



# Teun Toebees leert van zijn huisgenoten met dementie

Wat als iemand zorg weigert?  
Hoofddrolspelers campagne aan het woord  
Radio Gaga Dominique Van Malder over verandering



“KLAPPEN  
INCASSEREN OP UW  
NEGENENZESTIGSTE  
IS HARD.”

SCAN &  
DONEER



Paul vecht tegen alzheimer.  
Tegen de versie van zichzelf die hij niet wil worden.  
Help hem vechten op [steunhetgevecht.be](http://steunhetgevecht.be)

## // INHOUD



Levendige Liga	8
Een kijkje bij	10
Vragen staat vrij	30
Interview	32
Vorming	39

Beste lezer,

Een nieuw jaar is weer begonnen. Eeuwige verandering, onstuitbaar, een perpetuum mobile.

Zo is het ook bij de Liga. Ook in onze vereniging is er nieuw leven. Zo is er niet alleen een nieuwe directeur, maar werd er de voorbije periode geruisloos afscheid genomen van onze vertrouwde huisstijl. De meest opvallende verandering daarbij is het logo dat bij een eerste oogopslag misschien wat chaotisch overkomt, maar bij nader toezien zeer duidelijk weergeeft wat dementie is en als grote kwaliteit heeft dat het meteen beklijft: als je het eenmaal hebt gezien, vergeet je het nooit meer.

Dat is voor velen ook het geval voor 'Steun het gevecht', onze campagne in november en december met de inmiddels legendarische beelden van een vechtende Paul, Daniël en Denise. Bij de voorbereiding werd uitdrukkelijk stilgestaan bij de keuze: benadrukken we de mooie momenten die er nog kunnen zijn tijdens een dementieproces of kiezen wij voor de strijd die vele van onze mensen leveren tegen de ziekte die van hen een persoon maakt die ze niet willen worden of zijn? Uiteindelijk kozen wij voor deze laatste boodschap. Niet om mensen te kwetsen, maar om op de meest indringende wijze aandacht te vragen voor de worsteling van velen. Daarin zijn wij zeker geslaagd: op diverse media werd er aandacht besteed aan dementie.

Wat niet lukte was via de campagne een financiële compensatie vinden voor het verlies dat de afschaffing van de duolegaten voor ons betekent. Dat is jammer, want een kennismakingsgesprek dat onze nieuwe directeur begin januari had met minister Wouter Beke en zijn diensten, waarin ook het toekennen van een structurele werkingstoelage aan onze Liga aan bod kwam, leverde heden geen toezegging maar een nieuwe afwijzing op.

Giften, testamenten en schenkingen blijven dus onze enige hoop om op langere termijn onze werking te kunnen blijven financieren en mogelijk te maken.

Toch blijven wij niet bij de pakken zitten. Evenmin laten wij de hoop varen. We gaan er elke dag van dit nieuwe jaar opnieuw tegenaan om dementie leefbaar en draaglijk te maken.

Wij weten dat u hetzelfde doet!

**Jef Pelgrims**  
Voorzitter



# HET NIEUWE JAAR IN ZONDER PUZZELSTUKKEN

## “DE LIGA GEEFT JE LEVEN MEE KLEUR”

Bij de Liga kijken we volop vooruit. Voortaan gaat onze organisatie door het leven met een kleurrijk logo. In 2022 wensen we jullie dan ook vele mooie momenten ... met een kleurtje naar keuze!

Het jaar? Dat zijn we bij de Liga goed gestart. Kleurrijk inderdaad. Eind 2021 namen we afscheid van de vertrouwde blauwe huisstijl met puzzelstukjes. Samen met de campagne 'Steun het gevecht' kwam voor het eerst het nieuwe logo van de Liga naar buiten.

Maar het logo en de nieuwe stijl kwamen pas helemaal tot leven in onze nieuwe materialen. Begin januari waren de medewerkers en vrijwilligers van de Liga dan ook druk in de weer om de pakketjes met mapjes, blocnotes, flyers, vlaggen en koffiemokken tijdig bij de Familiegroepen te krijgen. De reacties waren hartverwarmend.

### Jouw mening telt!

Ook dit tijdschrift ziet er door het nieuwe logo een klein beetje anders uit. Al zijn de vertrouwde rubrieken er zeker nog. Maar hoe zie jij dit eigenlijk, beste lezer? Wat zou je graag meer in dit tijdschrift zien? Daarom een oproep: waar wil je meer van en wat mis je op dit moment nog in het magazine? Over welke onderwerpen wil je graag meer lezen? Of misschien heb je wel al jaren een naam voor een rubriek in je hoofd, maar durfde je dit nog nooit te zeggen? Wel dan is dit je kans!

### Suggesties voor je favoriete tijdschrift?

Mail ze naar [communicatie@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:communicatie@alzheimerligavlaanderen.be).



# ZOMERKAMP VOOR KINDEREN MET OUDER MET JONGDEMENTIE

## “MET DE TAXI NAAR HET KAMP?”

Een ouder met jongdementie. Dat zet je wereld op zijn kop. Soms doet het goed om samen te komen met andere jongeren die hetzelfde meemaken. Klaar om mee op zomerkamp te gaan? Inschrijven kan vanaf nu!



Taxi Joris brengt Emmeline en Mathijs naar het zomerkamp.

### Een lift van Joris

De editie van vorig jaar was alvast een succes. Ook Joris Hessels van het VRT-programma Taxi Joris had dat in de mot. Hij gaf Emmeline en haar broer Mathijs een lift naar het kamp. Het leverde alvast hartverwarmende televisie op.

### Ga ook dit jaar mee!

Ook dit jaar is er opnieuw een zomerkamp. Van 12 tot en met 15 augustus 2022 gaan we met kinderen en jongeren tussen 6 en 21 jaar op stap naar Houthulst, samen met je 'gezonde' ouder. We voorzien een mix van ontspanning en psycho-educatie, zowel voor de kinderen en jongeren als voor de ouders. Het kamp is volledig gratis.

In Vlaanderen groeien verschillende kinderen en jongeren op in een gezin waar mama of papa dementie heeft op jonge leeftijd. Een hele uitdaging. Daarom organiseert Alzheimer Liga Vlaanderen in samenwerking met het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen een zomerkamp voor kinderen met een mama of papa met jongdementie.

Wil je je inschrijven of zit je met vragen? Geef een seintje aan Krisje Tordoir, stafmedewerker educatie: [krisje.tordoir@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:krisje.tordoir@alzheimerligavlaanderen.be).

### Hart voor de Liga

Ook de vrienden van de Liga zetten zich in voor jongdementie en onze organisatie. Lucrece Vercauteren maakte ontelbaar veel snoepzakjes en verkocht ze rond kerst. Dat leverde net geen 3.000 euro op. Chris Peeters wandelde dan weer meer dan 500 kilometer voor de Liga bij elkaar. Haar gesponsorde tochten leverden meer dan 1.000 euro op. Straffe dames! Dank jullie wel!



# GESPREK MET HOOFDROLSPELERS CAMPAGNE STEUN HET GEVECHT

## “ONDANKS DE STRIJD DOE IK ER ALLES AAN OM EEN GELUKKIG LEVEN TE LEIDEN”

Eind vorig jaar lanceerde de Liga de campagne ‘Steun het gevecht’. Als oproep om te doneren, maar ook om het taboe rond dementie te doorbreken. Een gesprek hierover met hoofdrolspelers Paul, Daniël en Denise.

Alzheimer Liga Vlaanderen verlicht het gevecht van mensen met dementie. En dat verlichten, daar vroeg Alzheimer Liga Vlaanderen eind november steun voor in een opvallende campagne. In de hoofdrol: Paul Goossens (69), Daniël De Baeck (61) en Denise Vandebussche (73). Drie mensen met dementie.

**Het vraagt moed om het gezicht van een campagne te zijn. Hoe was dat voor jullie?**

**Daniël:** “Ik ben blij dat ik heb meegedaan, we kregen veel positieve reacties. Vooral ook over de prachtige foto waarop ik samen met mijn vrouw Lucrece te zien ben. Dat het beeld zo sprekend is. Ook Lucrece kreeg hierdoor aandacht, dat deed me deugd. Ze vond het zelf ook fijn om als mantelzorger mee in beeld te komen.”

**Denise:** “De campagne kwam voor mij op een zeer bijzonder moment. Sinds mijn pensioen verveel ik me steendood. En ik zat eventjes niet goed in mijn vel. Voor mij was deze ervaring dus zeer verrijkend. Het gaf me nieuwe contacten, heel fijn, want tegenwoordig zitten we toch maar in ons kot. Na de opname zei mijn partner ‘ge zijt zo plezant’. Wel ja, het was een ommekeer voor mij. Ik zeg het eerlijk.”

**Paul:** “Een unieke ervaring. Voor de campagne stond ik ook echt in de boksring. Zeer vermoeiend, maar ik had het niet willen missen. Ik heb vroeger nog judo gedaan, dat kwam van pas! Ik meen het oprecht als ik zeg dat wij na de opname gelukkig naar huis reden.”

**Waarom is een campagne rond dementie nodig?**

**Daniël:** “Mensen weten niet veel over dementie. Ik zeg het niet graag, maar soms moet je mensen wakker schudden, zeker voor de tsunami die op ons afkomt.”

**Paul:** “De campagne komt geen dag te vroeg. Elke dag verzamel je moed om op een goede manier in het leven te staan en met de ziekte om te gaan. Dat lukt de ene dag beter dan de andere. Maar elke dag spreek

## “TOEN IK DE DIAGNOSE KREEG KWAM DAT HARD AAN. DAT MOET JE NIET VERBLOEMEN”

ik mijzelf moed in, zo is dat. Daarom ben ik blij dat de samenleving eens te zien krijgt hoe het echt zit. Want mensen beseffen dat niet, ik neem ze dat ook niet kwalijk.”

**Paul, in de spot horen we jou zeggen: ‘klappen incasseren op je negenenzestigste is hard’. Dat komt wel aan.**

**Paul:** Ja, goed gezegd, vind ik dat. Toen ik de diagnose kreeg, eerst Parkinson, daarna dementie, kwam dat ook echt aan! Moet je dat verbloemen? Mensen lieten mij inderdaad ook weten dat de spot nogal aankomt. Dat is de bedoeling, denk ik dan. Het neemt niet weg dat je er in je leven het beste van maakt. Het gaat erom hoe je met die klappen omgaat, het een sluit het ander niet uit.”

**Daniël:** “Het is een dagelijks gevecht. Daar moet je niet flauw over doen.”

**Denise:** “Ik kan me voorstellen dat het woord vechten confronterend is. Maar eerlijk? Ik vecht elke dag met mezelf. Soms word ik daar zot van. Ik ervaar toch vaak dat mensen niet goed begrijpen wat je meemaakt. Ik beseef dat het een vorm ongemak en onwetendheid is, maar toch. Met empathie en naar elkaar luisteren kom je ver.”



V.l.n.r. Daniël en zijn vrouw Lucrece, Denise en Paul.

**Geef eens wat advies!**

**Daniël:** “Mijn belangrijkste boodschap is: wees gewoon vriendelijk voor mensen met dementie. Behandel ze zoals alle andere mensen. En als je ziet dat contact niet zo vanzelfsprekend is, wees rustig en neem je tijd om iets te zeggen. Wat uit den boze is? Me corrigeren! Een compliment geven als ik iets goed doe, werkt veel beter (lacht)!”

**Denise:** “Waar ik ook ambetant van word? Zomaar iets overnemen en het in mijn plaats doen. Je kan ook gerust vragen ‘kan ik je helpen?’ Het is hard, vroeger had ik een drukke job en organiseerde ik symposia. Mensen vinden mij een sterke vrouw, maar ik toon niet altijd dat het soms moeilijk is. Als dan de vraag komt: wil je meedoen aan een campagne om dementie in de kijker te zetten? Dan zeg ik voluit ja. Ja, ik ben daar helemaal klaar voor!”

