

# Alzheimer Café

ENSCHEDÉ

## Programma 2024 - 2025

Wijkcentrum de Roef  
Pastoor Geertmanstraat 17, Enschede

Datum en tijd:           Eerste maandag van de maand  
19.00: zaal open  
19.30 - 21.00 uur: programma

Toegang, koffie en thee zijn gratis

Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met de coördinator:  
Tom Schenk, Alifa Welzijn Senioren  
E-mail: [t.schenk@alifa.nl](mailto:t.schenk@alifa.nl)  
Tel.: +31 53 480 12 00

Het Alzheimer Café wordt georganiseerd door:  
Alifa Welzijn Senioren, Zorggroep Manna, Livio, TMZ, Liberein.

Alzheimer Nederland steunt het café.

## Wat is het

Het Alzheimer Café is een maandelijks samenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. Je bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

Het Alzheimer Café biedt gezelligheid, informatie en verrassende ontmoetingen rondom dementie. Een plek waar anderen uw situatie herkennen.



## 2 September 2024: Voeding en Beweging

Met hapjes van de onvergetelijke kookclub

Voeding en beweging zijn cruciaal in de strijd tegen Alzheimer. Regelmatige lichaamsbeweging zorgt voor een gezonde bloedcirculatie, wat essentieel is voor het goed functioneren van de hersenen. Sport en gezamenlijke maaltijden bevorderen sociale interactie, wat belangrijk is voor de mentale gezondheid. Sociale activiteiten vertragen cognitieve achteruitgang en bieden emotionele steun. Een gezonde levensstijl kan Alzheimer helpen beheersen.

## 7 Oktober 2024: Casemanagement & Praktijkondersteuner ouderenzorg

De weg vinden in alle wetten, regels en zorgmogelijkheden rondom dementie is best ingewikkeld. Een casemanager dementie helpt hierbij. Een casemanager is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager informeert, begeleidt, denkt mee, adviseert en regelt zorg. Zo helpt de casemanager om te gaan met de ziekte en met de gevolgen ervan in het dagelijks leven.

Een praktijkondersteuner kan voor iemand met dementie een belangrijke rol spelen door de huisarts te ondersteunen in het bieden van continuïteit van zorg. Regelmatige huisbezoeken door de praktijkondersteuner zorgen voor een persoonlijke band en een betere inschatting van de behoeften van de persoon met dementie. Daarnaast bieden ze emotionele steun en begeleiding bij het aanpassen aan de diagnose en het dagelijks leven met dementie.

## 4 November 2024: Psycholoog TMZ

Over gedragsproblematiek en onbegrepen gedrag rondom dementie

Vanavond bespreken we hoe dementie gedragsveranderingen met zich mee kan brengen die voor zowel de persoon met dementie als de omgeving uitdagend kunnen zijn. Mensen met dementie kunnen verward en angstig worden, wat leidt tot rusteloosheid en dwalen. Sociale terugtrekking is ook een veelvoorkomend probleem, waarbij mensen met dementie minder interesse tonen in sociale activiteiten en zich isoleren van vrienden en familie. Deze gedragsveranderingen vergen veel geduld en begrip van de mantelzorgers. We staan hierbij stil wat deze veranderingen met zich mee kunnen brengen en hoe je hier als mantelzorger mee om kan gaan.

## 3 Februari 2025: Geheugenpoli

Marijke Assink van MST

De geheugenpoli is de centrale locatie voor diagnostiek rondom dementie. Er zijn verschillende vormen van dementie, maar ze hebben allemaal een grote invloed op het leven van de patiënt en mantelzorgers. Door een diagnose te stellen kan de geheugenpoli u duidelijkheid geven over de klachten die u of uw mantelzorgers bemerken. Daarnaast kan de geheugenpoli begeleiding inschakelen. Met een diagnose is het mogelijk meer zorg aan te vragen als dat nodig is. Tenslotte kunnen we in sommige situaties kiezen voor behandeling met medicatie om het ziekteproces af te remmen.

### **3 Maart 2025: Wat is proactieve zorg planning?**

Deze avond wordt proactieve zorg planning besproken, hierbij willen we ingaan op welke effecten het kan hebben en wat het nou precies inhoudt. Bespreek op tijd je wensen uit met dementie.

### **7 April 2025: Dagbesteding**

Casemanager Ellen Fox

Deze avond wordt er besproken wat er allemaal mogelijk is als een prettige dag invulling. Zo zijn er verschillende opties waarbij je een leuk, actieve dag kan hebben, een sociaal netwerk kan opbouwen en lotgenoten kan treffen.

### **12 mei 2025: Mantelzorg**

Mantelzorg is de zorg en ondersteuning die partners, kinderen, familie, vrienden en andere bekenden aan een naaste verlenen met de diagnose dementie. Dit doet men uit liefde en onbetaald. Zorgen voor iemand met dementie is zwaar. Vaak is de persoon met dementie voor wie mantelzorgers zorgen iemand die zij goed kennen en die dichtbij hen staat.

De achteruitgang in het functioneren van de persoon met dementie en de veranderingen in het gedrag, maken dat veel mantelzorgers het moeilijk hebben. Daarbij komt dat het verlenen van zorg voor iemand met dementie veel tijd in beslag neemt. De mantelzorger houdt weinig tijd over voor zichzelf, terwijl uit onderzoek blijkt dat voldoende tijd en rust voor jezelf nemen erg belangrijk is om de zorg te kunnen volhouden. Wij willen deze avond gebruiken om dit bespreekbaar te maken.

### **2 Juni 2025: Wonen en volledig pakket thuis**

Deze avond bespreken we wat volledig pakket thuis inhoudt, welke effecten dit kan hebben op het (langer) thuis kunnen wonen. Ook wordt er besproken welke ondersteuning er is om juist het thuis wonen zo lang mogelijk prettig te ouden voor zowel de persoon met dementie als de mantelzorger.