Nieuwsbrief

September 2024

Beste lezer

De allereerste nieuwsbrief van Hulp bij Dementie Midden-Limburg is een feit! In deze nieuwsbrief nemen wij u mee in activiteiten, projecten en ontwikkelingen rondom de zorg en ondersteuning voor mensen met dementie en naasten in de regio Midden-Limburg.

Kort over Hulp bij Dementie

Helaas krijgt bijna iedereen in de komende jaren met dementie te maken, zelf of als naasten. In Midden-Limburg werken verschillende organisaties samen om u hulp en steun te bieden bij dementie door de inzet van casemanagers dementie.

De casemanagers dementie werkzaam binnen Hulp Bij Dementie functioneren als 'De spin in het web': Zij coördineren en regisseren de totale zorg voor en rondom de persoon met dementie. Het zijn professionals met een HBO+ opleiding, aangevuld met een opleiding Casemanagement Dementie. En zijn deskundig op het gebied van dementie, de gevolgen van deze ziekte en de daarbij behorende behandel, begeleiding en zorgmogelijkheden. Zij zijn voor u het vaste aanspreekpunt, waardoor continuïteit over een langere periode is gewaarborgd.



Een hulpmiddel tip!





Iedereen vindt het belangrijk om grip te houden op zijn of haar eigen dag; weten hoe laat het is, welke dag het is etc. Voor ouderen met dementie is dit zelfs nóg belangrijker, maar helaas ook een stuk lastiger. Een dementieklok kan hierbij uitkomst bieden! De dementieklok is er in verschillende varianten. Zo kunt u kiezen voor een klok die de dag, datum en tijd aangeeft in analoog of digitaal of voor een versie waarbij u op afstand de agenda kunt bijwerken. Heeft u hulp nodig bij het maken van een keuze? Overleg dan gerust met uw ergotherapeut of uw casemanager.

Ga naar onze facebookpagina

Ga naar onze website

Regio Weert

Ontmoeting Jong Dementie

Helaas krijgen niet alleen ouderen te maken met dementie, dementie wordt ook geconstateerd bij jonge mensen. Op 21 september 2024 organiseert Hulp bij Dementie een ontmoeting voor jonge mensen met dementie en hun mantelzorgers. Praat samen over de diagnose en de effecten daarvan op het leven.



Waar: Keenterhart in Weert
Wanneer: 21 september 2024 | 13:00 - 17:00 uur
Klik hier om u aan te melden.

Vallen verleden tijd!

Wist u dat ongeveer 30% van de ouderen boven de 65 jaar en de helft van de verpleeg- en verzorgingshuisbewoners, minstens één keer per jaar valt? Dat is best een hoog percentage! Daarom is de gemeente Weert In april 2024 van start gegaan met de pilot 'Vallen Verleden tijd'. De pilot start met een informatiebijeenkomst waarbij u handige tips krijgt die u direct kunt toepassen om het risico op vallen te verkleinen.

Besluit u om deel te nemen aan de cursus? Dan gaat u vijf weken lang onder begeleiding van een fysiotherapeut aan de slag met verschillende oefeningen die het risico op vallen verkleinen.

De afgelopen maanden hebben al twee groepen van tien deelnemers de cursus succesvol afgerond en in augustus zal de derde groep van start gaan. Geïnteresseerd? Geef u op door een e-mail te sturen naar gezondheid@weert.nl.

Programma Gezond Ouder Worden

Met het ouder worden kan iedereen wat meer gaan vergeten. Soms zijn de geheugenproblemen echter ernstiger dan de 'normale' vergeetachtigheid. Tijdens het programma Gezond Ouder worden ontvangen u en uw partner informatie over de gevolgen van geheugenproblemen en praktische tips.

Verschillende onderwerpen komen aan bod zoals ontspannende activiteiten, sociaal netwerk, uitdagingen voor de zorgverlener of omgaan met stress en angst.

Voor wie: het programma is voor mensen van ongeveer 55+ die in hun dagelijks leven hinder ondervinden van geheugenproblemen, samen met hun partner of mantelzorger

Regio Leudal



Cursus 'Zorg & Dementie'

In Roggel heeft van maart tot en met juni de cursus 'Zorg & Dementie' plaatsgevonden. Tijdens deze cursus kwamen lotgenoten samen om te praten over hoe zij de zorg ervaren voor hun naasten met dementie. Dit werd als zeer positief ervaren de verbondenheid en steun werd gevoeld en dat is precies wat we willen tijdens dit soort bijeenkomsten. Het gevoel dat je niet alleen bent en samen ervaringen delen!

In oktober zal er een nieuwe cursus van start gaan in Heythuysen, wij houden u op de hoogte!