**Daniël:** “Soms ben ik boos. En misschien antwoord ik dan wat fel. Neem het dan niet persoonlijk, ik ben niet boos op jou. Maar als er meer openheid is over de ziekte, dan zijn al deze zaken minder erg, want dan zijn mensen er wat meer mee vertrouwd en begrijpen ze waar reacties vandaan komen. Dat is wat we samen met de Liga naar buiten moeten brengen.”

## “MIJ CONSTANT CORRIGEREN? DAAR KRIJG IK HET VAN. EEN COMPLIMENT WERKT BETER!”

**Paul:** “Voor mij brengen relaxatie-oefeningen rust. Ook van wat lezen en puzzelen kan ik genieten. Maar helemaal helend is voor mij klassieke muziek. Die zet ik soms goed luid. Ik moet wel toegeven dat ik mijn klassieke concerten thuis enkel houd als mijn vrouw niet thuis is, onze muziekmaken verschillen nogal (lacht).”

**Wat adviseer je mensen met dementie zelf?**

**Paul:** “Toen ik hoorde dat ik dementie heb, is dat het eerste dat ik besliste: ik blijf niet bij de pakken zitten, ik blijf bezig. Want ik zie bij zoveel andere mensen met dementie dat ze zich opsluiten. En dat is zo jammer. Ik ga dan liever ergens spreken. Maar je moet dat natuurlijk willen en kunnen, dat beseef ik ook wel. Organisaties als de Liga en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen moeten daarom alle aandacht krijgen. Om deze ziekte uit de taboesfeer te halen. Zonder jullie zijn we verloren!”

**Omgekeerd ook. Jullie zijn de experts.**

**Paul:** “Ja, dat is natuurlijk ook weer waar. Weet je, mijn vrouw heeft mijn poster van de campagne hier ingekaderd. Ik ben er best wel trots op. Niet omdat ik graag in de belangstelling sta. Het is niet mijn ambitie om een BV te worden. Maar als je iemand nodig hebt om dementie bespreekbaar te maken, wel ja, dan ben ik je man! Dat doe ik ook in de Vlaamse Werkgroep van Mensen met Dementie. Voor deze zaak kom ik uit mijn schulp en treed ik op de voorgrond!”

**Denise:** “Je kan anderen inspireren. Zelf heb ik nogal geworsteld toen ik de diagnose kreeg. Ik liep een beetje verloren en wist niet hoe ik ermee moest omgaan, want hoe zou de toekomst eruitzien? Ik ben ontzettend blij dat ik de Liga heb leren kennen. En daarom stap ik mee in dit realistische verhaal. Ik wil tonen dat we ook maar gewone mensen zijn en je ondanks de strijd er ook alles aan kan doen om een gelukkig leven te leiden. Want er is nog veel mogelijk.”

[www.steunhetgevecht.be](http://www.steunhetgevecht.be)



# DIRECTEUR RUDY POEDTS LAAT IN ZIJN KAARTEN KIJKEN

## “VER GERAKEN? DAT DOE JE BEST SAMEN”

Eind 2021 mocht de Liga Rudy Poedts verwelkomen. Hij vloog er als nieuwe directeur meteen flink in. “Het aantal personen met dementie stijgt en zal nóg stijgen. Daarom wil ik dat de stem van mensen met dementie en mantelzorgers nog luider kan klinken. De Liga speelt hierin een niet te onderschatten rol.”

Zijn loopbaan startte hij als thuisverpleegkundige. Daarna maakte Rudy Poedts de overstap naar het UZ Leuven. Tijdens zijn traject in het ziekenhuis stak hij een licentiaat biomedische wetenschap, graad in informatica en MBA op zak. Later werd hij directeur administratie & ICT in het ZiekenhuisNetwerk Antwerpen (ZNA) en algemeen directeur van het Sint-Franciscusziekenhuis in Heusden-Zolder. Ook was hij vele jaren bestuurder in verschillende zorgorganisaties en werkzaam op federaal en Vlaams niveau in de gezondheidszorg. Inmiddels rijdt hij al enkele maanden dagelijks vanuit het Leuvense naar de hoofdzetel van de Liga in Turnhout.

### Waarom de stap naar Alzheimer Liga Vlaanderen?

**Rudy:** “Tijdens mijn meer dan 35 jaar ervaring binnen de ziekenhuizen en in de thuiszorg zag ik de stem en participatie van patiënten en hun omgeving sterk toenemen. Een zeer goede beweging, maar niet evident, want kennis, ervaring en cultuur moeten hiervoor ook maatschappelijk groeien. Zowel bij patiënten en hun omgeving als bij de professionals. Hoe vaak is er niet het risico dat je als professional uit je vele ervaringen denkt te weten wat het beste is voor je patiënt? Zonder dit echt af te toetsen of samen te bespreken.



Daarom wil ik samen met mensen met dementie, hun mantelzorgers en de zeer gemotiveerde vrijwilligers ervoor zorgen dat zij worden gehoord en dat er rekening mee wordt gehouden. En natuurlijk dat ze goed worden ondersteund om het leven zo aangenaam en vreugdevol mogelijk te kunnen beleven.”

“MIJN AMBITIE?  
ER MEE VOOR ZORGEN DAT  
MENSEN MET DEMENTIE  
EN HUN MANTELZORGERS  
WORDEN GEHOORD EN  
DAT WE OOK ÉCHT  
REKENING MET ZE HOUDEN”

### Hoe waren de eerste maanden als directeur?

**Rudy:** “De eerste maanden zijn voorbij gevlogen. Het was meer dan een warme start. In de eerste week kreeg ik te horen dat spijtig genoeg een stafmedewerker op korte tijd de organisatie zou verlaten, zodat we momenteel nog met drie stafmedewerkers educatie instaan voor de ondersteuning van de vijf provincies, en volop werk maken van de zoektocht naar twee nieuwe educatiecollega's. Daarnaast kwam ik juist op het moment dat 'Steun het gevecht' volop van start ging. De campagne was volledig ontstaan uit

het brein van voorzitter Jef Pelgrims, maar operationeel diende er nog heel wat te gebeuren samen met verschillende interne mensen en het bureau dat de campagne had uitgewerkt. Meteen ook mijn vuurdoop voor de Liga wat betreft interviews voor kranten, radio en tv. We haalden zelfs het VTM-nieuws. Ik was heel blij met de warme reportages over hoofdrolspelers Paul en Daniël (samen met zijn vrouw Lucrece).”

### Dat is een stevige start.

**Rudy:** “Zeker. De job als directeur van de Liga is ook zeer divers. Ontmoetingen met andere organisaties in het werkveld, kennismaking met minister Beke en ook al een Raad van Bestuur en Algemene Vergadering van de Liga mee georganiseerd. Dat zijn veel nieuwe ontmoetingen op korte tijd. Maar net zo goed nam ik deel aan de stuurgroep van de luister- en infolijn en Vlaamse Werkgroep van Mensen met Dementie. Samenkomsten die blijven. En soms is het ook echt hands-on werk, bijvoorbeeld onlangs bij het klaarmaken van de pakketten met de materialen in nieuwe huisstijl voor onze Familiegroepen. En dat in volle vierde en vijfde coronagolf (lacht).”

### Wat is volgens jou de sterkte van de Liga?

**Rudy:** “Het is een organisatie voor, door en met mensen met dementie en hun mantelzorgers, waarbij de warme en uitgebreide steun van de vele vrijwilligers van cruciaal belang is. Het aantal mensen met dementie zal stijgen, dus moet ook het maatschappelijke belang van onze organisatie groeien op de politieke agenda, zodat de stem van mensen met dementie en hun mantelzorgers luider kan klinken en ook de maatschappelijk ondersteuning toeneemt. Dat de Liga een duidelijke rol heeft gekregen in het nieuwe Vlaamse dementieplan is daar een belangrijk signaal van.”

### Waar wil je naartoe met de Liga?

**Rudy:** “Naar een samenleving waarin mensen bewust omgaan met dementie en gepaste zorg genieten, waar geen plaats is voor taboes en waar personen met alle vormen van dementie, jongdementie en hun mantelzorgers een rechtmatig, kwaliteitsvol leven leiden. Je zal zeggen dat is niets nieuw, want dat is de missie van de Liga, en dat klopt.”

### Wat betekent dat concreet?

**Rudy:** “Wel, vandaag hebben we iets meer dan driehonderd leden. Dat zijn mensen met een geweldig engagement, maar qua aantal is dat ontzettend weinig als je dit afzet tegen de 140.000 mensen met dementie die Vlaanderen en Brussel tellen. Ook het

“DE UITGEBREIDE EN  
WARME STEUN VAN  
VRIJWILLIGERS IS VAN  
CRUCIAAL BELANG”

aantal vrijwilligers zit rond de driehonderd. Willen we onze mensen met dementie en hun mantelzorgers nog meer helpen, steunen en begeleiden, bijvoorbeeld met buddywerking, dan hebben we ook meer vrijwilligers nodig.”

### Ga door.

**Rudy:** “Zolang er geen structurele financiering voor de basiswerking is, blijft er onzekerheid op vlak van duurzaamheid of bestaanszekerheid. Als organisatie blijven we dus sterk afhankelijk van legaten, daarom moeten we volop inzetten op fondsenwerving. En verder is er een duidelijke profilering van de Liga nodig in onze maatschappij, op een vlotte en toegankelijke manier. Met ook veel aandacht voor onze luister- en infolijn. Dit alles heel graag waar mogelijk in samenwerking met andere organisaties.”

### Waarom zijn we zo nodig?

**Rudy:** “De vermaatschappelijking van de zorg neemt toe. Het is jammer om te zeggen, maar het aantal mensen met dementie is groot en stijgt flink, en er is nog steeds geen medicijn die de ziekte kan genezen. Dus mantelzorgers hebben ook professionele en kwalitatieve ondersteuning, begeleiding en hulp nodig om het draaglijk te maken voor hen en de personen waarvoor ze dagelijks zorgen. Die ondersteuning biedt de Liga onder meer met Familiegroepen en lotgenotengroepen.”

### Tot slot. Hoe zou je je eigen aanpak omschrijven?

**Rudy:** “Er zijn voor de ander wanneer nodig. Ondersteunen, begeleiden en coachen. Mensen laten groeien en hen versterken waar nodig. Als je snel wil gaan, dan ga je misschien best alleen. Maar als je ver wil raken kan je best samen gaan. Samenwerking op een duurzame, gelijkwaardige, constructieve, integrale wijze en met respect voor de andere partijen is het fundament om een zo goed mogelijk vangnet te bouwen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers!”

## VRIJWILLIGER KAROLIEN SELHORST

### "DIT TIJDSCHRIFT IS EEN BELANGRIJKE SPREEKBUIS"

Schrijfster Karolien Selhorst is geen onbekende voor dit tijdschrift. Ze levert geregeld ideeën en artikels voor jouw favoriete magazine! Hoog tijd om wat beter kennis te maken.

Als kind betrapte haar moeder haar regelmatig met een zaklamp onder de deken. Diagnose: verslaafd aan nachtelijk lezen! Karolien Selhorst maakte van die liefde voor taal en verhalen haar vak. Als journaliste en copywriter zet ze graag de puntjes op de i.

"Voor mij is het fijn om mijn passie en talent in te zetten als vrijwilliger bij de Liga. Als lid van de werkgroep communicatie kan ik mijn ei dan ook kwijt. Enkele jaren geleden deed ik ook al vrijwilligerswerk in een woonzorgcentrum in Oostakker. Daar maakte ik voor het eerst kennis met mensen met dementie. Een waardevolle ervaring voor mij! Natuurlijk zag ik er wat de ziekte met je doet, maar ik ontdekte ook wat een rijk innerlijk leven mensen met dementie hebben. De ontmoetingen zijn me bijgebleven."

#### Artikel met betekenis

"Voor mij is het belangrijk om me in te zetten voor anderen. Mijn ervaring in het woonzorgcentrum deed me de stap naar de Liga zetten. Vooral dit tijdschrift ligt me na aan het hart. Het is fijn om artikels te schrijven en na te lezen of vertalingen te maken. Vooral voor de boekenrubriek mag je bij mij altijd aankloppen. Het tijdschrift is belangrijk voor de leden en vrijwilligers van de Liga, maar ook daarbuiten. Het is een spreekbuis."

