



## NIEUWSBRIEF januari 2026

### Alzheimer Café



#### Alzheimer Café maandag 12 januari

##### Thema 12 januari: We zijn zelf het medicijn.

Gast spreker: Anna-Lena Richter van Alzheimer Centrum Limburg. Je kunt zelf een belangrijke rol spelen om je hersenen gezond te houden. Daarmee verklein je de kans op dementie en vergroot je bovendien je gehele gezondheid. Maastrichtse wetenschappers ontdekten dat vier leefstijladviezen centraal staan.

Het Alzheimer Café Venray wordt elke 2<sup>e</sup> maandag van de maand gehouden. Iedereen is welkom. Vooral mensen met dementie en hun mantelzorgers, professionals en vrijwilligers. *Seniorencentrum De Kemphaan Venray.*  
*Vanaf 19:30 uur. Inloop vanaf 19:00 uur. Entree gratis, aanmelden is niet nodig.*

##### Voorgaande uitzendingen terugkijken?

Dat kan via de [YouTube link](#) van Peel en Maas TV.



##### We zijn zelf het medicijn

Dementie is een hersenaandoening die we niet kunnen genezen. Dat een groot deel van de gevallen van dementie te voorkomen is met een bepaalde leefstijl is bij maar weinig mensen bekend.

Juist ook voor jonge mensen is het verstandig om met gezonde leefstijl aan de slag te gaan. Dat heeft bovendien ook effect op heel veel andere ernstige ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte), een beroerte en overgewicht.

Nieuwsgierig? Kijk op de website  
<https://wezijnzelfhetmedicijn.nl/>

Volg en like het Alzheimer Café op Facebookpagina  
(<https://www.facebook.com/alzheimercafevenray>) voor al het actuele nieuws!  
Contactpersoon Joke Halmans. Telefoon 06 53730515

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p><b>Gespreksgroepen</b></p> <p>Mantelzorgers kunnen hun verhaal delen en krijgen informatie over hoe om te gaan met dementie. 2x per maand op maandag van 10:15 tot 12:00 uur in De Kemphaan. Info: Joke Halmans: 06-53730515 en Maria Bouwman: 06-28344674. Er zijn ook online gespreksgroepen. <a href="https://www.dementie.nl/online-gespreksgroepen">https://www.dementie.nl/online-gespreksgroepen</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | <p><b>Spreekuur</b></p> <p>2x per maand heeft stichting Venray Dementievriendelijk spreekuur bij het ontwikkelplein in de Bibliotheek Venray. Ook daar kunnen mensen hun verhaal kwijt en is er informatie te krijgen over (hulp bij) dementie. Het spreekuur is elke eerste woensdag van de maand (10:00-12:00) en elke derde maandag van de maand (14.00 – 15.30). Een afspraak maken is niet nodig.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|   | <p><b>Gratis training “Houd je brein gezond”</b></p> <p>Een actief brein vermindert de kans op dementie. Schrijf je nu in voor de gratis online training.</p> <p>Na bevestiging van deelname ontvang je zeven weken lang iedere week een e-mail met tips, feitjes en een kennistest. En na afloop van de training ontvang je eens per maand de Gezond Brein Nieuwsbrief met extra tips en informatie.</p> <p>Meld je aan via de website van <a href="https://www.alzheimer.nl">Alzheimer Nederland</a></p>                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <p><b>Waarom een diagnose bij dementie belangrijk is</b></p> <p>Dementie is nog niet te genezen. Waarom zou je je dan laten testen? Er zijn veel redenen om het zeker te weten. Je maakt een einde aan onzekerheid. Je kunt passende hulp krijgen.</p> <p><a href="#">Lees hier</a> tien redenen om je te laten onderzoeken.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Workshops Beleef Dementie</b></p> <p>Er zijn weer nieuwe data voor de workshops Beleef Dementie. In deze workshops kruip je door middel van een Virtual Reality bril in de huid van iemand met dementie. De dementiebril bestaat uit een 360 graden simulatiefilm. Door het inzetten van deze VR brillen willen we kennis en vaardigheden vergroten en het taboe doorbreken rondom dementie. Voor meer info en aanmelden <a href="#">klik hier</a>.</p> <p><b>Begeleiders Workshops Beleef Dementie met VR-bril gezocht.</b></p> <p>Steeds twee vrijwilligers begeleiden kleine groepjes mensen bij het ervaren van de Dementiebril. Uiteraard krijg je vooraf een training. Interesse? Meer over deze functie <a href="#">lees je hier</a>.</p> |

**dementie.nl**

Je staat er niet alleen voor

### Mantelzorgtest

Voor meer dan de helft van de mantelzorgers is de zorg voor een naaste zwaar. Lukt het jou goed om de zorg te combineren met andere taken, verantwoordelijkheden én tijd voor jezelf?

[Doe de test](#) en krijg tips die jou kunnen helpen.



### Leestip

#### Annie Kramer en Marcelle Mulder: "Op bezoek bij een dierbare met dementie"

Wat moet je doen en wat moet je laten als je op bezoek gaat bij iemand met dementie? Iemand met dementie verandert door de ziekte ingrijpend van karakter. Soms levert dat een flinke drempel op om het contact te onderhouden. Contact dat ondanks de vergeetachtigheid toch zeer gewaardeerd wordt, zeker gevoelsmatig.

Met liefde en begrip voor zowel de persoon met dementie als de bezoeker geeft het boek een zestigtal tips.

Het boek is te leen bij de Bibliotheek BiblioNu

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.

### Muziek

Als woorden vervagen  
en namen vervliegen  
Als tijd zijn sporen wist  
Blijft de muziek  
nog altijd klinken  
Als een lantaarn  
in een hoofd vol mist.

*Door: Riëtte Puister*



Meer gedichten op [de website van Alzheimer Nederland](#).

<https://venraydementievriendelijk.nl/>  
<https://www.facebook.com/venraydementievriendelijk>  
[info@venraydementievriendelijk.nl](mailto:info@venraydementievriendelijk.nl)