Samen wandelen en praten over dementie

Iedere maand organiseren wij vanuit Hulp bij Dementie Midden-Limburg een dementiewandeling in Leudal. Tijdens deze wandeling kunt u als mantelzorger uw verhaal kwijt en ervaringen delen met lotgenoten. Wanneer komt u mee wandelen?

De wandelingen vinden afgewisseld op woensdag of vrijdag plaats in Leudal.
Van 10:30 tot maximaal 11:30 wordt er een route gewandeld en van 11:30 tot 12:30 pakken we er een kopje koffie bij en kletsen we nog na. Aanmelden is niet nodig, sluit gezellig aan!

Meer weten over deze wandelingen? **Klik dan hier.**

Regio Maasgouw

Officiële opening Alzheimer Café Maasgouw



Op 9 september 2024 om 19:30 bent u van harte welkom bij de officiële opening van het Alzheimer Café Maasgouw op onze nieuwe locatie:

Gemeenschapshuis 't Leuke, Leukenstraat 6 in Beegden

Het café wordt feestelijk geopend door Rob Cretskens, locoburgemeester en wethouder van Maasgouw en Kees Spapens van Alzheimer Café De Graasj in Roermond.

Het Alzheimer Café Maasgouw is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, mantelzorgers, familieleden, vrienden, zorgverleners en andere geïnteresseerden. Iedereen is welkom, ook als je niet in Maasgouw woont. De toegang is gratis en de koffie en thee ook! Aanmelden is niet nodig. Meer weten over het Alzheimer Café Maasgouw? Klik hier!

Ontmoetingspunt

Iedere donderdag van 09:30 - 12:00 vindt er in de gezellige huiskamer van Brachterveld het ontmoetingspunt plaats. Het ondermoetingspunt is speciaal voor mensen met geheugenklachten / dementie en hun mantelzorgers. Er zijn verschillende activiteiten, we gaan samen in gesprek en doen aan beweging. Meer informatie of vragen? Dan kan via Maudi Caris via 06-51104859 of maudi.caris@hulpbijdementie.nl

Yoga & meditatie voor mantelzorgers

Het zorgen voor een naaste met dementie kan veel van je vragen. In het zorgen voor een ander is het soms moeilijk om momenten te vinden voor zelfzorg en ontspanning. Maudi Caris een van onze casemanagers en tevens yogadocent biedt in samenwerking met Welkom Maasgouw en Floow Studio Heel yoga aan voor mantelzorgers. Tijdens deze yogales leer je gelijkgestemden kennen en gaan we dieper in op Yin Yoga.

Over Yin Yoga
Yin Yoga is een meditatieve en diepgaande vorm van yoga die voor iedereen toegankelijk is, zelf als je nog nooit aan yoga hebt gedaan! De houdingen pas je aan aan jouw persoonlijke mogelijkheden en alles gaat op eigen niveau.

Waar: Floow studio, Heerbaan 15A in Heel
Wanneer: iedere donderdag op de even weken | 12 september - 19 september - 3 oktober - 17 oktober - 31 oktober van 13:30 - 15:00 uur

Aanmelden kan via **maudi.caris@hulpbijdementie.nl** de kosten bedragen €7,50 per les.

Regio Roermond & Roerdalen

Huiskamer plus in Roerdalen

Als u ouder wordt, een beperking heeft of eenzaam bent, kan uw leefwereld klein worden. Een fijne dagbesteding, zoals een Huiskamer Plus, kan dan een oplossing zijn. Er is een Huiskamer Plus in Melick, Montfort, Posterholt en in Herkenbosch. In de Huiskamer Plus kunt u deelnemen aan allerlei begeleide activiteiten, zoals handwerken, schilderen en muziek maken. Ook kunt u er een spelletje spelen, geheugentraining doen, samen het nieuws doornemen, een wandeling maken of gymnastiekoefeningen doen. Heeft u extra ondersteuning nodig? Ook dat is mogelijk! U kunt een hele dag of een dagdeel in de Huiskamer Plus terecht. Wilt u tussen de middag een warme maaltijd mee eten, ook dat is mogelijk. Meer weten? **Klik hier!**

Doe mee met onze tekencursus

Yes, een nieuwe samenwerking! Met behulp van een gemeentelijk subsidie hebben ECI Cultuurfabriek en Hulp bij Dementie Midden-Limburg een tekencursus voor mensen met geheugenproblemen opgezet! Door te tekenen kom je in contact op een andere wijze en creativiteit is goed voor het brein.

De lessen vinden plaats op maandag van 10:30 - 12:00 uur in lokaal 2.02 van de ECI Cultuurfabriek en worden verzorgd door docent tekenen en schilderen Sef Berkers. Tevens zijn de mantelzorgers tijdens de lessen ook welkom en kunnen samen in de hal een kopje koffie/thee drinken. Inschrijven kan bij uw eigen casemanager en de kosten bedragen €97,50 dit is inclusief materiaalkosten.