#### Fier op dit tijdschrift!

"Wat ik prettig vind? Mee uitzoeken hoe je via artikels iets kan betekenen voor mensen. Onlangs kwamen we met de werkgroep samen om het tijdschrift nog wat meer onder de loep te nemen. Er verandert veel, het is prettig om de vinger aan de pols te houden. Je wil toch dat mensen trots zijn om deel uit te maken van de Liga, om met fierheid dit magazine te kunnen lezen (lacht)? Datzelfde geldt voor sociale media. Het zijn belangrijke kanalen om je boodschap naar buiten te brengen."

#### Ook voor mezelf

"Natuurlijk doe je vrijwilligerswerk ook een stuk voor jezelf. Je wilt een bijdrage leveren aan een goed doel. Dat geeft je een goed gevoel. Maar als je daarmee tegelijk mensen helpt, dan lijkt me dat een mooi compromis. Als iemand zich beter voelt door mijn verhaal te lezen? Dan is mijn opdracht geslaagd. Op een bescheiden manier met mijn schrijfkunsten zaken mee veranderen, in beweging zetten, dat is wat ik graag doe. En voor mij zijn hierbij twee zaken van tel: goed informeren en je inleven in andermans leefwereld. Deze combinatie is voor een organisatie als Alzheimer Liga Vlaanderen goud waard."

#### Geen medelijden

"Zonder dit werk zou ik helemaal niet zoveel weten over dementie. Je leert meer over de ziekte en je leert ook nieuwe mensen kennen. Omgaan met mensen met dementie heeft me vooral anders doen kijken. Misschien voelde ik vroeger veeleer medelijden? Maar ik had al snel door dat dit eigenlijk niet nodig was."

#### Open blik

"Ik besef nu dat de leefwereld van mensen met dementie zeer rijk is. Ik bewonder ze. Ook hun creativiteit verrast me vaak. Het klinkt misschien oneerbiedig, maar mensen met dementie zijn geen kasplantjes die je in een serre zet. Integendeel. Laten we onze blik open houden. Te snel oordelen is nooit goed!"

Karolien Selhorst  
Werkgroep communicatie

"MET MIJN SCHRIJFKUNSTEN WIL IK  
MEE BIJDRAGEN AAN VERANDERING"





## NIEUW INLOOPHUIS VOOR MENSEN MET GEHEUGENPROBLEMEN IN MOL

### “EEN OPEN HUIS WAAR JE ZONDER SCHROOM KAN BINNENSPRINGEN”

In maart opent in Mol een inloophuis voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten. Elk eerste vrijdag van de maand zal er in de namiddag een zorgprofessional aanwezig zijn, in goed gezelschap van enkele vrijwilligers. Voor de Liga staat stafmedewerker educatie Laura Weyns paraat.

Als je de diagnose dementie krijgt, kom dat behoorlijk aan. Dan is het goed om meteen te weten waar je terecht kan met je vragen. Ook letterlijk een huis waar je kan binnenspringen voor eender wat verlaagt de drempel. In Mol hebben ze het alvast goed begrepen. Op 4 maart opent daar een inloophuis voor mensen met geheugenproblemen en hun familie.

#### Binnen zonder afspraak!

Elke vrijdagnamiddag kan je er zonder afspraak binnenspringen. Om vragen te stellen, een kop koffie te drinken of verhalen met anderen te delen. Want contact met lotgenoten of mensen die je begrijpen doet vaak veel deugd. Ook Laura Weyns, stafmedewerker educatie provincie Antwerpen bij de Liga zal op vrijdag te vinden zijn in het inloophuis.

#### Informatiepunt en ontmoetingsplaats

“Het inloophuis is een samenwerking tussen verschillende partners”, weet Laura. “De Liga doet dit samen met de gemeente Mol, het regionaal expertisecentrum dementie Tandem en het Heilig Hartziekenhuis van Mol. Het inloophuis kan je zien als een informatiepunt en ontmoetingsplaats voor personen die recent de diagnose dementie gekregen hebben en hun naasten. Ook personen die geen dementie hebben, maar zich wel vragen stellen over hun geheugen zijn er welkom.”

#### Elke eerste vrijdag van de maand

De begeleiders luisteren naar ieders verhaal, beantwoorden vragen en lichten het bestaande zorgaanbod toe. Zo kan zorg op maat aangeboden worden. Het vergroot de levenskwaliteit en biedt ook steun voor de mantelzorgers. Elke eerste vrijdag van de

maand tussen 13.30 en 16.30 uur zal er één zorgprofessional van Alzheimer Liga Vlaanderen of het Expertisecentrum Dementie aanwezig zijn, vergezeld van enkele ervaren vrijwilligers. Wees welkom!



#### INFO

Het inloophuis opent op 4 maart.  
De Pastorie, Gasthuisstraat 14, Mol.

# 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

-31/05: Op vakantie!  
 -25/10: Rouw en verliesverwerking.

#### 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

-29/03: Als je als gezin geconfronteerd wordt met jongdementie.  
 -13/12: Wat bloemen kunnen betekenen voor mensen met dementie.

#### 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

- 21/04: Wat met de portefeuille? Over sociale en financiële tegemoetkomingen.  
 - 09/06: Vertel je dat nu weer! Over de belevingswereld van het kind.  
 - 29/09: Wat als..., een blik op de toekomst, over vroegtijdige zorgplanning.  
 - 01/12: Film The Father.

#### Brecht

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

#### alzheimerliga.be/brecht

-31/03: Plezant. Zinnvolle dagbesteding.  
 -23/06: Wat iedereen moet weten over dementie.  
 -29/09: We zijn en blijven mensen. De beleving van personen met dementie.  
 -17/11: Wat je hart raakt, raak je nooit meer kwijt. Rouw en verlieservaring.  
 -15/12: Hulpmiddelen voor personen met dementie. Toelichting thuishulpmiddelen door een ergotherapeute dienst gezinszorg FERM.

#### 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

-19/04: Omgaan met 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

- 26/04: De beleving van een persoon met dementie.  
 -21/06: Vergeet jezelf nietje.

#### Geel

Contact: Rita Nevelsteen, T. 0479 37 96 91, geel@alzheimerligavlaanderen.be

#### alzheimerliga.be/geel

-10/03: Ethische dilemma's en keuzes bij dementie.  
 -06/05: Praten over nu en later. Vroegtijdig zorg plannen.

Locatie: Dienstencentrum Luysterbos, J.B. Stessenstraat 69, 2440 Geel  
 Tijdstip: afwisselend

-14/06: Bezoek geheugenklinik + drankje nadien.  
 -22/09: De positieve aspecten en het geluksgevoel van de mantelzorger.  
 -10/11: Bezoek aan Gasthuismuseum.  
 -16/12: Kerstfeestje.

#### 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

-28/03: Wat iedereen zou moeten weten over dementie.  
 -30/05: De beleving bij personen met dementie.  
 -26/09: De weg kwijt, letterlijk en figuurlijk.  
 -28/11: Draagkracht en draaglast in balans.

#### 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

-15/03: Sociale en professionele ondersteuning. Op welke personen en diensten kan je beroep doen?  
 -19/04: Wat iedereen zou moeten weten over dementie?  
 -17/05: Met lotgenoten op stap. Wandeling.  
 -21/06: Vakantie, wat nu?  
 -20/09: Zin en onzin van trajectbegeleiding bij mensen met dementie.  
 -18/10: Als bewegen moeilijker wordt.  
 -15/11: Dementie, als je je houvast kwijtraakt.  
 -20/12: 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

-16/03 om 14.30 uur in cc 't Schaliken: Film The Father  
 -17/05 om 19.30 uur in de Sint-Niklaaskerk Morkhoven: Lezing Wannes Deleu 'Voor ik het vergeet'.  
 -16/06 van 20 tot 22 uur in de bib van Herentals: Wat iedereen zou moeten weten over dementie, met Dr. Luc Tritsmans.  
 -19/11 van 11 tot 13 uur in het Huis van de Mens in Herentals: Huisgenoten: 'De kracht in het contact, de communicatie en de verbinding met mensen met dementie'.  
 -Elke donderdag van de maand van 10 tot 12 uur: Babbelfcafé in dienstencentrum Convent2.

#### Hoogstraten

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

#### alzheimerliga.be/hoogstraten

-24/03 van 19 tot 21 uur: Wat iedereen zou moeten weten over dementie.  
 -02/06 van 19 tot 21 uur: Zorgpremies.  
 -23/09 van 14 tot 16 uur: Plezant! Zinnvolle dagbesteding.  
 -25/11 van 14 tot 16 uur: aandacht voor de mantelzorger.

#### 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

- 22/02 van 19.30 tot 21 uur online: Financiële kopzorgen.  
 -24/03 van 14 tot 16 uur: Positieve aspecten van mantelzorg.  
 -26/04 van 19.30 tot 21 uur online: Positieve aspecten van de mantelzorg.



-05/05 van 19.30 tot 21 uur in de Altenakapel in Kontich: Zorgvolmacht, lastgeving en bewind met vrederechter Dirk Scheers.  
 -19/05 van 14 tot 16 uur: Eetproblemen bij dementie.  
 -14/06 van 19.30 tot 21 uur online: Eetproblemen bij dementie.  
 -22/09 van 14 tot 16 uur: Dementie is meer dan vergeten.  
 -25/10 van 19.30 tot 21 uur online: Dementie is meer dan vergeten.  
 -24/11 van 14 tot 16 uur: Vroegtijdige zorgplanning.  
 -13/12 van 19.30 tot 21 uur online: Vroegtijdige zorgplanning.

dementie.  
 -28/11 van 14 tot 16 uur in zaal 't Plaske in Kessel: Vroeger praten over later.

**Lier**  
 Contact: Sofie Van Dessel, T. 03 490 01 30, [lier@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:lier@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Vergaderzaal WZC Sint-Jozef, Koningin Astridlaan 4, 2500 Lier  
 Tijdstip: afwisselend

**alzheimerliga.be/lier**  
 -14/03 van 19 tot 21 uur: Wat iedereen zou moeten weten over dementie.  
 -13/06 van 19 tot 21 uur: Alle ballen in de lucht, over de verschillende rollen van de mantelzorgger.  
 -19/09 om 19 uur: Theatervoorstelling 'Va is koning'.  
 -02/11 van 14 tot 16 uur: Weet je nog wel? Over samen herinneringen ophalen.

**Mechelen**  
 Contact: Koen Wabbes, T. 0479 76 21 41 [mechelen@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:mechelen@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: 't MoNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen  
 Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur (onthaal vanaf 13.45 uur)

**alzheimerliga.be/mechelen**  
 -28/03: Nee, dank u. Dementie en zorgweiger-  
 ring.  
 -16/05: Wat houdt jou bezig als mantelzorgger?  
 -3/10: We zijn en blijven mensen.  
 -28/11: Wat je in je hart bewaart raak je nooit meer kwijt. Hoe ga je om met verlies?

**Mechelen Jongdementie Plus**  
 Contact: Hilde De Weerd, T. 0477 96 99 37, [jongdementiemechelen@alzheimerliga-vlaanderen.be](mailto:jongdementiemechelen@alzheimerliga-vlaanderen.be)  
 Locatie: 't moNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen  
 Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur (onthaal vanaf 18.45 uur)

**alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen**  
 - 21/02: Alle ballen in de lucht. De rollen van de mantelzorgger.  
 -21/03: Zeg ja tegen nieuwe avonturen.  
 -16/05: Wablieft? Hoe blijven we praten?  
 -3/10: Dichter tegen elkaar.  
 -28/11: Dementie, langzaam afscheid nemen.

