Welzijn wijzer

Welzijn wijzer
pagina inwoners gemeente Eersel

Redactie:

e-mail: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Alzheimercafé de Kempen - een terugblik op een interessante avond

8 februari 2024. Ik was benaderd om te spreken bij het Alzheimercafé in de Eikenburg in Eersel. Een groep van 50 geïnteresseerden druppelde binnen. Wauw, wat een opkomst hoorde ik mensen zeggen. Mijn reactie was meteen zweet! Oei, wat een grote groep. Maar ik was door de gespreksleider Ine Kersten goed voorbereid. Het thema van de avond was: veranderende relaties door dementie.

De diagnose dementie krijgen is natuurlijk intens. Heftig voor degene die de diagnose krijgt. Maar ook voor de omgeving. Voor een eventuele partner, maar ook voor de betrokken kinderen en andere familieleden. Binnen het proces van dementie gaat het iedere keer een stapje achteruit. En dat is een duidelijke verlieservaring. En deze stappen volgen elkaar op. Waar moet je aan denken als je partner dementie krijgt?

- Je partner heeft vaker hulp nodig.
- Gevoel, gedrag of normen en waarden kunnen veranderen.
- Je kunt minder samen delen.
- Je verliest je vrijheid.
- Afscheid nemen van vertrouwde leefpatronen.
- Je wilt graag goed zorgen voor je partner, maar het vraagt veel van jou.
- Soms schiet je uit je slof of je corrigeert je partner. Dat kan een schuldgevoel geven bij jou.
- Mensen uit je omgeving geven goedbedoeld advies of je schaamt jezelf.

En wat is belangrijk als je zelf dementie hebt?

- Je leven verandert meteen.
- Je neemt afscheid van de persoon die je was met bijbehorende normen, waarden en gevoelens.
- Je sociale contacten kunnen minder worden.
- De toekomst gaat er ineens anders uit zien.
- Bij ieder stapje achteruit, verlies je iets.
- Je ziet de worsteling van de mensen in je omgeving, partner, kinderen, familieleden en vrienden.
- Het evenwicht in je relatie verandert.
- Je kan angstig zijn of jezelf onzeker voelen.

Het heeft ook impact op de omgeving zoals bijvoorbeeld op de kinderen. Je maakt je zorgen om je ouders. En ze vragen misschien soms ook praktische ondersteuning. Je moet een weg vinden in het omgaan met dementie. Je komt als het ware in een zorgrol terecht. Maar zorg ook goed voor jezelf!

Wat zijn tips die je kan meenemen?

1. Zorg dat je samen leuke dingen blijft doen (die nog wel mogelijk zijn voor jullie beiden).
2. Humor en muziek kunnen heel belangrijk zijn!
3. Probeer te accepteren dat je soms verdrietig, angstig of boos bent. Je bent ook maar een mens!
4. Cijfer jezelf niet weg.
5. Zorg dat je in contact blijft met je omgeving.
6. Verdiep je in dementie. Ga naar een lotgenotengroep, lezingen of informatieavonden. Zoals bijvoorbeeld het Alzheimercafé.
7. Je hoeft het niet alleen te doen. Accepteer hulp uit je omgeving.
8. En lukt het niet? Zorg dan voor professionele hulp. Via huisarts, casemanager dementie, psycholoog of een therapeut. Ook hebben verschillende aanwezigen deze avond verteld over eigen ervaringen en was er de mogelijkheid om vragen te stellen. Ik kijk terug op een mooie leerzame avond met een belangrijk onderwerp!

Heb je nog vragen? Stel ze gerust, info@tompersoonlijkecounselling.nl
Tom Mouwen

Wat staat er verder nog op het programma rondom dementie?
Tot en met juni zijn er nog drie avonden waarop het Alzheimercafé plaatsvindt in de Eikenburg in Eersel. Dit zijn:
Donderdag 11 april Behoud van regie bij dementie
Donderdag 16 mei Mondzorg bij dementie
Donderdag 13 juni Dementie, je zal het maar hebben.
Aanvang is telkens om 19.30 uur.
Meer info: https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuidoost-brabant/alzheimer-cafe-de-kempen

Ook vinden nog Workshops Virtual Reality dementie beleving plaats en wel op:
Donderdag 21 maart in Duizel
Maandag 22 april in Knegsel
Donderdag 30 mei in Vessem (geen aanmeldingen meer mogelijk)
Maandag 24 juni in Steensel
Aanmelden kan bij Eefje Heesterbeek: eefjeheesterbeek@cordaad-welzijn.nl of 06-58797156
Meer info: https://www.eersel.nl/workshops-virtual-reality-dementie-beleving

Ontmoetingsactiviteiten in de dorpen van de gemeente Eersel

In de gemeente Eersel heeft het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid de volle aandacht. Ook voor de doelgroep ouderen waarbij eenzaamheid steeds vaker voorkomt. In de dorpen organiseren vrijwilligersorganisaties diverse ontmoetingsactiviteiten juist bedoeld om eenzaamheid te voorkomen.
Een rondje langs een aantal ontmoetingsplekken levert de volgende bevindingen op.

Ontmoetingsplekken in de dorpen op een rijtje!
Wat vooral opvalt is het enthousiasme van vrijwilligers die actief zijn binnen de gemeente om de diverse ontmoetingen te realiseren. En dat er al veel dorpsbewoners aansluiten bij de diverse mogelijkheden voor ontmoeting, maar dat inwoners die nog niet aansluiten en interesse hebben van harte welkom zijn.

