

Dementie op Goeree-Overflakkee

Naar schatting hebben zo'n 1.000 inwoners op Goeree-Overflakkee dementie. Dit aantal zal naar verwachting flink toenemen, tot ongeveer 1.300 in 2030.

Dementie heeft een grote invloed op het dagelijks leven van zowel de mensen met dementie als hun naasten. Binnen de Keten zorg Dementie werken de gemeente, welzijnsorganisaties, vrijwilligers en zorgaanbieders zoals huisartsen, ziekenhuizen, verpleeghuizen en de thuiszorg nauw samen om de zorg en het welzijn van mensen met dementie en hun omgeving verder te verbeteren. Dit doen we onder meer door casemanagers dementie in te zetten, aandacht te geven aan dementie en passende hulp en ondersteuning te bieden. Door het jaar heen organiseren

Wethouder Berend Jan Bruggeman (Sociaal Domein)



Leerlingen ontmoeten jonge ervaringsdeskundige met dementie



In februari 2025 kwamen een jonge ervaringsdeskundige en een casemanager dementie op bezoek bij de afdeling Zorg & Welzijn van de Beroepscampus in Sommeldijk. De ervaringsdeskundige vertelde open over haar geheugenproblemen.

Dementie kan ook jong beginnen
De leerlingen waren verrast. Deze vrouw gaat naar concerten, doet boodschappen en werkt als vrijwilliger. Toch heeft ze dementie. Van een jong iemand verwacht je

dat vaak niet. Maar het aantal jonge mensen met dementie groeit. Ook op Goeree-Overflakkee.

Dagelijkse moeilijkheden
De vrouw vertelde eerlijk waar ze tegenaan loopt. Bijvoorbeeld in de supermarkt. Hoe betaal je als je je pincode vergeet? En wat als je de waarde van muntgeld niet meer weet? Ze voelt zich gelukkig gesteund in haar dorp. In de winkel kent men haar. Daar krijgt ze de tijd die ze nodig heeft.

Stil in de klas
Tijdens haar verhaal was het muisstil. Daarna kwamen veel vragen. Waarom deelt u dit met ons? Haar antwoord was helder: "Ik hoop dat jullie later in de zorg gaan werken. Want daar is veel behoefte aan. Ontmoet je iemand met dementie? Wees geduldig, vriendelijk en bied hulp. Iemand blijft, ondanks de diagnose, altijd mens."

Alzheimer Trefpunt Goeree-Overflakkee

Vier keer per jaar organiseert de regionale afdeling van Alzheimer Nederland het Alzheimer Trefpunt. Het Trefpunt is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun naasten en andere betrokkenen. Het is een plek waar je informatie krijgt over dementie, ervaringen kunt uitwisselen met lotgenoten en vragen kunt stellen aan deskundigen.



Het eerstvolgende Trefpunt is op donderdag 13 november.

- **Thema:** 'Wat is dementie?'
- **Spreeker:** Ingrid Pladdet, specialist ouderengeneeskunde
- **Tijd:** 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur) tot 21.00 uur
- **Locatie:** Diekhuus in Middelharnis, Beneden Zandpad 7
- **Toegang:** gratis

Aanmelden kan bij het secretariaat van

Graag tot ziens op één van de Trefpunten!



Parkinson Boxing op Goeree-Overflakkee

"Nee." Dat was het antwoord dat Jeannet Flohil meermaals te horen kreeg toen ze sportscholen gingen bellen met de vraag of ze er terecht kon voor boksen met Parkinson. Maar bij Sport4All GO had ze beet.



"Ik had gelezen dat boksen goed helpt tegen Parkinson", vertelt Jeannet Flohil, die Parkinson heeft, en ook kampt met geheugenproblemen. Ze wilde gaan Parkinsonboksen, maar kreeg overal te horen: dat doen wij niet. "Tot ik Sabina de Jonge van Sport4All GO aan de lijn kreeg."