**Mol**  
 Contact: Greet Jansen, T. 0497 85 06 07, [mol@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:mol@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: Lokaal dienstencentrum Ten Hove, Jakob Smitslaan 28, 2400 Mol  
 Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

**alzheimerliga.be/mol**  
 - 25/02: Goede en slechte dagen, omgaan met verlieservaringen.  
 -22/04: Gespreksavond Wablieft. Over communicatie met en zonder woorden.  
 -17/06: Juridische aspecten rond dementie.  
 -23/09: Plezant, over zinvolle dagbesteding.  
 -18/11: De harde kant van een zachte ziekte.

**Nijlen-Kessel-Bevel**  
 Contact: Wendy De Rijdt, T. 03 410 14 07 [nijlen@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:nijlen@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: afwisselend  
 Tijdstip: afwisselend

**alzheimerliga.be/nijlen**  
 -25/04 van 19 tot 21 uur in WZC Sint-Jozef in Kessel: Dementie is meer dan vergeten.  
 -20/06 van 14 tot 16 uur in Parochiezaal Bevel: Dementievriendelijke vakantiegroeten.  
 -26/09 van 19 tot 21 uur in WZC Heilig Hart in Nijlen: Wat iedereen zou moeten weten over

**Noorderkempen Jongdementie**  
 Contact: Brenthe Grauwman en Charlotte Robbé, T. 03 670 03 96 (Brenthe) [noorderkempen@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:noorderkempen@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locaties: WZC De Bijster, Nollekensstraat 15, 2910 Essen en lokaal dienstencentrum Kruisbos, Kapellensteenweg 81, 2920 Kalmthout  
 Tijdstip: afwisselend

**alzheimerliga.be/noorderkempen**  
 - 17/03 van 14 tot 16 uur in WZC Sint-Vincentius: Positieve aspecten van mantelzorg.  
 -05/02 van 19.30 tot 21.30 uur in WZC De Bijster: Vergeet jezelf nietje.  
 -30/06 van 14 tot 16 uur in WZC Sint-Vincentius: Zinvolle dagbesteding.  
 -30/09 van 19.30 tot 21.30 uur in WZC De Bijster: Moeilijke beslissingen nemen.  
 -08/12 van 14 tot 16 uur in WZC De Bijster: Palliatieve zorg.

**Turnhout**  
 Contact: Marleen Mesuere-Jooris, T. 03 314 60 93, [turnhout@alzheimerligavlaanderen.be](mailto: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

**alzheimerliga.be/turnhout**  
 - 21/04 van 19.30 tot 21.30 uur in WZC De Wending: Wablieft? Communiceren met en zonder woorden.  
 -14/06 van 14.30 tot 16.30 uur in WZC Sint-Lucia: De gevoelens van de mantelzorgger.  
 -08/09 van 19.30 tot 21.30 uur in WZC De Wending: Wat je in je hart bewaart raak je nooit meer kwijt.  
 -22/11 van 14.30 tot 16.30 uur in WZC Sint-Lucia: Positieve aspecten van de mantelzorg.

**Turnhout Jongdementie**  
 Contact: Luc Tritsmans, T. 0473 55 87 06, [jongdementieturnhout@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:jongdementieturnhout@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: WZC De Wending 1, Albert Van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout  
 Tijdstip: 19.30 (onthaal vanaf 19.00) tot 21.30 uur

**alzheimerliga.be/jongdementie-turnhout**  
 - 22/02: Getuigenis Lucrece Vercauteren. Onvoorwaardelijke zorg voor een partner met frontotemporale dementie.  
 -26/04: Wablieft? Communiceren met en zonder woorden.  
 -21/06: De gevoelens van de mantelzorgger.  
 -13/09: Wat je in je hart bewaart raak je nooit meer kwijt.  
 -29/11: Positieve aspecten van de mantelzorg.

**Wiekevorst**  
 Contact: Steffi Van Besouw, T. 014 27 99 80, [wiekevorst@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:wiekevorst@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: LDC Het Pluspunt, WZC Sint Jozef, Sint Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst  
 Tijdstip: afwisselend

**alzheimerliga.be/wiekevorst**  
 - 10/02 van 19 tot 21 uur: Wat iedereen zou moeten weten over dementie. Met dr. Luc Tritsmans.  
 - 05/05 van 19 tot 21 uur: Dementie, vragen staat vrij.  
 - 06/06 van 14 tot 16 uur: Dementievriendelijke wandeling.  
 - 29/09: Namiddag- en avondvoorstelling Hoofd vol mist.  
 - 24/11 van 14 tot 16 uur: Kennis en ervaringen delen over dementie.

**Wilrijk**  
 Contact: WZC Sint-Bavo, T. 03 820 73 00, [wilrijk@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:wilrijk@alzheimerligavlaanderen.be)  
 Locatie: WZC Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29, 2610 Wilrijk  
 Tijdstip: afwisselend

**alzheimerliga.be/wilrijk**  
 - 22/03 van 19 tot 21 uur: Wat iedereen zou moeten weten over dementie door Dr. Luc Tritsmans.  
 -24/05 van 19 tot 21 uur: Wat houdt je bezig als mantelzorgger?  
 -20/09 van 19 tot 21 uur: Dichterbij.

	-22/11 van 14 tot 16 uur: Wat je in je hart bewaart raak je nooit meer kwijt.
<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	<b>alzheimerliga.be/zandhoven</b> -17/03: Nee, dank u. Omgaan met zorgweigerig. -16/06: Moeilijke beslissingen. -22/09: Liefde is ... samen dementie draagbaar houden. -15/12: Warme dementiezorg in de winter.
<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	<b>alzheimerliga.be/zoersel:</b> -29/03 van 19 tot 21 uur: Vergeet jezelf nietje. -31/05 van 19 tot 21 uur: Palliatieve zorg en dementie. -22/09 van 19 tot 21 uur: Theatervoorstelling 'Va is koning'. -22/11 van 14 tot 16 uur: Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag?
<b>Zuiderkempem</b> Contact: Sarah Curinckx, T. 0472 47 75 45 zuiderkempem@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend	<b>alzheimerliga.be/zuiderkempem</b> -21/03 van 19 tot 21 uur in WZC De Winde in Veerle: Wat met wegloopgedrag? -16/05 van 19 tot 21 uur in LDC TerHarte in Westerlo: Wegwijs doorheen tegemoetkomingen. -21/09 van 14 tot 16 uur in WZC De Winde in Veerle: Actie rond dementie. -19/12 van 14 tot 16 uur in LDC TerHarte in Westerlo: Als eten een zorg wordt.
<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	<b>alzheimerliga.be/zwijndrecht</b> -17/03: Wat iedereen zou moeten weten over dementie. Met dr. Luc Tritsmans. -19/05: Alle ballen in de lucht. De rollen van de mantelzorger. -15/09: Draaglast en draagkracht in balans. -17/11: Weet je nog wel, over samen herinneringen ophalen.

<b>PROVINCIE LIMBURG</b>	
Contactpersonen, locatie en tijdstip	Programma via
<b>Beringen</b> Contact: Myriam Dhulst, T. 0473 30 93 32, beringen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: vzw Thuisverzorging de 'Eerste Lijn', Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen Tijdstip: afwisselend	<b>alzheimerliga.be/beringen</b> -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
<b>Genk Jongdementie Plus</b> Contact: Van Gerven Chris, T. 089 57 34 98, jongdementiegenk@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend	<b>alzheimerliga.be/jongdementie-genk</b> -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
<b>Haspengouw</b> Contactpersoon: Jolien Vanleeuw Tel. 011 88 68 85, jolien.vanleeuw@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Triamant Haspengouw - ontmoetingshuis, L' O de Vie tweede verdieping, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: afwisselend	<b>alzheimerliga.be/haspengouw</b> -15/03 van 14 tot 16 uur: Wat je in je hart bewaart raak je nooit meer kwijt. -10/05 van 14 tot 16 uur: Hygiëne, noodzaak en deugd. -28/06 van 14 tot 16 uur: Vroeger praten over later. -31/07 vanaf 12 uur: BBQ met de Familiegroep Jongdementie. -04/10 van 14 tot 16 uur: Draaglast en draagkracht in balans. -20/12 van 14 tot 16 uur: Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag.
<b>Haspengouw Jongdementie</b> Contactpersoon: Jolien Vanleeuw Tel. 011 88 68 85, jolien.vanleeuw@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Triamant Haspengouw - ontmoetingshuis, L' O de Vie tweede verdieping, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: afwisselend	<b>alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw</b> -24/02 van 18 tot 20 uur: Liefde is ... samen dementie draagbaar maken. -31/03 van 18 tot 20 uur: Film Still Alice. -28/04 van 18 tot 20 uur: Vroeger praten over later. -19/05 van 18 tot 20 uur: Samen wandelen. -23/06 van 18 tot 20 uur: Verlies jezelf niet. -31/07 vanaf 12 uur: BBQ met de Familiegroep Dementie.
<b>Hasselt Jongdementie (ism ECD Contact)</b> Contact: Laurine Ven, T. 011 88 83 84 jongdementiehasselt@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: LDC Hogeveijf - campus Stadspark, Casterstraat 77, 3500 Hasselt. Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur  Interesse in vrijwilligerswerk? Bel of mail ons!	<b>alzheimerliga.be/jongdementie-hasselt</b> -21/06: Wandeling. -08/11: Vermissing voorkomen.



<p><b>Lummen</b>  Contact: Manuela Vandenboer, T. 013 52 13 54,  lummen@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56, 3560 Lummen  Tijdstip: 19.30 uur</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/lummen">alzheimerliga.be/lummen</a>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Maaseik - Bree</b>  Contact: Louis Timmers, T. 089 47 18 68, Miet Bergmans, T. 089 46 74 73  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</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/maaseik">alzheimerliga.be/maaseik</a>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Pelt</b>  Contact: Veerle Janssen, T. 011 80 56 56,  pelt@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt  Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/overpelt">alzheimerliga.be/overpelt</a>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Pelt Jongdementie</b>  Contact: Veerle Janssen, T. 011 80 56 56,  jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be  Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt  Tijdstip: 19.30 tot 22.00 uur</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt">alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt</a>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Tongeren-Riemst Jongdementie</b>  Contactpersonen: Julie van den Berg  T. 0496 34 89 45  jongdementietongeren@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: 't oud klooster Grauwzusters  Corverstraat 9, 3700 Tongeren</p>	<p><a href="https://www.alzheimerliga.be/nl/familie-groepen-jongdementie/familiegroep-jongdementie-tongeren-riemst">https://www.alzheimerliga.be/nl/familie-groepen-jongdementie/familiegroep-jongdementie-tongeren-riemst</a>  -24/02: Wablieft? Communiceren met en zonder woorden.  -28/06: Draaglast en draagkracht in balans.  -30/08: Wandeling  -25/10: Hoe ga je om met veranderend gedrag?  -29/11: De beleving van een persoon met dementie.</p>

