



NIEUWSBRIEF Maart 2025

	Alzheimer Café maandag 10 maart Thema: De mantelzorgmakelaar Een mantelzorgmakelaar ondersteunt u bij uitzoekwerk en regeltaken. Dat gaat over de mantelzorg zelf, maar ook hoe u de zorg kunt combineren met werk en/of andere verplichtingen. De mantelzorgmakelaar ondersteunt bij vragen op het gebied van zorg en welzijn, wonen, en inkomen, wet- en regelgeving en verzekeringen. Thema's van de komende maanden: 14 april: Wensen en mogelijkheden rondom levenseinde 12 mei: Wat kan de ergotherapeut voor je betekenen 16 juni: Jong dementie en dagbesteding Het Alzheimer Café Venray wordt elke 2^e maandag van de maand gehouden voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Ook professionals en vrijwilligers die werken in de zorg en allen die meer willen weten over dementie, zijn welkom. <i>Seniorencentrum De Kemphaan Venray.</i> <i>Vanaf 19:30 uur. Inloop vanaf 19:00 uur.</i>
	Mantelzorgmakelaars in Venray Op de website www.mantelzorgmakelaarsvenray.nl vindt u contactgegevens van de onafhankelijke mantelzorgmakelaars in Venray. Handig om te weten: de inzet van een mantelzorgmakelaar wordt vaak vergoed bij een aanvullende ziektekostenverzekering.
	Uitzending terugkijken Uitzendingen van het Alzheimer Café terugkijken? Dat kan via de YouTube link van Peel en Maas TV.
Volg en like het Alzheimer Café op Facebookpagina (https://www.facebook.com/alzheimercafevenray) voor al het actuele nieuws! Contactpersoon Joke Halmans. Telefoon 06 53730515	
	Gespreksgroep In een gespreksgroep kunnen mantelzorgers hun verhaal delen en krijgen ze informatie over hoe om te gaan met dementie. Tweemaal per maand op maandag van 10:15 tot 12:00 uur in De Kemphaan. Info: Joke Halmans: 06-53730515 Maria Bouwman: 06-28344674



Wegwijzer voor mensen die te maken hebben met dementie

Wegwijzer

Heeft u of iemand in uw omgeving de diagnose dementie gekregen, dan is het vaak zoeken waar je met al je vragen terecht kunt. De speciaal voor Venray gemaakte wegwijzer is een handig document.

[Naar de Wegwijzer](#)



Inlooppreekuur

De stichting Venray Dementievriendelijk biedt ondersteuning aan mensen die informatie zoeken over dementie, of gewoon hun verhaal willen delen als mantelzorger voor een mens met dementie. Daarom wordt er tweemaal per maand een inloop in het Ontwikkelplein in de Bibliotheek Venray georganiseerd. Deze inloop is gratis, ook voor niet-leden en u hoeft zich hiervoor niet aan te melden.

De inloop is elke eerste woensdag van de maand van 10:00 tot 12:00 uur en elke derde donderdag van de maand van 14.00 uur tot 15.30 uur. Gouden Leeuwpad 3, Venray.



Training 'Blijf in balans'

Zorgen voor iemand kan veel voldoening geven, maar langdurig zorgen kan (ongemerkt) steeds zwaarder worden. Het is niet altijd gemakkelijk om balans te houden in het dagelijks leven als je (intensief) voor een naaste zorgt. Deze training maakt mantelzorgers bewust van patronen en helpt te ontdekken hoe de balans kan worden behouden en/of hersteld. Er wordt informatie en advies gegeven en mantelzorgers kunnen ervaringen en tips uitwisselen. De training bestaat uit drie bijeenkomsten van twee uur. De trainingen zijn op **31 maart, 14 april en 28 april 2025**.

Aanmelden kan via [Training 'Blijf in balans' - Synthese](#).



Hersenen aan het werk

De hersenen laten werken heeft een positief effect op mensen met dementie. Maar het is lastig om geschikte activiteiten te bedenken. Daarom heeft Alzheimer Nederland ruim 100 activiteiten op een rijtje gezet.

[Naar pagina met activiteiten](#)



Lego

Wist u dat met lego spelen gezond is voor het brein? Tijdens het spelen worden verschillende hersengebieden gebruikt. Je denk na over wat je gaat maken, hoe je dat het beste kunt doen en of je de juiste legoblokjes hebt. Daarnaast ben je fysiek bezig met de legoblokjes opbouwen.

Een bijkomend voordeel is dat je heel goed samen met lego kunt spelen. En sociale interactie zorgt ook voor een actief brein!

Bron: Alzheimer Nederland

	Beleef herinneringen aan de lente. Ouderen, ook met dementie, kunnen goede herinneringen hebben aan de lente. Via de activiteiten kunt u hen in aanraking brengen met de jonge natuur: jonge dieren, de eerste blaadjes aan de bomen, kleine knopjes, een mild zonnetje. Positieve ervaringen die het waard zijn bewust beleefd te worden. Tips op: • Dementie.nl • De liedjeskist
	Voorjaarsconcert 'Zing je Fit!' koor Het koor voor mensen met dementie of geheugenklachten en hun mantelzorgers is in oktober 2024 opgericht en zal op donderdag 20 maart een voorjaarsconcert verzorgen in Seniorencentrum De Kemphaan, Kennedyplein 1, Venray. Dit concert is bedoeld voor thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers. Start 14:00 uur. Einde ca. 15:30 uur. De toegang is gratis en er is ook koffie en wat lekkers. U bent van harte welkom!
	Gedichten over dementie Als je te maken hebt met dementie komt er veel op je af. Een gedicht of mooie spreuk kan troost bieden of voor herkenning zorgen. Alzheimer Nederland deelt de mooiste gedichten. Soms geschreven vanuit de ogen van een persoon met dementie, soms geschreven door een mantelzorger. Via de gedichtennieuwsbrief ontvangt u wekelijks een mooi gedicht per mail. Naar de gedichtennieuwsbrief.
	Leestip De vijfde dementie van Evelien Pullens Voor het schrijven van De vijfde dementie werd Evelien geïnspireerd door haar moeder en de vele mensen met dementie en hun naasten die zij begeleidt in haar praktijk. Door mee te kijken naar hun innerlijke verhalen, licht ze een tipje van de sluier op van wat er zich in het hoofd van mensen met dementie afspeelt. Dit boek is te leen bij de Bibliotheek BiblioNu

<https://venraydementievriendelijk.nl/>
<https://www.facebook.com/venraydementievriendelijk>
info@venraydementievriendelijk.nl