

Actief en betrokken blijven



Blijf dingen doen waar u van kunt genieten. Tips om actief en betrokken te blijven in de gemeente Heumen

In vrijwel alle teksten over dementie staat dat actief blijven heel belangrijk is voor de kwaliteit van leven en voor uw brein. Letterlijk en figuurlijk in beweging komen houdt het brein langer fit. Het is goed voorstelbaar dat er zorgen door uw hoofd spelen als u dementie heeft. Maar actief blijven kan zeker. Sommige mensen ontdekken nieuwe passies omdat ze andere activiteiten gaan uitproberen als vervanging voor de activiteiten die niet meer kunnen.

Er zijn in de gemeente Heumen diverse mogelijkheden om samen activiteiten te ondernemen en om andere mensen te ontmoeten.

Activiteiten

Zou u graag activiteiten willen doen maar weet u niet goed wat, bespreek dit met uw zorgtrajectbegeleider of schakel de hulp in van een ouderenadviseur van Malderburch Welzijn.

- Tel. 024 357 05 70
welzijn@malderburch.nl

Activiteiten voor senioren in de gemeente Heumen

- KBO Malden
www.kbomalden.nl > agenda
tel. 024 358 21 25
- KBO Heumen
www.kbogelderland.nl > afdeling Heumen
tel. 024 358 32 28
- KBO Overasselt/Nederasselt
https://www.facebook.com/kbooverasseltennederasselt
tel.024 622 21 36

- Stichting Ouderen Ontmoeten Malden
facebook.com > StoomMalden
Tel. 06 54 29 37 04
- Activiteiten middag Buurderij Overasselt
www.buurderijdelagehof.nl
Tel. 024 622 16 80
- Activiteiten in Malderburch
www.malderburch.nl
Tel. 024 357 05 70

Dagbesteding en dagopvang, speciaal voor mensen met dementie

Er zijn allerlei vormen van dagbesteding/dagopvang voor mensen met dementie. U brengt samen met anderen de dag door in een gezellige huiskamer en u eet samen. Er is deskundige begeleiding. Malderburch biedt Dagverzorging en Groepsverzorging aan in Malden. In Overasselt is er Dagbesteding op de Buurderij en bij de Wende. Informatie hierover :

- Via uw zorgtrajectbegeleider
- Malderburch
tel. 024 357 05 70,
- de Wende Overasselt
tel. 06 45 440 677
- Vraagwijzer
tel. 14 024 of 024 358 83 00

Dagbehandeling

Soms sluit dagopvang niet aan bij de behoefte, bijvoorbeeld als iemand jonger en actiever is. Er kan dan een indicatie aangevraagd worden voor dagbehandeling via de WLZ (Wet langdurige zorg). Informatie hierover

- Via uw zorgtrajectbegeleider
- www.CIZ.nl
- www.waalboog.nl/dagbehandeling

Begeleiding thuis

In uitzonderlijke situaties, als dagopvang in groepsverband niet mogelijk is kan er een beroep gedaan worden op ondersteunende begeleiding bij u thuis via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. U kunt hiervoor een aanvraag doen via

- Vraagwijzer gemeente Heumen .
tel. 14 024 of 024 358 83 00

er zijn ook organisaties die naast WMO ook particulier ondersteunende begeleiding aanbieden speciaal voor mensen met dementie. O.a.

- Home Instead
Tel. 024 37 30 716
<https://www.homeinstead.nl/nijmegen/>
- Grand Care
tel. 024 357 34 68
www.grandcare.nl

De Bezoek- en Opvang Service (BOS) van Malderburch Welzijn

Soms kan iemand met dementie niet (lang) alleen zijn, en wilt u er als mantelzorger even tussenuit . Malderburch heeft speciaal opgeleide vrijwilligers beschikbaar om de zorg van de mantelzorger voor die tijd over te nemen. De vrijwilligers komen ook bij mensen met dementie die alleen wonen om samen iets te ondernemen.

- Informatie Ouderenadviseurs Malderburch Welzijn
tel. 024 357 05 70

Vrijwilligerswerk

Spreek over verandering in uw situatie door de verschijnselen van dementie als u vrijwilligerswerk doet. Bespreek hoe u het vrijwilligerswerk door kunt zetten.

Samen aan tafel

In de gemeente Heumen kunt u op verschillende locaties met wijk- of dorps bewoners samen eten:

- Overasselt , Welfare Rode Kruis organiseert iedere vrijdag van 12.00 tot 14.00 uur "Samen aan tafel" in het Verenigingsgebouw. opgave per telefoon of via een formulier te halen bij de huisartsen in Overasselt.
Tel. 024- 6221672, 024-6221217

- Heumen, iedere vrijdag gezamenlijk eten in de Terp. Inloop vanaf 17.00 uur. Informatie via KBO Heumen
Tel. 024 358 32 28
- Nederasselt, elke woensdag samen eten in dorps huis Ons Huis. Informatie via
Tel. 024 622 16 04
- Malden, de samenwerkende KBO's organiseren elke 2e en 4e woensdag van de maand een seniorendiner in de bistro van Malderburch, aanvang 17.30 uur. U kunt zich hiervoor opgeven via de receptie van Malderburch
Tel. 024 357 05 70.