PROVINCIE OOST-VLAANDEREN	
Contactpersonen, locatie en tijdstip	Programma via
<p><b>Aalst</b>  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</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/aalst">Alzheimerliga.be/aalst</a>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Aalter</b>  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: afwisselend</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/aalter">alzheimerliga.be/aalter</a>  -17/02 van 14 tot 16 uur: Grenzen trekken, wat betekent dit als mantelzorg?  -24/03 van 14 tot 16 uur: Contact in nabijheid, als taal moeilijk wordt.  -21/04 van 19.30 tot 21.30 uur: Jonge personen met dementie.  -19/05 van 14 tot 16 uur: Gespreksnamiddag met gedichten.  -16/06 van 14 tot 16 uur: Wandeling door Aalter.  -22/09 van 19.30 tot 21.30 uur: Voorstelling in auditorium gemeentehuis Aalter.  -27/10 van 14 tot 16 uur: Escape Game.  -17/11 van 19.30 tot 21.30 uur: Slaapstoornissen bij personen met dementie.</p>
<p><b>Deinze</b>  Contact: Pierre Van Houcke,  T. 0496 54 52 89,  deinze@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: De Rekkeling, D. Delcroixstraat 1A, 9800 Deinze  Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/deinze">alzheimerliga.be/deinze</a>  -24/02: Hoe weet je dat 'vergeten' een aanwijzing kan zijn van dementie?  -31/03: Oog voor zorg bij de mantelzorg.  -21/04: Emoties van personen met dementie.  -30/06: Waar kan ik terecht voor hulp?  -29/09: Moeilijke beslissingen.  -27/10: Hoe problemen van alleenstaande overbrengen naar naasten?  -24/11: Positieve aspecten van mantelzorg.  -22/12: Gezellig samenzijn.</p>
<p><b>Gavere</b>  Contact: Katy Van Hoecke, T. 09 389 20 31,  gavere@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: LDC Den Oever, Kloosterstraat 6,  9890 Gavere  Tijdstip: 14.30 tot 16.30 uur</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/gavere">alzheimerliga.be/gavere</a>  -24/02: Liefde is ... samen dementie draagbaar maken.  -24/03: Wat als je omgeving je niet gelooft?  -28/04: Communicatie bij personen met dementie.  -26/05: uitstap.</p>
<p><b>Gent</b>  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  gent@alzheimerligavlaanderen.be</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/gent">alzheimerliga.be/gent</a>  -08/03: Zorg in balans.  -12/04: Zinnige activiteiten samen beleven.  -10/05: Met mij is er niets mis.  -14/06: Gezellig samenzijn, BBQ.  -12/07 om 14.15 uur: Als het kriebelt moet je sporten.  -10/08 om 14.15 uur: Muzikale namiddag.  -13/09: Samen dementie draagbaar maken.  -27/09: Medische aspecten van dementie.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-11/10: Filmfragmenten Kapsalon Romy.</li> <li>-08/11: Einde leven, zorg.</li> <li>-13/12: Nachtelijke onrust.</li> </ul>
<p><b>Gent Jongdementie (in samenwerking met ECD Paradox)</b>  Contact: Veerle De Bou, T. 09 233 14 38, ontmoetingsgroepJD@dementie.be  Locatie: DVC De Blaisant, Molenaarsstraat 34, 9000 Gent (parking WZC Sint Jozef)  Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur  Inschrijven verplicht.</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-gent</b>  -28/03: Tegemoetkomingen en verlofstelsels.  -30/05: In gesprek met deskundige dementie.  -19/09: En hoe gaat het met u? Tips om draagkracht te verhogen.  -27/09: Medische aspecten van dementie.  -21/11: Palliatieve zorg, veel meer dan je denkt.</p>
<p><b>Ninove</b>  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</p>	<p><b>alzheimerliga.be/ninove</b>  -21/04: Wat iedereen zou moeten weten over jongdementie.  -16/06: Stadwandeling door Ninove.  -20/10: Vroegtijdige zorgplanning.  -15/12: We zijn en blijven mensen.</p>
<p><b>Waasland</b>  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.</p>	<p><b>alzheimerliga.be/waasland</b>  -10/02 om 13.30 uur: Begeleid museumbezoek aan Stem Zwijgershoek.  -31/03: De gevoelens van de mantelzorg.  -12/05: Haal meer uit je bezoek. Betekenisvol bezoek aan persoon met dementie.  -09/06 om 14 uur: Sneukelwandeling door Sint-Niklaas.  -22/09: Filmvoorstelling.  -13/1 en 27/10: Samen zorgen.  -16/12: Feestelijk afscheid van 2022.</p>
<p><b>Waasland Jongdementie</b>  Contact: Riet Waltens, T. 0487 68 54 61, jongdementiewaasland@alzheimerliga-vlaanderen.be  Locatie: afwisselend  Tijdstip: 20.00 (onthaal vanaf 19.30) tot 22.00 uur</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-waasland</b>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Wondelgem</b>  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</p>	<p><b>alzheimerliga.be/wondelgem</b>  -22/2: Draaglast en draagkracht in balans.  -29/03: Wat iedereen zou moeten weten over dementie.  -26/04: Omgaan met onrust.  -31/5: Film The Father.  -28/6: Keuzethema.  -19/09 van 11 tot 14 uur: Restaurant.  -25/10: Dementie en rouw.  -29/11: Juridisch advies.</p>

PROVINCIE VLAAMS BRABANT	
Contactpersonen, locatie en tijdstip	Programma via
<p><b>Aarschot</b>  Contact: Jan Vanheukelom, T. 013 66 45 98 of 0494 57 07 15, aarschot@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: wisselend  Tijdstip: wisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/aarschot</b>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p><b>Dilbeek</b>  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</p>	<p><b>alzheimerliga.be/dilbeek</b>  -31/03 van 10 tot 12 uur: Omgaan met dementie en onbegrepen gedrag.  -19/05: Kunst en creativiteit.  -23/06 van 14 tot 16 uur: Balans van draaglast en draagkracht van de mantelzorg.  -22/09: Activiteit n.a.v. Werelddag Dementie.  -24/11: Vlaamse Ouderenweek.</p>
<p><b>Grimbergen</b>  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</p>	<p><b>alzheimerliga.be/grimbergen</b>  -21/02 om 14 uur: En hoe is het eigenlijk met u? De beleving van de mantelzorg.  -29/03 om 20 uur: Wat iedereen zou moeten weten over dementie. Met dr. Luc Tritsmans.  -09/05 om 14 uur: Vrije tijd en vakantie met dementie.  -20/06 om 14 uur: Op stap in Grimbergen.</p>
<p><b>Londerzeel Jongdementie</b>  Contact: Marita Berghman, T. 052 30 36 16, Jongdementielonderzeel@alzheimerliga-vlaanderen.be  Locatie: Administratief centrum Londerzeel, Brusselsestraat 25, 1840 Londerzeel  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><b>alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel</b>  -22/02 van 20 tot 22 uur: Wat je in je hart bewaart raak je nooit meer kwijt. (Raadszaal vroeger OCMW, Mechelsestraat 55.  -08/03 van 20 tot 21.30 uur: Waar halen we zuurstof vandaan?  -27/04 initiatie yoga in bib Londerzeel.  -10/05 van 20 tot 21.30 uur: online samenkomst.</p>
<p><b>Pajottenland (Heikruis)</b>  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</p>	<p><b>alzheimerliga.be/pajottenland</b>  -15/03: Wat met veranderend gedrag?  -17/05: Waar en hoe gaan we op vakantie?  -19/07 online: Dementie en voeding.  -20/09: Wat kan een persoon met dementie nog regelen?  -22/11: Beleving van familie.</p>
<p><b>Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk</b>  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</p>	<p><b>alzheimerliga.be/steenokkerzeel</b>  -Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>



## 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

-22/04: valpreventie, bewegen en dementie.  
-10/06: Wat bestaat er in dementiezorg?  
-08/07: Familiedag met wandeling.  
Afspraak: Huize Nazareth, Goedsenhoven.  
-14/10: Zelfzorg en omgaan met schuld-  
gevoelens.  
-09/12: Spel en kerstfeest.

## PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

### Contactpersonen, locatie en tijdstip

### Programma via

#### Brugge

Contact Leen Verlé, 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

-16/03: Bezoek stadspaleis Hof Bladelin.  
-18/05: Er even tussenuit. Aangepaste fietsen  
en wagen.  
-13/07: Bezoek aan Nally's papegaaienopvang.  
-21/09: Jaarprogramma 2023 samenstellen.  
-16/11: Filmmiddag.

#### 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

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

#### 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

-19/04 in LDC De Zonnewijzer: Eetproblemen  
bij dementie.  
-14/06: Vroeger praten over later. 't Cirkant.  
-06/09: Wablief? Over communiceren met en  
zonder woorden. De Zonnewijzer.  
-25/10: Vergeet mezelf nietje. 't Cirkant.  
-13/12: Liefde is ... samen dementie draagbaar  
houden. De Zonnewijzer.

#### Kortrijk Jongdementie (ism ECD Sophia)

Contact: Ilse Masselis en Kathleen Vanden-  
broucke, T. 056 32 10 75,  
jongdementiekortrijk@alzheimerligavlaan-  
deren.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

-05/04: Gespreksnamiddag.  
-14/06: Gespreksnamiddag.  
-06/09: Gespreksnamiddag.  
-15/11: 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: afwisselend

#### alzheimerliga.be/kuurne

-19/05 van 18.30 tot 20.30 uur in WZC Carpen-  
tier: De weg kwijt.  
-20/09 van 18.30 tot 20.30 uur in Ter Groenen  
Boomgaard: Vergeet jezelf nietje.  
-12/12 van 14 tot 16 uur: Verrassing.

#### Menen

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

#### alzheimerliga.be/menen

-24/03 om 14 uur in lokaal dienstencentrum  
Allegro: Hoe houd ik het vol in de zorg?  
-19/05 om 19 uur in cc De Steiger: Wat alz...  
met prof. Kasper Bormans.

<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><a href="http://alzheimerliga.be/oostende">alzheimerliga.be/oostende</a>  -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: afwisselend  Tijdstip: afwisselend</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/oostkamp">alzheimerliga.be/oostkamp</a>  -21/04 om 19.30 uur in Ridefort, Ruddervoorde: Wat alz... met prof. Kasper Bormans.  -07/06 om 14 uur: Uitstap Nally's Papegaaienopvang.  -04/10 om 14 uur in lokaal dienstencentrum De Stip: Wablief, over communiceren met en zonder woorden.  -08/12 om 14 uur in lokaal dienstencentrum De Leuning: Weet je nog wel? Over samen herinneringen ophalen.</p>
<p><b>Poperinge</b>  Contact: Sophie Holzaet en Mieke Hebben,  T. Seniorencare 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><a href="http://alzheimerliga.be/roeselare">alzheimerliga.be/roeselare</a>  -26/04: Getuigenis Elena de Ru over leven met dementie.  -14/06: Dementievriendelijke wandeling.  -04/10: Wat dieren kunnen betekenen.  -15/11: Apathie of initiatiefverlies.</p>
<p><b>Torhout</b>  Contactpersoon: Hannelore Crevits  Tel: 050/ 22.12.22 (balie WZC)  torhout@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: WZC Augustinus, Aartrijkestraat 11a, 8820 Torhout.  Tijdstip: 14 u of 18u30  Opgelet: leg steeds je parkeerschijf in de auto!</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/torhout">alzheimerliga.be/torhout</a>  -21/02 'Wablief: over begrijpen en begrepen worden' - 14 u  - 25/04 'Plezant: over zinvolle dagbesteding' - 14 u  - 23/06 Gezellige bijeenkomst in het kader van de dag van de mantelzorg- 18u30  - 19/09 Wereld Dementiemaand: spreker - 14 u  - 21/11 'Alle ballen in de lucht: over de verschillende rollen van de mantelzorger - 18u30</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><a href="http://alzheimerliga.be/westhoek">alzheimerliga.be/westhoek</a>  -22/04: Communiceren met en zonder woorden.  -17/06: Grenzen aan zorg.  -09/09: Verschillende rollen van de mantelzorger.  -21/10: Het belang van bewegen bij dementie.  -16/12: Omgaan met zorgweigering.</p>

<b>ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN VLAAMSE LOTGENOTENGROEPEN</b>	
Contactpersonen, locatie en tijdstip	Programma via
<p><b>Vlaamse lotgenotengroep Frontotemporale Dementie</b>  Contact: Ingrid Van Spittaet,  T. 0479 46 52 09,  ftdlotgenotengroep@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: Campus Waas-Odisee,  Hospitaalstraat 23, 9100 Sint-Niklaas  Tijdstip: 13.30 (onthaal vanaf 13.00) tot 17.00 uur</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/vlaamse-lotgenotengroep-ftd">alzheimerliga.be/vlaamse-lotgenotengroep-ftd</a>  -19/02: Bijeenkomst met feestelijk tintje.  -26/03: Hoeveel staan met het wetenschappelijk onderzoek naar FTD?  -11/06: Manieren om te blijven communiceren. Met prof. Kasper Bormans.  -17/09: Film  -19/11: Sociale en professionele ondersteuning in het zorgtraject.</p>
<p><b>Vlaamse Lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie</b>  Contactpersoon: Linda Vandevre  Linda.vandevre@alzheimerligavlaanderen.be  Locatie: afwisselend online en op locatie  WZC De Regenboog, Regenbooglaan14,  2070 Zwijndrecht  Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p><a href="http://alzheimerliga.be/vlaamse-lotgenotengroep-parkinson-dementie-en-lewy-body-dementie">alzheimerliga.be/vlaamse-lotgenotengroep-parkinson-dementie-en-lewy-body-dementie</a>  -14/03 online: Zeg ja tegen avonturen. Op vakantie met dementie.  -07/05: Omgaan met veranderend gedrag.  -18/06: Groepsactiviteit.  -12/09 online: Vergeet jezelf nietje. Hoe verlies je jezelf niet uit het oog als mantelzorger?  -22/10: Vroegtijdige zorgplanning.  -22/12 online: Dementie en de feestdagen.</p>



EEN GEZELLIGE BABEL TUSSEN MENSEN  
DIE LEVEN MET (JONG)DEMENTIE

# ONLINE KOFFIEKLETS



KOM JIJ OOK?