Sabina ging zich verdiepen in Parkinson Boxing en is de opleiding voor instructeur gaan doen in Ede. "In mei 2022 zijn we in Sommeldijk met een man of 6 met Parkinson Boxing gestart, inmiddels zijn het 30 mensen."

Boksen helpt
Jeannet is er elke week bij. Ze gaat er lachend naartoe en ze komt lachend weer terug. Het belangrijkste: "Ik voel me beter als ik ben wezen boksen. Helderder. Na afloop ben ik leeg, maar op een goede manier. Boksen helpt."

Sabina: "Parkinson Boxing is veel meer dan alleen bewegen. Het is een actieve en doelgerichte trainingsvorm. Het vertraagt het ziekteproces. Parkinson Boxing daagt zowel het lichaam als de hersenen uit. De focus ligt niet op vechten." Jeannet reageert direct: "Je vecht niet tegen elkaar, maar mét elkaar."

Wie aan de trainingen meedoet – dinsdag, zaterdag of beide dagen – werkt aan het verbeteren van de lichamelijke balans en coördinatie, wat de kans op valincidenten vermindert. En het verbetert kracht, stabiliteit, reactievermogen en snelheid. Daarnaast ben je tijdens Parkinson Boxing bezig met het uitvoeren van een combinatie van motorische en cognitieve taken. "Het trainen van deze dubbeltaken is positief voor je dagelijks leven, hoe je bijvoorbeeld tegelijk loopt en praat, kook en denkt", zegt Sabina.

Sociale verbinding
Parkinson Boxing versterkt het zelfvertrouwen van de deelnemers, geeft een gevoel van controle en eigen regie en vermindert stress, angst en somberheid. Parkinson Boxing zorgt ook voor sociale verbinding. Er is tijd om elkaar te spreken en elkaar als lotgenoten te ondersteunen. Jeannet: "We zijn echt een club met elkaar."

Kijk voor meer informatie over Parkinson Boxing op www.sport4allgo.com/about-4-3.

Mantelzorgondersteuning en het mantelzorgcompliment

Mantelzorg is mooi, maar het kan ook (te) zwaar zijn. Begrip en ondersteuning vanuit de omgeving helpt mensen met dementie en hun mantelzorgers om het langer vol te blijven houden.

Hoe het gaat met mensen met dementie en hun mantelzorgers wordt in kaart gebracht met de Dementiemonitor die te vinden is op www.ketenzorgdementie-zhe.nl/dementiemonitor-mantelzorg-2024. Omdat gemeente Goeree-Overflakkee een bovengemiddelde vergrijzing kent en het aantal zorgprofessionals afneemt, neemt de druk op mantelzorgers toe. Dit zien we ook terug in de Dementiemonitor.

Gratis training voor mantelzorgers: Bordje Vol
Van 10 tot en met 14 november is het de Week voor Elkaar op Goeree-Overflakkee. In deze week staan we stil bij wat het betekent om voor elkaar te zorgen. De Week voor Elkaar is een initiatief van De Goede Nieuwe Tijd. Deze beweging zet zich in voor een verbonden samenleving waarin iedereen mee kan doen. Stichting MEE, CuraMare en gemeente Goeree-Overflakkee bieden in deze week een gratis training aan: Bordje Vol. De training



geeft mantelzorgers inzicht en helpt om balans te vinden. Ook leren zij hun mantelzorgtaken beter te organiseren. De trainingen vinden plaats op maandagochtend 10 november (Oude-Tongel), dinsdag 11 november (Ouddorp) en vrijdag 14 november (Dirksland). Voor vragen over de training of aanmelden kunt u contact opnemen met MEE via tel. 0181 – 33 35 07 of e-mail mantelzorgzhe@meeuivenz.nl. Vermeld daarbij dat het om de training Bordje Vol in de gemeente Goeree-Overflakkee gaat.