In Restaurant de Wals in Verzorgingshuis Malderburch is iedere 55-plusser uit de gemeente Heumen welkom. Dagelijks van 12.00 tot 14.00 uur en op woensdag en donderdagavond van 17.00 tot 19.00 uur. Zondagavond is er snackavond vanaf 16.30 uur en op zaterdagochtend een ontbijtbuffet van 8.30 tot 10.00 uur.

- Tel. 024 357 05 70
www.malderburch.nl

Sportief in beweging

Actief blijven betekent ook in beweging blijven. Bewegen is goed voor lichaam en geest. Uit onderzoek naar dementie blijkt dat bewegen de kwaliteit van leven kan vergroten en mogelijk het ziekteproces iets kan afremmen. Heel intensief bewegen is misschien te veel gevraagd, maar er zijn genoeg manieren om toch in beweging te blijven. Samen met anderen bewegen voorkomt ook dat je in een sociaal isolement raakt. Als u niet fit bent of met gezondheidsproblemen kampt is het belangrijk om dit eerst met de huisarts te bespreken. Die kan ook doorverwijzen naar een geriatrie-fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van ouderen en valpreventie programma's.

Voor ouderen vanaf 50 jaar worden verschillende sportieve activiteiten georganiseerd op verschillende niveaus en locaties binnen de gemeente Heumen. De activiteiten sluiten goed aan bij de specifieke mogelijkheden van ouderen.

Senioren sportvereniging Old Socks biedt in Malden en Overasselt diverse groepslessen aan voor senioren vanaf 55 jaar, onder deskundige leiding.

- Tel. 024 358 25 90 of 06 132 605 71
www.oldsocks.nl

Functioneel bewegen op maat voor deelnemers ouder dan 55 jaar die niet meer met de snelle sportgroepen mee kunnen komen. Zo nodig wordt gebruik gemaakt van een stoel. Elke maandag middag in Malderburch. Meer informatie via Malderburch

- 024 357 05 70
of via Old Socks
tel. 024 358 25 90 of 06 132 605 71
Functioneel bewegen in Overasselt info:
www.oldsocks.nl

Bewegend brein, Laat het brein niet indutten: beweeg slim! Onderzoek (2017) van het Radboud UMC Alzheimer Centrum. Dit is een onderzoek naar het effect van verschillende beweegprogramma's op het denkvermogen en het geheugen. Voor personen ouder dan 50 jaar met beginnende geheugenklachten. Geïnteresseerd om deel te nemen?

- Tel. 024 365 37 35

Duo fiets. Als zelf fietsen niet meer goed gaat is er op Malderburch een duo fiets beschikbaar die voor een klein bedrag te huren is.

- Tel. 024 3570570

Beweegtuin Malderburch. De outdoor-fitness apparaten in de tuin van Malderburch zijn algemeen toegankelijk. In deze tuin wordt u verleid om te lopen, te rekken, te strekken en zelfs te dansen.

Ochtend gymnastiek: Regelmatig oefeningen in de vorm van (ochtend)gymnastiek zijn een goede vorm van beweging. In het tv programma *Nederland in beweging* worden van maandag tot en met vrijdag oefeningen aangeboden.

- NPO 9.15 uur.

Ontmoeten

Bezoekt u het maandelijkse Alzheimer Café Heumen –Mook en Middelaar. Elke 1^e donderdag van de maand. Inloop vanaf 19.00; start om 19.30 uur; afsluiting rond 21.00 uur. Het Alzheimer Café vindt plaats in het Van der Valk

Hotel de Molenhoek, Rijksweg 1, Molenhoek.

Meer informatie :

- www.malderburch.nl
- www.alzheimer-nederland.nl/regios/nijmegen/alzheimer-cafe-heumen-mook-en-middelaar

Tips om actief en betrokken te blijven

- Kies activiteiten die iets van je vragen. Te makkelijk is niet leuk, te moeilijk ook niet. Heb je bijvoorbeeld moeite met het lezen van een boek, kijk dan of een luisterboek iets voor je is. Luisteren vraagt ook concentratie, maar is vaak makkelijker op te brengen.
- Zoek naar iets wat zin aan je leven geeft. Kijk bijvoorbeeld op www.DemenTalent.nl. Daar vind je voorbeelden van mensen met dementie die actief zijn als vrijwilliger. Je doet iets wat bij jou past, nuttig is en je veel plezier geeft.
- Kijk naar je hobby's of het werk dat je deed. Als timmerman kun je misschien kleine klusjes doen, bijvoorbeeld voor een conciërge op een school.
- Blijf gewoon aardappels schillen, koffie zetten en huishoudelijke dingen doen. Het is niet erg dat het wat minder precies gebeurt.
- Als bridgen te moeilijk is omdat je zoveel moet onthouden, probeer dan een eenvoudiger kaartspel of kies een gezelschapsspel dat je goed kunt spelen. Probeer uit wat je leuk vindt en vraag je(klein)kinderen om je te helpen.
- Ga elke dag even naar buiten. Minstens een halfuur per dag frisse lucht en buitenlicht (zonlicht) is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Als het kan, wandel dan een vast rondje in een omgeving die je goed kent.
- Bezoek samen met je partner, kind of kleinkind een Alzheimer Café in de buurt. Het is gratis en je ontmoet er andere mensen met dementie.

Uit: Dementie? En nu? Voor iedereen die met dementie te maken heeft. www.dementie.nl