Interesse? Neem dan contact op met ons!  
laura.weyns@alzheimerligavlaanderen.be OF 0495 21 41 19

## AL GEHOORD?

# HOE HELP JE JE GELUK EEN HANDJE?

## “MOEILIJKE MOMENTEN SLUITEN EEN GELUKKIG GEVOEL NIET UIT”

Soms sta je voor grote uitdagingen in je leven. En toch sluit dat geluk niet uit. Want wat zegt de wetenschap? Je eigen geluksgevoel kan je een handje helpen. Ook in moeilijke omstandigheden.

Hoe kan je je gelukkig en goed in je vel voelen? Eenvoudige vraag, maar het antwoord is net iets minder makkelijk. Gelukkig zijn hangt voor een groot deel af van je fysieke en mentale gezondheid, het warme nest waarin je opgroeide en je financiële situatie.

### Een driehoek vol geluk

Maar er is ook verrassend nieuws: een deel van ons geluksgevoel kunnen we een handje helpen. Dat zeggen experts van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Ze ontwierpen daarom de geluksdriehoek. Wetenschappelijk bewijs voor geluk, zeg je? Jazeker! De driehoek bestaat uit drie bouwblokken, die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn: goed omringd zijn, je goed voelen en jezelf kunnen zijn.

### Je goed omringen

Goed omringd zijn gaat over het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. De vraag die je kan stellen: voor wat of wie ben ik dankbaar? Bij wie vind ik steun en hoe kan ik iets voor anderen kan betekenen?

### Je goed in je vel voelen

Je goed voelen? Dat gaat eenvoudigweg over je goed in je vel voelen op emotioneel vlak. De vraag die je hier kan stellen: waar krijg ik energie van? Wat helpt mij om gedachten los te laten? Ben ik soms niet te streng voor mezelf?

### Jezelf kunnen zijn

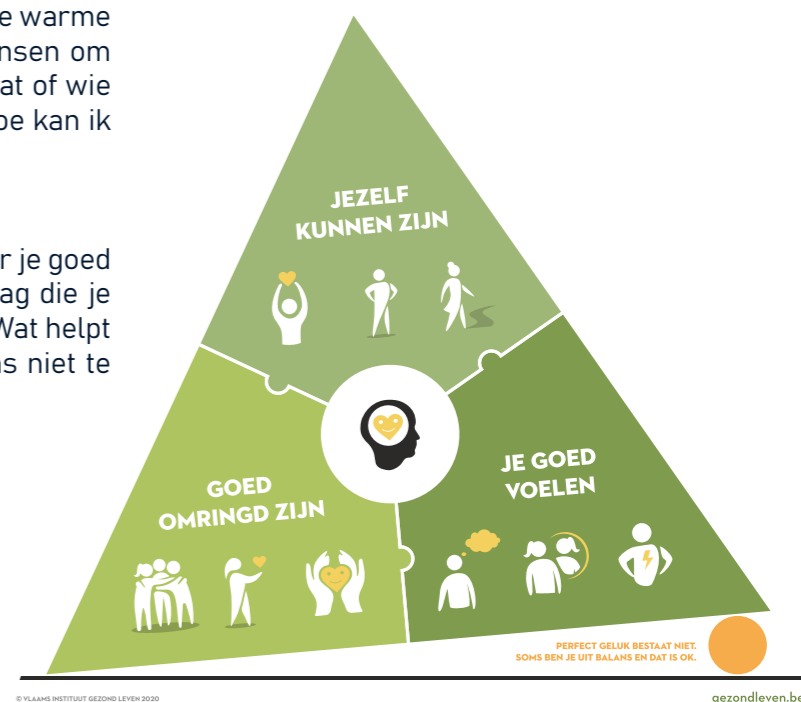
En jezelf kunnen zijn? Dat gaat dan weer over jezelf aanvaarden en graag zien. Sta eens stil bij waar je trots op bent. Wat vind je écht belangrijk? En wat wil je nog graag doen in je leven?

### Uit evenwicht?

Hebben we ons leven helemaal in de hand? Tuurlijk niet. In de geluksdriehoek zie je dan ook een oranje bol, die verwijst naar de gebeurtenissen en ervaringen die je uit balans kunnen brengen. Perfect geluk bestaat dus niet, en dat is oké.

Benieuwd hoe je je geluksgevoel een handje kan helpen?

Inspirerende oefeningen en herkenbare verhalen op [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

**GELUKSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND LEVEN

## TEUN TOEBES GING IN WOONZORGCENTRUM WONEN

### “IN DE ZORG LIGT DE FOCUS TE VEEL OP VEILIGHEID”

Ruim anderhalf jaar woont student en zorgverlener Teun Toebes in een woonzorgcentrum in Utrecht. Zijn huisgenoten? Mensen met dementie. “Voor mij is dit geen tijdelijk project, het is een manier van leven.”

Je woonkamer delen met huisgenoten? Voor een student is dit niet zo bijzonder. Bij Teun Toebes zit dat net iets anders. De 22-jarige zorgverlener en student Zorgethiek en Beleid woont ruim anderhalf jaar op een gesloten afdeling in een woonzorgcentrum voor mensen met dementie. In goed gezelschap van huisgenoot en vriend Ad legt hij haarfijn uit hoe hij zijn missie ziet.

Tijdens de eerste coronagolf werkte Teun als verpleegkundige in een Nederlands woonzorgcentrum. Volgens Teun legde de pandemie meteen het zorgsysteem bloot. “Ik was mantelzorger van het jongste zusje van mijn oma, zij had dementie. Maar als familielid mocht je tijdens die periode niet op bezoek. Als zorgverlener kon ik dat wél. Het werd mij snel duidelijk dat ons zorgsysteem grondig fout zit. Niks inclusie. We spreken altijd over ‘voor mensen met dementie’, maar waar blijft het woord mét? Samen mét?”

**Je ondernam actie en ging zelf in het woonzorgcentrum wonen.**

**Teun:** “Ik wil van binnenuit de zorg veranderen. Niet zomaar over de hoofden van mensen heen kijken. Stel de vraag aan een persoon met dementie: wat vind jij belangrijk? Voor mij is dit geen tijdelijk project, het werd een manier van leven. En ja, soms is het zwaar, eenzaam of moeilijk, maar ik wil mijn

huisgenoten en bij uitbreiding alle mensen met dementie, mee een stem geven.”

**Wat zit je het meest dwars?**

**Teun:** “Nou, het stigma is groot! Iemand met dementie suft niet zomaar van maaltijd naar maaltijd. Mijn huisgenoten kunnen ook genieten en plezier maken. Ze doen ertoe en hebben net zoals elk ander mens een rol in de maatschappij. In Nederland zijn wij heel goed in visies op papier zetten. Fantastisch ziet het eruit, maar in de praktijk is het vaak anders.”

**Wat moet er precies anders?**

**Teun:** “Om te beginnen de beeldvorming. Daarom schreef ik ook mijn boek ‘VerpleegThuis’. Met mijn verhalen wil ik een breed publiek duidelijk maken dat anders kijken ook anders doet doen. Durf je mensbeeld in vraag te stellen. Je kan het vergelijken met de klimaatbeweging. Je moet nu een keuze maken om het anders te gaan doen, anders is het te laat. Een op vijf mensen krijgt dementie. Bij vrouwen een op drie. Het kan jou en mij dus ook overkomen.”

**Je verhalen deel je ook op Instagram.**

**Teun:** “Zo kan ik ook mijn generatie mee aan het denken zetten. Want wanneer zien zij het leven op een gesloten afdeling? Ik hoop om zo stap voor stap dementie uit de zorgcontext te halen. Dit is een verhaal van een maatschappij die moet leren omgaan met mensen met dementie. Niet enkel zorgverleners. Wat wil je zelf doen? Daarover wil ik mensen laten nadenken!”

**Ben je bang om zelf dementie te krijgen?**

**Teun:** “Nee, omdat ik weet dat als je er op een fijne manier mee omgaat je leven nog heel betekenisvol kan zijn. Maar als er nu niks gebeurt, komt een volgende generatie zelf ook in een zorgsysteem als dat van vandaag terecht, en dat beangstigt mij dan weer wel.”

“WAAROM VRAGEN WE NIET AAN EEN PERSOON MET DEMENTIE ‘WAT VIND JIJ BELANGRIJK?’”



Een vriendschap voor het leven. Teun hier samen met huisgenoot Ad.

“NATUURLIJK BRENGT DEMENTIE SOMS VERDRIET MET ZICH MEE, MAAR HET VERBINDT OOK FAMILIES”

**Waarom gaan we zo krampachtig om met dementie?**

**Teun:** “In het Westen draait veel om rationaliteit. Andere kwaliteiten van mensen worden wel eens vergeten. Natuurlijk brengt dementie soms verdriet met zich mee, maar het haalt ook allerlei moois naar boven. Het kan mensen en families ook juist verbinden.”

**Ad, jij bent een huisgenoot van Teun. Hoe is het voor jou om hier te wonen?**

**Ad:** “Dat gaat wel. Maar ik kan niet naar buiten. Even de stad in, dat kan niet. Er is een tuin, maar daar kan je niet zomaar in. De deuren zitten op slot. Samen met Teun kijk ik soms voetbal, dan hebben we het naar onze zin.”

**Ligt de focus te veel op veiligheid, Teun?**

**Teun:** “Dat vind ik wel. Soms is het echt pijnlijk. Je kan hier geen zachtgekookt eitje eten, want dan is

er kans om salmonella. Dan maar hardgekookt. En zoals Ad zegt, je kan niet zomaar de tuin in. Wat is het ergste dat kan gebeuren? Er kan inderdaad iemand vallen, maar wat is je leven waard als je alles regelt vanuit angst?”

**Wat zijn de reacties van directie of medewerkers op jouw visie?**

**Teun:** “Voor het verpleeghuis is een bewoner als ik natuurlijk ook nieuw. Maar ik kan vrijuit vragen stellen. En ben ik soms een luis in de pels? Dat kan, maar die rol neem ik dan graag op mij, als dat nodig is om te veranderen. Beschouw dit gerust als een hartenkreet, voor alle duidelijkheid niet tegen zorgmedewerkers, maar tegen de manier waarop we als samenleving omgaan met mensen met dementie.”

**Welke wijsheid van je medebewoners valt jou op?**

**Teun:** “Mijn huisgenoten leren me vooral dat je voor altijd mens bent. Hoe je leven er ook uitziet. En ik krijg hier nieuwe vriendschappen die ik nooit had durven dromen. Hier sta je volop in verbinding met elkaar. Maar zolang we mensen met dementie opsluiten in anonieme en omheinde gebouwen blijven ze onzichtbaar. En dat moet veranderen.”

#### INFO

Meer over ‘VerpleegThuis’ in onze boekenrubriek op pagina 38.  
[www.teuntoebes.com](http://www.teuntoebes.com)



# GOOD VIBRATIONS MET ACTEUR DOMINIQUE VAN MALDER

## “HET GAAT NIET ENKEL OM WAT JE TEGENKOMT IN HET LEVEN, MAAR VOORAL HOE JE ERMEE OMGAAT”

Niemand minder dan rasacteur Dominique Van Malder hebben we kunnen strikken voor een fijn gesprek in de eerste editie van dit jaar. Wie kent hem niet? Denk maar aan het human interest programma 'Radio Gaga', waarin hij met zijn kompaan Joris Hessels en hun mobiele radiostudio het land doorkruiste naar plekken waar mooie en ontroerende verhalen te rapen vielen.

