



alzheimer
nederland

alzheimer
café

Programma seizoen 2022-2023

6 september **Ik ben vergeetachtig. Heb ik dementie?**

Geheugenverlies hoort bij het ouder worden. Daarbij is zeker niet altijd sprake van dementie. We bespreken de signalen en de verschillen tussen vergeetachtigheid en dementie.

4 oktober **Dementie, wat is het?**

Dementie kent heel veel verschillende vormen. Hoe verloopt het proces, welke behandelmogelijkheden zijn er en speelt erfelijkheid een rol?

1 november **Is alles rouw en verlies?**

Bij dementie verandert er veel in het contact. Beetje bij beetje neem je afscheid van de persoon met dementie, maar ook van het gezamenlijke leven met de eigen gewoontes en plannen die altijd zo vanzelfsprekend leken. Dat leidt tot een rouwproces. Dit bespreken is confronterend maar ook belangrijk. Het geeft rust.

6 december **Dilemma's/ethiek bij dementie**

Je moet veel keuzes maken in het contact met mensen met dementie. Vertel je bijv. wel of niet dat iemand is overleden? Wat is goed om te doen? Tim van Iersel is ethicus en schrijver van het boek 'Dilemma's bij dementie'. Met hem gaan we in gesprek.

10 januari* **Gezond blijven bij dementie**

Lichaamsbeweging heeft een preventieve werking en kan het dementieproces vertragen. Het komt de nachtrust ten goede, vermindert stress en depressieve gevoelens, is goed voor de bloedcirculatie en geeft soepele spieren. Met het programma 'we zijn zelf het medicijn' wordt dit ondersteund. We gaan in gesprek met de organisatoren.

7 februari **Gedragsverandering bij dementie**

Het gedrag van iemand met dementie verandert. Soms wordt iemand ineens boos of verdrietig en gaat dingen doen die hij voorheen niet deed. Hoe hiermee om te gaan? Hoe de omgeving hierin betrekken?

14 februari **Appeltaartconcert**

Een extra avond met mooie klassieke muziek voor jong en oud.

7 maart **Vakantie en dementie**

Samen op vakantie gaan kan voor mensen met dementie en hun naasten ontspannend en prettig zijn. Vooral wanneer de reis goed is voorbereid en afgestemd op de omstandigheden. Wat zijn de mogelijkheden? Wat zijn de aandachtspunten? Een avond met praktische informatie en tips.

4 april **Veilig op weg**

Met dementie veilig op pad. Wat kan wel en niet. Wat is verantwoord, zijn er alternatieven?

2 mei **Hulpmiddelen en dementie**

Welke hulpmiddelen zijn waardevol voor mensen met dementie en hun naasten? Wat is allemaal mogelijk?

6 juni **Feestelijke afsluiting van het seizoen**

Een gezellige avond ter afsluiting van het seizoen. Nadere invulling volgt.

Waar en wanneer?

Elke eerste dinsdag van de maand. Het Alzheimer Café vindt plaats in woonzorgcentrum De Morgenster, Nassaulaan 11, 2712 AT Zoetermeer. De zaal is open vanaf 19.00 uur. De toegang is gratis
Programma: van 19.30 tot 21.00 uur. Tot 21.30 uur is er gelegenheid om na te praten.

** Dit is bij uitzondering niet de eerste maar tweede dinsdag van de maand.*

Meer informatie?

Telefoon 088 0444 888, Zorgcentrale van Vierstroom Zorg Thuis.