzettend veel over het geheugen, en hoe we de vaak onbegrijpelijke mechanismen daarin toch kunnen sturen. Hoe brengen nieuwe doorbraken en inzichten in de wetenschap een betere toekomst voor personen met dementie dichterbij?

#### Wat doet dat met een mens?

Naast de wetenschappelijke benadering belicht het boek ook het diepmenselijke aspect: wat doet het met een mens om de ziekte te hebben? Wat doet het met een gezin om afscheid te moeten nemen? Daarnaast toont het hoe deze confrontatie soms het mooiste in ons naar boven brengt.

*Het geheugenlabyrint,  
wegwijzer bij dementie.  
Lannoo Campus  
Prijs: 25,99 euro.*



“DEMENTIE IS  
CONFRONTEREND.  
MAAR HET  
HAALT  
OOK HET  
MOOISTE IN  
ONS NAAR  
BOVEN.”

## AFSCHEID VAN EEN ICOON

### “DAG EREVOORZITTER!”

In dit nummer geen vorming in de kijker. Wel een ode aan François Van de Weyer, erevoorzitter en oprichter van de Familiegroep Dementie Regio Deinze. Een rubriek schrappen in ons tijdschrift? Dat doen we niet voor iedereen. Linda Vandevreire neemt gepast afscheid.

Dag François,

Toen ik vernam dat je op dinsdag 5 oktober 2021 afscheid had genomen van dit aardse leven was ik diep ontroerd.

In 2015 leerde ik je kennen als een zeer gedreven vrijwilliger van de Alzheimer liga Vlaanderen die met hart en ziel de mantelzorgers en personen met dementie ondersteunde in Oost-Vlaanderen, meer specifiek in de regio Deinze en Gent. Je was stevast aanwezig op vergaderingen en evenementen van de Liga. Steeds met raad en daad stond je paraat.

Een hoogtepunt in dit verhaal was je betrokkenheid bij de Werelddag Dementie 2018, je was fier als een gieter dat je erin slaagde deze dag te kunnen organiseren in Deinze. En wat spreekt er meer dan je eigen woorden in een artikel uit de krant:

*“Er is nog veel te weinig aandacht voor dementie”*

Ik had ook het genoegen met jou samen te werken in de Werkgroep Communicatie gedurende meer dan één jaar. Ook hier pleitte je steeds voor een duidelijke, correcte, eenvoudige, to-the-point informatie. Slechts één doel had je voor ogen: het taboe rond dementie doorbreken en de juiste ondersteuning bieden aan personen met dementie en hun mantelzorgers.



Uiteindelijk bleek dat je de stap diende te zetten naar een assistentiewoning in het Gentse. Ook hier bleef je nog steeds verbonden met de familiegroep van Deinze en Gent. Tijdens de coronatijd zette je ook je eerste stappen naar deelname aan virtuele meetings. Je engagement was zo groot en zoals steeds wou je dit perfect onder de knie hebben.

Ik had het geluk je in die periode tweemaal te mogen bezoeken, uiteraard met mondkapje en op veilige afstand, met materiaal van

de Liga. Ook in deze gesprekken stond je betrokkenheid bij dementie op de voorgrond. Je straalde dat gewoon uit.

Afscheid nemen valt mij zo zwaar, maar ik kan het niet mooier zeggen dan in volgend gedicht:

*Achter je ligt een leven van werken en plicht  
en juist dat bepaalde in alles jouw gezicht  
Flink was jij je hele leven  
moedig ben je tot het einde gebleven  
Flink wil je nu dat wij zullen zijn  
maar afscheid nemen doet ons zo'n pijn*

Bedankt François voor al die mooie herinneringen, juiste woorden en steun die blijvend geprent staan in mijn geheugen.

Linda Vandevreire,  
Vrijwilliger Alzheimer Liga Vlaanderen





## // 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