Het activiteitenaanbod binnen de dorpen is heel divers en voor ieder wat wils. Er wordt gekeken naar de vraag en initiatieven proberen hierop aan te sluiten. Een greep uit het aanbod:

De Leenhoef in Knegsel zorgt voor mogelijkheden voor ontmoeting. Voor ouderen die daar een maaltijd kunnen gebruiken, een potje kunnen biljarten of een bezoek kunnen brengen aan de huiskamer. Op dinsdagmiddag is er de mogelijkheid om gezamenlijk een kaartje te leggen. Deze groep mag wel wat groter worden. Heb jij interesse in het leggen van een kaartje? Kom gerust naar de Leenhoef op dinsdagmiddag of sluit aan bij een van de andere activiteiten.

Ook bij de Fit Factory in Eersel vindt op maandagmiddag ontmoeting plaats in het horeca-gedeelte van deze sportschool. Iedereen is van harte welkom om aan te sluiten. Een gezellig samenzijn, onder het genot van een drankje. Aanmelden is niet nodig, loop gerust binnen, je bent van harte welkom.

In Duizel is er op woensdagmiddag voor ouderen de mogelijkheid om samen te komen. Een potje kaarten, biljarten, iets creatiefs of gewoon een kopje koffie met een praatje. Je bent van harte welkom om binnen te lopen in het dorpshuis de Smis in Duizel. In dit dorpshuis vinden ook allerlei andere activiteiten plaats.

In Vessem is het in gemeenschapshuis D'n Boogerd ook gezellig druk. Er is de mogelijkheid om te biljarten, handwerken en bridgen. De KBO is heel actief met het organiseren van diverse activiteiten.

Heb jij interesse in een activiteit van de KBO? Sluit gerust aan. Of bij een van de andere verenigingen die Vessem rijk is.

In Wintelre is het op dinsdagmiddag gezellig in Kempkeshof met activiteiten voor ouderen die het fijn vinden om samen te komen, samen te eten en iets te ondernemen.
Een groep van tevreden ouderen vertelt waarom het zo fijn is om in Wintelre te wonen.

Wij horen dat de inwoners van Wintelre graag voor elkaar klaar staan en dat er activiteiten zijn voor jong en oud waar iedereen welkom is.

Eenzaamheid is voor iedereen anders
Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met je doet is voor iedereen anders. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen. Er wordt weinig over gepraat. Toch is het goed om scherp te zijn op signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Samen kunnen we eenzaamheid bespreekbaar maken en er zo ook wat aan doen.

Een klein steuntje in de rug kan een groot verschil maken. Als je erop let, zijn er duidelijk aanwijsbare momenten waarop iemand zich eenzaam kan voelen. Bijvoorbeeld als een geliefde komt te overlijden, bij een scheiding, als iemand verhuist of met pensioen gaat en collega's niet meer dagelijks ziet. Door het jaar heen zijn er momenten waarop iemand zich extra alleen kan voelen, zoals tijdens de feestdagen, de zomerperiode of een dag die speciale herinneringen oproept.

Spreek iemand aan
Ken je iemand bij wie je eenzaamheid herkent, dan is het fijn om diegene weer op weg te helpen. Spreek iemand aan en vraag hoe het ermee gaat zonder over eenzaamheid te beginnen. Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga zelf op bezoek. Misschien kun je samen een activiteit ondernemen. Alle kleine beetjes dragen bij aan het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid.

E-mail uw activiteiten, vergaderingen e.d. om deze onder de aandacht te brengen naar: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Activiteiten Agenda maart-april 2024

Op **www.eersel.nl/kalender** is voortaan een overzicht opgenomen van allerlei activiteiten die in de gemeente Eersel worden georganiseerd. Van informatieavonden, webinars, ontmoetingsavonden tot gezellige workshops.

Informatieplein Eersel voor vragen over taal, digitaal, geld, formulieren en administratie.
Om de week op woensdagmiddag 14.00-16.00 uur in de even weken
Locatie: Bibliotheek Eersel, Dijk 7,
www.eersel.nl/informatieplein-gemeente-eersel

Inloopspreekuur Welzijn voor vragen op het gebied van welzijn of vrijwilligerswerk. Eerste woensdag van de maand 10.00-13.00 uur.
Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, Eersel.
www.cordaadwelzijn.nl/agenda/

Taalcafé Eersel voor anderstaligen, nieuwkomers en iedereen die interesse heeft om spelenderwijs met taal bezig te zijn.
Elke woensdag 10.00-11.30 uur en 14.00-15.30 in Bibliotheek De Kempen, Dijk 7, Eersel.
Elke maandag 10.00-11.30 uur in De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel.
In schoolvakanties geen Taalcafé.
www.cordaadwelzijn.nl/dienst/taal/eersel

't Kletscafé 13.00-15.00 uur
Elke maandagmiddag voor iedereen.
Locatie: Zitruimte Fit Factory, Dreef 31, Eersel
Tel.nr.: 0497-515152Info: tKletscafé@Molenakkers.nl

Iets drinken: volwassen vanaf 18 jaar met ASS. Elke eerste woensdag van de maand 19.00-23.00 uur in zaal achter Café de Mert in Eersel.
Info: www.ietsdrinken.nl

Stichting De Kempen Specials
TEENS (vanaf 12 jaar).
De leukste club voor jongeren met ASS en normale begaafdheid.
Voor een overzicht van de activiteiten
zie: www.dekempenspecials.nl

VRIJWILLIGERSWERK

Voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk, individuele hulp en maatjes in en om gemeente Eersel
www.eerselvoorelkaar.nl
Meer info of persoonlijk advies Steunpunt VrijwilligerswerkEerselvoorelkaar: 0497-531304
info@eerselvoorelkaar.nl