Dominique Van Malder zit gepokt en gemazeld in de entertainment- en mediawereld, met een staat van dienst om u tegen te zeggen. De simpelste formules leveren vaak de sterkste tv op. Dat geldt zeker ook voor het succesvolle Radio Gaga. Een format dat fris oogde en boeide dankzij de pittige en ongedwongen presenteerstijl van de twee hosts.

Ook zijn tv-feuilleton 'Albatros' raakte vele snaren. Zwaarlijvigheid, een taboe dat hij wilde doorbreken. Hij zorgde voor het script en speelde zelf mee. Voor die rol werd hij genomineerd voor de Ensor van Beste Acteur in een tv-reeks. Succes? Hij blijft er vrij stoïcijns onder. Zonder drukdoenerij laat hij zich de adoratie welgevallen. Een zelfverheerlijkende opsomming van carrièreprestaties en Dominique Van Malder, het staat haaks op elkaar! Hij blijft de gezellige, ongeunstelde man in de omgang én perfectionist in zijn vak.

Het leven was niet altijd even gul voor hem. Erkenning werd hem niet in de schoot geworpen. Hij durft zichzelf kwetsbaar op te stellen zonder daarom aan kracht in te boeten. Dit interview wordt geen geforceerd vragenlijstje maar een go with the flow van het gesprek. Carrière, gezondheid, uiterlijk en de samenleving komen aan bod. Het leven is voor deze vreedzame anarchist, niettegenstaande alles, een fantastisch mooie belevenis. Het is niet alleen wat je tegenkomt in het leven, maar ook en vooral hoe je er mee omgaat.

**We hebben de deur van 2021 achter ons dichtgetrokken. Een jaar dat je zo snel mogelijk wil vergeten, of reveleerden de beperkingen toch goede en fijne zaken?**

**Van Malder:** “Het was voor iedereen een jaar met

ups en downs. Als ik het bilan opmaak heb ik toch een aantal fijne dingen gedaan. Met Studio Orka heb ik theater kunnen spelen. Door corona heb ik mij toegespitst op nieuwe projecten en die uitgeschreven. Alles bij elkaar had ik ruimschoots mijn bezigheid. Klagen is niet aan de orde. Wat bij iedereen schuurt: de inperking van onze bewegingsvrijheid: onbezorgd een pintje gaan pakken met vrienden, mekaar eens stevig knuffelen. Die simpele dingen lijken tot een luxe verworden.”

## “MEKAAR ONBEZORGD KNUFFELEN? VANDAAG IS DAT BIJNA EEN VORM VAN LUXE”

**Je hebt een niet alledaags parcours achter de rug. Wat bepaalt de levensloop van de mens: zijn milieu, zijn genen, zijn wilskracht, zijn flexibiliteit?**

**Van Malder:** “Dat is een cocktail van velerlei zaken: het is nooit of/of, maar is altijd en/en. Je hebt niet alles in de hand, dan zou het leven heel simpel zijn. Er komt een portie geluk bij kijken. Je goed omringen is ook belangrijk. Daarnaast moet je de chance hebben om aan de goede kant van de aardbol geboren te worden. Je kunt voor hetzelfde geld als kindsoldaat opgroeien. Het is wat de context je biedt. In mijn geval, ik heb heel hard moeten vechten om mijn passie te kunnen volgen.”



**Bij je thuis was niet veel cultuur te vinden, de honger was er wél altijd.**

**Van Malder:** “Zeker. Dit leven lag niet voor het grijpen. Maar omdat de goesting zo groot was heb ik de horde kunnen nemen.”

**Wat was het sleutelmoment om te kiezen voor het acteursgild?**

**Van Malder:** “Als kind heb ik me altijd heel erg in verhalen verdiept. Als je een boek leest of een film ziet gaan er onbekende werelden voor je open. Mijn ambities waren heel divers. Ik wou advocaat worden, dierenarts, bioloog en nog veel meer. Toen speelde door mijn hoofd: als ik acteur word kan ik heel veel zijn. Het is ook een manier om met je eigen demonen om te gaan. Kunnen blijven spelen, het kind in jezelf niet verliezen, dát vind ik het mooiste aan dit beroep.”

**Je kunt al een mooie portfolio presenteren van zowel fictie, reality en entertainment.**

**Van Malder:** “Dat klopt. Ik ben op dat vlak heel gulzig. Ik heb een brede smaak in muziek, maar ook op het vlak van eten. Heel diverse dingen triggeren mij. Dat is ook zo met projecten. Soms heb je het ene nodig om het andere te kunnen doen. Ik kan niet schrijven zonder te spelen, en vice versa.”

**Wat er vandaag in de wereld gebeurt is hallucinant. Theater houdt een spiegel voor. Laat zien hoe mensen zich tot elkaar verhouden. Acteren is een tocht door de samenleving op microgebied.**

**Van Malder:** “Absoluut. De helft van onze job bestaat er in mensen te observeren. Daardoor kruip je vaak in andermans geest. Ik kan alleen maar een rol spelen als ik die mens begrijp. Soms moet je iemand begrijpen waar je niet direct voeling mee hebt. Dat

dwingt je om uit je hokje te komen. Het is telkens een uitdaging en houdt je alert en levendig. Een artiest moet ook ontvankelijk zijn voor sferen.”

**Een oneliner van Charles Darwin: “Het zijn niet de sterkste van een soort die overleven en ook niet de intelligentste. Het zijn degene die zich het best op veranderingen aanpassen.”**

**Van Malder:** “Dat is een mooie quote, meneer Darwin. Ik snap hem helemaal. Je moet je durven overgeven aan veranderingen. In het leven word je vaak geconfronteerd met dingen die pijn doen. Je kunt dat ontkennen, maar dan gaat die pijn zich nog dieper nestelen. Of je kunt, hoe moeilijk het ook is, met die pijn in dialoog gaan. Er proberen over te praten.”

## “HET LEVEN IS VAAK CONFRONTEREND. JE MOET JE DURVEN OVERGEVEN AAN VERANDERINGEN”

**Ook Alzheimer Liga Vlaanderen maakt een grote transitie door. Een nieuwe directeur, medewerkers plus een frisse nieuwe huisstijl. Hoe kijkt Dominique Van Malder aan tegen veranderingen?**

**Van Malder:** “Met omschakelen heb ik geen moeite. Je moet er alleen voor zorgen dat je goed schakelt, niet in achteruit sukkelt, maar vooruit. We leven ook in een superdiverse wereld. Het leven is niet statisch maar vloeiend. Leven is keuzes maken. Onbekende paden verkennen. Dat is ook het leuke aan mijn job.”

**Radio Gaga was een kruispunt van werelden. Als je de mechanismen van onrecht en bad luck laat zien, breng je inzicht bij.**

**Van Malder:** “Joris en ik hebben dat project op poten gezet omdat er rond veel zaken nog zo'n taboesfeer hangt. Om de muur die rond kwetsbaarheid is





opgetrokken neer te halen. Met mensen uit kwetsbare biotopen een praatje doen en een plaatje laten aanvragen dat is eigenlijk heel simpel, maar het betekent heel veel voor hen. Tijd nemen om te luisteren, wat de dag van vandaag bijna een rariteit is. Dat hebben we gewoon geprobeerd. Blijkbaar hebben we daar heel wat mensen mee gecharmeerd. Het heeft veel kijkers de ogen geopend die ons vertelden: "Ik heb nooit op die manier naar verstaafden, psychiatrische patiënten of langdurig zieken gekeken." Op een zeer open manier met elkaar communiceren, zo kun je elkaar begrijpen, anders blijf je vreemden voor elkaar."

**Zonder emotionele intelligentie is dergelijk programma ondenkbaar!**

**Van Malder:** "We maken al twintig jaar theater met kwetsbare mensen. We hebben op dat vlak wel enige ervaring."

**Met je tv-reeks 'Albatros' anticipeerde je op een maatschappij vol vooroordelen. Het was geen klaagzang, er werd een flinke dosis warmte en humor in verwerkt.**

**Van Malder:** "Dat is belangrijk. Waar gaat het in essentie om: zwaarlijvige mensen en de beschermende lagen waarmee ze de buitenwereld en hun verleden op afstand willen houden en die worden er één voor één afgepeld. Dat is heftig. De tragiek kan alleen maar verteerbaar zijn als de lachspieren ook al eens mogen werken. We wilden de struggle van kwetsbare mensen laten zien. Humor verzacht de harde kanten."

**Filosoof Patricia De Martelaere had een kort leven, maar haar boodschap luidde: "Pluk de dag, niet alleen**

**als het een roos is. Ook als het een distel is." Of ook wel de schoonheid vatten in de imperfectie, menslievendheid en clementie.**

**Van Malder:** "Dat is zo. Ik ben iemand die soms heel hard kan twijfelen. Soms moet je die twijfel durven omarmen. We zijn geen robots en per definitie niet perfect. In Japan bestaat Wabi Sabi al eeuwenlang. Het staat voor leven in het nu door de kracht van de imperfectie en onvolmaaktheid. Wat een relaxte manier van leven is."

**Je werd niet alleen genomineerd voor de Ensor voor Beste Acteur in een tv-serie. Daarbovenop heeft de serie ook de Prix Europa voor beste Europese fictieserie gewonnen. Content?**

**Van Malder:** "Het is geweldig om daar zoveel respons op te krijgen. Je wil natuurlijk je verhaal zo breed mogelijk vertellen en zo veel mogelijk mensen raken. Het fijne aan die prijs is dat ons verhaal over heel Europa verteld wordt nu. Het is een prijs die resoneert."

**Een tv-reeks schrijven gebeurt niet in één ruk. Het is schrappen en schaven. Kill your darlings.**

**Van Malder:** "Alle eer komt mij niet toe. Ik heb de serie samen met Wannes De Stoop geschreven. Dat maakt dat je elkaars darlings soms moet killen. Je hebt meteen ook een klankbord: dat werkt, of dat werkt niet. Dat maakt het schrijven gemakkelijker. Het is wel een werk van lange adem."

**De magie van theater, tv en film ontstaat door van het niets iets te maken.**

**Van Malder:** "Zeker. Dat is ook een beetje mijn jeugd. Er was weinig en ik heb toch geprobeerd er iets van te maken. In het theater is dat ook zo. Je vertrekt van quasi niets, met alleen je lichaam als instru-



ment én je verbeelding. Ook de maatschappij heeft baat bij verbeelding en verwondering."

**Dan ben je ook nog de presentator van 'The Bachelorette' en 'Viervoeters'. Is dat uit je comfortzone durven treden?**

**Van Malder:** "Nee, toch niet. Voor 'The Bachelorette' moet ik geen rol spelen. Kan ik gewoon mijzelf zijn. Er was eerst wel enige aarzeling toen men mij daarvoor solliciteerde. Ik dacht: iemand wil mij een serieuze poets bakken! Na enig beraad heb ik toegestemd omdat ik Elke Clijsters een eerlijke en toffe madam vind. Het was ook leuk om dat format eens van binnenuit mee te maken. Voor 'Viervoeters' hebben ze niet moeten aandringen, ik ben een grote dierenvriend."

**Je speelt ook mee in de productie 'Chasse Patate' van Studio Orka. Een voorstelling met een hoog rock-'n-rollgehalte: energetisch en hartverwarmend waarin onderhuidse instincten naar boven borrelen, imperfectie, angsten en obsessies in de verf worden gezet.**

**Van Malder:** "Dat is een zalig stuk om te spelen. Ik spring zuinig om met het woord 'iconisch' maar in de geschiedenis van Studio Orka is 'Chasse Patate' dat zeker. Het is een familiespektakel dat groot en klein van begin tot eind meesleurt in een bijwijlen hilarische maar ook pakkende roetsjbaan van gevoelens. Ik houd ervan met poëzie, en die mag best rock-'n-roll zijn, voor een breed publiek een verhaal te vertellen. In deze sterk technologische maatschappij hebben mensen méér dan ooit nood aan artiesten die entertainen en ontroeren. In de lente van volgend jaar spelen we nog een hele reeks van 'Chasse Patate'. Daar kijk ik nu al naar uit."