Maandag 10 november: Dag van de Mantelzorg
Ook dit jaar organiseert Stichting ZIJN op de Dag van de Mantelzorg een gezellige middag om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Deze keer in samenwerking met de Beroepscampus. De middag staat in het teken van ontspanning: met handmassages, spelletjes en een lachworkshop. Het vindt plaats op maandag 10 november in Het Diekhuus in Middelharnis tussen 13.00 en 17.00 uur. Wilt u meer informatie? Mail dan naar welzijn@zijngo.nl.

Mantelzorgcompliment 2025
De gemeente wil alle mantelzorgers bedanken die zorgen voor een inwoner van Goeree-Overflakkee. Dat doet ze met het mantelzorgcompliment 2025. Dit is een geldbedrag van € 200,-. Dat stort de gemeente rechtstreeks op de bankrekening van de mantelzorger. Zo kan iemand zelf bepalen hoe het geldbedrag wordt besteed. Het mantelzorgcompliment kan worden aangevraagd van maandag 15 september 2025 tot en met vrijdag 31 oktober 2025. Lees de voorwaarden en hoe u het compliment kunt aanvragen op: www.goeree-overflakkee.nl/mantelzorgcompliment.

Lunch voor mensen met dementie en hun mantelzorger



Als je getroffen bent door dementie kan het lastig zijn om er even tussenuit te gaan. Wat zou het fijn zijn: je even geen zorgen maken als je iets vergeet tijdens een etentje, ongedwongen met elkaar genieten van het moment, samen met je naasten en lotgenoten. Om te kijken of hier behoefte aan is, werd in juni 2025 een lunch georganiseerd voor 10 mensen met dementie en hun mantelzorger. Dit gebeurde bij Bakkerij de Visser in Middelharnis. Ook 2 bestuursleden van de regionale Alzheimer-

afdeling waren aanwezig om vragen te beantwoorden. De lunch was een succes.

De volgende lunch is op dinsdag 14 oktober om 12.00 uur in het Wijkcentrum Middelharnis, Doetinchemsestraat 27. Aanmelden kan via het mailadres goeree-hw@alzheimervrijwilligers.nl. Bellen kan ook: 06 - 10 68 14 87 (bereikbaar tussen 9.00 en 12.00 uur).

Zodra de data voor 2026 bekend zijn wordt dit gecommuniceerd op de website www.alzheimer-nederland.nl/regios/goeree-overflakkee-en-hoeksche-waard, via Facebook, tijdens bijeenkomsten van het Alzheimer Trefpunt en op Wereld Alzheimer Dag op 19 september in het Diekhuus in Middelharnis.

Word vrijwilliger bij Alzheimer Nederland Goeree-Overflakkee/Hoeksche Waard

Samen maken we het verschil voor mensen met dementie en hun naasten. Met onze betrokken vrijwilligers organiseren we ontmoetingen, activiteiten en zetten we dementie op de gemeente-agenda. Ons werk is waardevol én gezellig, maar we hebben uw hulp nodig om het te blijven doen.

Wat doen we?
De afdeling organiseert onder andere het Alzheimer Café/Trefpunt, informatieve bijeenkomsten over omgaan met dementie en thema-avonden met deskundige sprekers. We behartigen de belangen van mensen met dementie en hun naasten aan diverse overlegtafels, we geven informatie en voorlichting en vragen aandacht voor dementie door onder andere activiteiten te organiseren op Wereld Alzheimer Dag.

Onze afdeling is op zoek naar een:

- belangenbehartiger
- webmaster
- vrijwilliger PR en communicatie

Helpt u mee?
Iedereen is welkom: ieders kennis en ervaring is waardevol. De



Gemeente Goeree-Overflakkee is een Dementievrindelijke Gemeente

Eind vorig jaar heeft gemeente Goeree-Overflakkee het certificaat 'Dementievrindelijke Gemeente' gekregen, uitgegeven door Alzheimer Nederland. Goeree-Overflakkee scoort op 6 van de 8 thema's, zoals beleidsvorming,

mantelzorgondersteuning en deskundigheidsbevordering, boven het landelijke gemiddelde. We blijven ons de komende jaren inzetten, met extra aandacht voor wonen met dementie en verdere ontwikkeling van de dementievrindelijke gemeente.