Wanneer: 9 september - 16 september - 23 september - 30 september - 7 oktober - 14 oktober.

Algemeen

Het ‘Samen Bewegen’ programma

Bewegen is hartstikke gezond voor lichaam en geest, dat weten we allemaal! Daarom is er het programma ‘Samen Bewegen’ opgezet. Tijdens het programma worden er sportieve activiteiten aangeboden aan mensen met dementie binnen zijn of haar eigen mogelijkheden en uiteraard is de partner en/of mantelzorger ook van harte welkom!

De activiteiten zijn wisselend, zo zijn er onder andere activiteiten zoals: dansen, schaken, biljarten, zwemmen en nog veel meer. Meer weten over het Samen Bewegen programma? Kijk dan op: **Activiteiten | Samen Bewegen (samenbewegen-middenlimburg.nl**

Wist u dat bewegen een gezonde effect heeft op het denkvermogen, algehele vitaliteit, geestelijke gezondheid, verminderd valrisico en nog veel meer!

Boekentips!

Veel mensen vinden het fijn om zich door lezen verder te verdiepen. We hebben twee interessante boekentips voor u!

- Mantelzorg & Dementie: het boek biedt waardevolle inzichten en praktische adviezen om mantelzorgers te ondersteunen in hun dagelijkse uitdagingen.
- De Dag Door met Dementie: neemt je mee in het leven van mensen met dementie en biedt tal van tips om hun dagen op een prettige en zinvolle manier door te brengen.





Partner in balans

Het zorgen voor een ander is enorm dankbaar, maar kan met momenten ook zwaar zijn in combinatie met uw eigen dagelijks leven. Het **online programma** 'Partner in Balans' helpt naasten bij het behouden van een gezonde balans. 'Partner in Balans' is er voor iedereen die een naaste is van iemand met dementie of de ziekte van Parkinson. Tijdens het programma worden vraagstukken behandeld zoals; toekomen aan eigen behoefte, gezond blijven, omgaan met veranderen, onzekerheden en de geleidelijke toename van zorg.

Partner in Balans helpt u omgaan met deze veranderingen, om de zorg langer vol te houden en om meer te kunnen genieten. Wilt u meer weten of starten met het online programma? Bespreek dit met uw casemanager!

Op jonge leeftijd dementie

Bij dementie denken we vaak aan mensen op oudere leeftijd. Maar wist u dat in Nederland ongeveer 15.000 onder de 65 jaar dementie heeft. Daarom heeft Alzheimer Nederland met verschillende partners **de online training 'Dementie op jonge leeftijd'** ontwikkeld. Deze training is bedoel voor partners, kinderen, broers, zussen, ouders, vrienden en andere betrokkenen.

Over de online training:

- De training is gratis en u hoeft zich niet aan te melden
- U ontvangt concrete tips hoe om te gaan met de situatie
- De training behandelt het hele dementieproces
- Tijdens de training ontvangt u uitleg en begeleiding door experts
- De training is op elk moment beschikbaar en in delen te bekijken

Meer weten over de online training?
Ga dan naar: **Training 'dementie op jonge leeftijd' | Dementie**

Agenda Alzheimercafés Midden-Limburg

De zaal van de Alheimercafés opent om 19:00. Het programma start om 19:30 en is rond 21:30 afgelopen

Gemeente Leudal | Zorgcentrum Beek en Bos Heyhuysen

24 september 2023 | Bewegen op muziek
22 oktober 2023 | Autorijden met dementie
26 november 2023 | Onbegrepen gedrag bij dementie
17 december 2023 | Casemanagement Hulp bij Dementie
iedere vierde dinsdag van de maand

Gemeente Maasgouw | Gemeenschapshuis 't Leuke Beegden

09 september 2024 | Officiële opening Alzheimercafé
iedere tweede maandag van de maand

Gemeente Weert | Bibliocenter Weert

16 september 2024 €7,50 | Theatervoorstelling De dementie van Jet en Harrie kosten €7.50
21 oktober 2024 | Interactieve bijeenkomst over dementie
18 november 2024 | Fysiotherapie bij dementie
16 december 2024 | Lotgenotencontact in kerstsfeer
iedere derde maandag van de maand

Gemeente Roermond | De Graasj Roermond

07 oktober 2024 | Verhaal van iemand met dementie en dansen op stilte
04 november 2024 | Dementie en ander geheugenonheil (Neuroloog Dr Korten)
02 december 2024 | Schuldgevoel bij dementie
iedere eerste maandag van de maand

Gemeente Roerdalen | Feel Fit center Melick

19 september 2024 | Het levensboek
iedere derde donderdag van de maand

Bedankt voor het lezen!

Deze nieuwsbrief liever niet meer ontvangen? Klik hier om u af te melden.