**In een interview op de radio zei je onlangs het volgende: "De tijd dat we hier op aarde rondlopen, moet je je grootste dromen durven waarmaken."**

**Van Malder:** "Ik heb mijn hart gevolgd toen ik toneelschool wou doen. De mensen rondom mij zaaiden wel enige twijfel. Het is een vrij onzeker bestaan, zou je niet beter voor een job met enige zekerheid kiezen? Maar spijt heb ik niet, integendeel. Ik jaag nog altijd mijn droom na. Ik heb theater gespeeld, geregisseerd. Door 'Albatros' te realiseren is de drang om te schrijven nog vergroot. Daar 'Radio Gaga' en andere programma's te maken is er de goesting om nog andere formats te bedenken. Ik ben nog lang niet uitgedroomd."

**Ouder worden, hoe ervaar je dat?**

**Van Malder:** "Tout va bien, zolang dat kind in mij maar behouden blijft. Ouder worden, het is een proces dat je niet kunt tegenhouden. Het heeft repercussies op je gestel. Ik voel dat ik meer slaap nodig heb dan vroeger, niet meer zo snel recupereer. Veel nachtbraken is er niet meer bij. We zitten nu al bijna twee jaar in de greep van een virus, wie niet fysiek getroffen wordt moet vaak vechten om mentaal gezond te blijven. We moeten in deze moeilijke tijd aandacht hebben voor elkaar. De wijsheid komt met de jaren, zegt men. Ik heb leren luisteren naar de noden van mijn lichaam. Ik ben er ook meer voor de mensen die ik graag zie. Hopelijk mag ik het hier nog lang uitzingen."

Viviane Redant  
Werkgroep communicatie



# WAT ALS IEMAND ZORG WEIGERT?

## “LUKT HET VANDAAG NIET? PROBEER HET DAN MORGEN NOG EEN KEER”

**Natuurlijk wil je je man helpen en ondersteunen. En natuurlijk zorg je met volle overgave voor je moeder. Maar hoe ga je ermee om als een persoon met dementie jouw goede zorgen weigert?**

Vooral bij beginnende dementie kan je voor verrassingen komen te staan. Je ouder weigert om te eten, want we komen toch pas ‘van tafel’? En douchen? Dat deed ik vanmorgen al! Je kan iemand moeilijk dwingen om iets te doen, maar hoe pak je het dan wel aan? We vroegen het aan Krisje Tordoir, staf-medewerker educatie bij de Liga.

**Hulp is vaak goedbedoeld. Maar het stuit ook soms of heftige reacties.**

**Krisje:** “Bij dementie komt het vaak voor dat er weinig ziekte-inzicht is. In het hoofd van iemand met bijvoorbeeld alzheimer is die persoon nog steeds dezelfde. Dus waarom zou hulp dan nodig zijn? Het kan helpen als je begrijpt waarom iemand iets weigert. Als je dat eenmaal snapt, is er vaak wel een oplossing te bedenken.”

**Waar komt zorgweigering vandaan?**

**Krisje:** “Iedereen is anders. Voor een stuk heeft hulpweigering te maken met een vorm van zelfoverschatting door de ziekte, maar ook met het karakter van de persoon. Sommige mensen vinden aandacht fijn en worden graag in de watten gelegd. Dan is er

weinig protest. Een ander wil dan weer niet afhankelijk zijn van zijn partner of kinderen. Het heeft dus ook met je persoonlijkheid te maken.”

**Bij zorg of hulp veranderen de rollen ook.**

**Krisje:** “Klopt. Plots ben je als kind zorgverlener en help je je moeder. Dat is de omgekeerde wereld. Voor sommige personen geeft dat kortsluiting. Ook tussen partners kan er veel veranderen. Wat als je man je plots moet wassen? De verhouding tussen jullie als koppel is anders dan voorheen. Beide partijen moeten daarmee om kunnen.”

**Wat als dat wassen niet lukt?**

**Krisje:** “Er is ook altijd andere ondersteuning. Het is mogelijk om hulp aan huis te laten komen. Bijvoorbeeld om je partner te wassen. Het gaat dan om een verzorgende, dat is een duidelijke rol die wél klopt. Wat ook kan werken is zelf de hulpvrager worden ten opzichte van de persoon met dementie. “Ik wil graag je jas goed sluiten. Kan je wat naar voor leunen om me te helpen?” Dan leg je de oorzaak bij jezelf, vaak is dat een weg van de minste weerstand.”

**Hoe weet je of je juist handelt?**

**Krisje:** “Juist of fout bestaat niet. Soms is het simpelweg zien wat werkt en wat niet. Voor jezelf kan je ook uitmaken waar je norm ligt. Een voorbeeld: je vrouw poetste altijd zelf het huis, maar plots doet ze dat niet meer. Hoe het vroeger was is niet meer mogelijk, dus moet je je normen en verwachtingen aanpassen. Wat als je man een dag het tanden poetsen overslaat? Kan je daarmee leven? Bepaal goed voor jezelf waar je je energie in steekt.”

**Welke zaken kunnen heftige reacties veroorzaken?**

**Krisje:** “Voor mij geldt één gouden regel: zeg wat je gaat doen en doe het dan ook. En zeg dat in een korte en duidelijke boodschap. Ik ga je helpen met je



blouse, want die knoopjes zijn klein. Veel prettiger dan zomaar iemand beginnen helpen met aankleden. Goed bedoeld, hoor, maar zou jij dat zomaar pikken? Als je zegt wat je gaat doen en waarom, dan ben je voor die persoon een betrouwbare kompaan.”

**En wanneer iemand je niet meer begrijpt?**

**Krisje:** “Als taal wegvalt, wordt de setting nog belangrijker. Doe alles op een rustig tempo, zorg voor een goede sfeer. Warmte, mooie muziek, een zachte stem: deze zaken zorgen er mee voor dat een persoon op zijn gemak is. Een kamer met felle TL-lamp

en gehaaste mensen? Geef toe, aangenaam is dat niet. Zoiets gaat over instinct. Je gaat meteen in weerstand en zet je schrap.”

**Soms loopt het mis. Wat dan?**

**Krisje:** “Wees mild. Voor jezelf en voor je partner of ouder. Goed zorg dragen voor jezelf is van onschatbare waarde. Loopt het niet zoals je wilt? Oké, dan is het een mindere dag. Morgen probeer je het anders te doen. Heb geduld met elkaar. Soms heb je slecht geslapen, dan reageer je zelf misschien ook wat prikkelbaarder. Ook jij bent gewoon een mens, maar je doet wel onvoorstelbare dingen, vergeet dat niet.”

### TIPS BIJ HULPWEIGERING

- Loopt het wat stroef? Blijf niet onverstoorde volhouden. Probeer het later nog een keer.
- Weet je dat je iets doet dat je partner of ouder vervelend vindt? Doe dat dan zo ongedwongen mogelijk. Help je vader al pratend met zijn sokken, terwijl je zogenaamd net even bukde om iets op te rapen.
- Let op je gezichtsuitdrukking. Ben je zelf een donderwolk? Dan weet de persoon met dementie dat er iets vervelends staat te gebeuren.
- Blijf ontspannen. Ook als het niet loopt zoals je wenst.
- Het allerbelangrijkste: verlies je goede humor niet!

### INFO

#### Vorming

‘Wat als iemand zorg weigert?’  
Op 17 mei van 14 tot 16 uur online.  
Avondsessie op 8 december.  
Schrijf je in op [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)  
Check onze kalender.

“ELKE PERSOON IS ANDERS.  
OOK MENSEN MET DEMENTIE  
ZIJN VERSCHILLEND.  
DE EEN VINDT HULP  
PRETTIG. DE ANDER  
KOMT IN OPSTAND”

# VERPLEEGTHUIS

## “WAT IK LEER VAN MIJN HUISGENOTEN MET DEMENTIE”

Teun Toebes woont niet alleen samen met mensen met dementie. Hij schreef er ook een boek over. In 'VerpleegThuis' vertelt hij op een ontwapenende manier hoe het leven is op de gesloten afdeling.

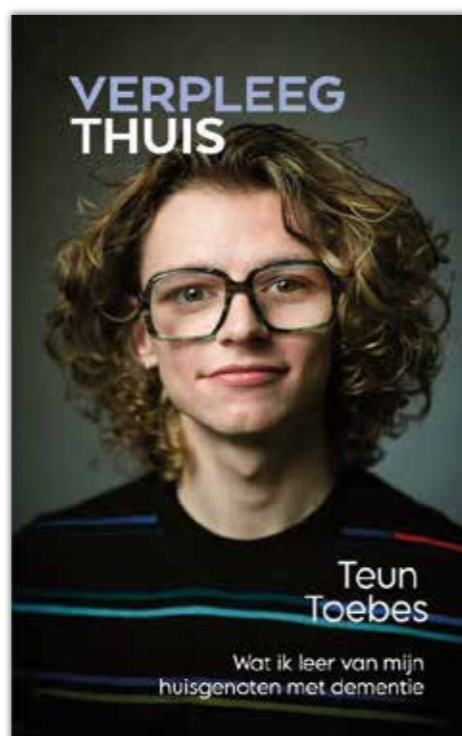
Onder meer de Nederlandse minister-president Mark Rutte kreeg persoonlijk een exemplaar van het boek. Het engagement en de persoonlijkheid van Teun Toebes laten weinigen onberoerd.

### Gedurfde keuze

Eerder in dit tijdschrift kon je lezen dat Teun op 21-jarige leeftijd dan ook de gedurfde keuze maakte om in een verpleeghuis te gaan wonen, om zich in te zetten voor de zorg en een samenleving waarin mensen met dementie geprikkeld blijven in hun dagelijks leven.

### Ontwapenend

Dat alledaagse, maar best bijzondere leven pende hij neer in 'VerpleegThuis'. In het boek beschrijft hij op ontwapenende wijze het leven op de gesloten afdeling. Een verhaal over hoe intense gesprekken uitmonden in vriendschappen voor het leven. En net dat leven van mensen met dementie ligt Teun zo na aan het hart. Zijn missie? Mensen anders doen kijken. Om te beginnen ...



### INFO

VerpleegThuis, wat ik leer van mijn huisgenoten met dementie.  
Prijs: 20 euro.  
[www.teuntoebes.com](http://www.teuntoebes.com)

# DE VERSCHILLENDE ROLLEN VAN DE MANTELZORGER

## “FLEXIBELE AANPAK”

Als je mantelzorg wordt van een naaste met dementie krijg je er gratis en ongevraagd een aantal rollen bij. Hoe ga je hiermee om?

In welk jasje verschijn je vandaag? Als mantelzorg neem je niet enkel meer de rol van naaste op, maar ten opzichte van professionele hulpverleners neem je nu ook de rol van collega, cliënt en expert op.

### Aandacht voor alle rollen

Een goede samenwerking tussen professionelen en mantelzorgers betekent dat er aandacht wordt gegeven aan al deze vier rollen. De rol die de mantelzorg aanneemt, is veranderlijk en vraagt telkens ook om een andere, flexibele aanpak. Tijdens de vorming 'De verschillende rollen van de mantelzorg' laten we ons licht schijnen over deze materie.

### Waar en wanneer

De vorming vindt plaats op 12 mei van 14 tot 15.30 uur. We komen hiervoor online samen, via het gratis programma Microsoft Teams. Je kan dus op je gemak thuis de sessie volgen.

### Inschrijven?

Bekijk onze kalender op [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be) en schrijf je in.

### Vragen?

Stuur een mailtje naar [educatie@alzheimerliga-vlaanderen.be](mailto:educatie@alzheimerliga-vlaanderen.be).







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