Gratis training: Goed omgaan met dementie

Hoe ga je om met iemand die dementie heeft? Wat zeg je wél en wat beter niet? Het kan best lastig zijn om daar goed mee om te gaan. De gratis training *Goed omgaan met dementie* helpt u daarbij. In de training staat de methode **GOED** centraal:

- Gerust stellen
- Oogcontact maken
- Even meedenken
- Dankjewel

U leert hoe u dementie kunt herkennen en hoe u met eenvoudige stappen iemand steun en begrip biedt. Iedereen kan meedoen.

De training is gratis te volgen via: www.samendementieuriendelijk.nl.

Training op locatie
Liever een training in de buurt? Stichting ZIJN en Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee organiseren elk jaar 4 gratis bijeenkomsten. Tijdens de training krijgt u informatie over dementie en oefent u met situaties uit het dagelijks leven.

- Data najaar 2025**
- Maandag 29 september, 19.00 – 21.30 uur in Inloophuis De Voorste Vloer in Melissant;
 - Dinsdag 11 november, 19.00 – 21.30 uur in Ons Huis in Herkingen.

Aanmelden kan via e-mail: welzijn@zijngo.nl of telefonisch: 0187 – 48 33 66.

Praktische tips: omgaan met dementie

- ✓ Maak voor het gesprek eerst oogcontact.
 - ✓ Praat in korte zinnen, stel één vraag.
 - ✓ Wacht even op de reactie en kijk of degene het begrijpt.
 - ✓ Benoem de emoties van de ander. Ik zie dat u bang/verdrietig/blij bent.
- ✓ Laat mensen met dementie in hun waarde en neem hen serieus.
 - ✓ Wees belangstellend en ga zo veel mogelijk mee in hun beleving.
 - ✓ Geef een compliment. Bedank degene voor de hulp, het advies.
 - ✓ Vraag niet aan iemand “Kent u me nog?”.

Wereld Alzheimer Dag 2025: Kom op vrijdag 19 september naar Het Diekhuus!



Op vrijdag 19 september vinden er in het Diekhuus in Middelharnis (Beneden Zandpad 7) activiteiten plaats in het kader van Wereld Alzheimer Dag. De activiteiten zijn gratis en vinden plaats van 10.00 tot 16.00 uur.

Het thema van dit jaar is ‘Samen muziek maken’
Muziek raakt, verbindt, roept herinneringen op en brengt mensen bij elkaar. Deze dag wordt georganiseerd door de regionale Alzheimer afdeling Goeree-Overflakkee/Hoeksche Waard en Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee ter gelegenheid van het 15-jarig jubileum van de keten.

Programma 19 september

Zaal 6:
10.00 tot 16.00 uur: Informatiemarkt met verschillende organisaties

Plein:
12.00 tot 14.00 uur: IJskraam
13.00 tot 13.20 uur: Kinderen van de Groen van Prinstererschool zingen voor en met u
13.20 tot 13.45 uur: Genieten van een klein draaiorgel

Theaterzaal:
10.00 tot 12.00 uur: Zingen in de Zorg, een inspirerende muzikale benadering voor mensen met dementie én hun zorgverleners
12.00 tot 13.00 uur: Els aanschuifkoor, zing mee of geniet van de klanken
14.00 tot 16.00 uur: Theatervoorstelling door Barbara Oppelaar

Deze dag is voor iedereen die met dementie te maken heeft. Alleen voor de voorstellingen in de theaterzaal is aanmelden verplicht. Aanmelden kan bij het secretariaat via 06 – 10 68 14 87 (bereikbaar tussen 9.00 en 12.00 uur).