

Welzijn wijzer

Welzijn wijzer

① pagina inwoners gemeente Eersel

Redactie:

e-mail: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Trainingen 'GOED omgaan met dementie' en 'Iedereen doet mee' in Eersel

Wat is dementie, hoe herkennen we de signalen en hoe gaan we om met mensen met dementie?

Dementie is volksziekte nummer 1, een op de vijf mensen krijgt de hersenziekte. Dat betekent dat we allemaal met dementie te maken zullen krijgen: op straat, in de winkel of op het werk. Misschien herken je het wel: een oudere dame die het toilet niet kan vinden. Of een verwarde man die de pinautomaat niet begrijpt. Steeds meer mensen in Nederland krijgen dementie, iedereen komt vroeg of laat in contact met mensen met dementie. Allereerst is het belangrijk dat je de signalen kunt herkennen. Vervolgens kun je met deze tips mensen met dementie helpen hun weg te vinden, want iedereen wil zo lang mogelijk mee blijven doen in onze samenleving.

In de wintermaanden geeft Samen dementievriendelijk, een initiatief van Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS de groepstrainingen 'GOED omgaan met dementie' en Themabijeenkomst 'Iedereen doet mee'. De trainingen wordt gegeven door twee ervaren trainers van Samen dementievriendelijk en zijn kosteloos.

Trainingen GOED omgaan met dementie

In 2,5 uur tijd krijg je op een laagdrempelige wijze handvatten aangereikt, zodat jij dementie voortaan herkent én weet hoe je goed met mensen met dementie omgaat. Is het verstandig om iemand te verbeteren? En is praten in korte zinnen nuttig? Na 'GOED omgaan met dementie' weet jij het antwoord op deze vragen. En dat niet alleen, je hebt dementievriendelijk gedrag geoefend tijdens het naspelen van praktijksituaties. We organiseren deze training op twee momenten en er kunnen 20 personen deelnemen per training.

Vrijdag 22 november 2024

10.00-12.30 uur
Kerkebogten (Oktober), Gebint 70 te Eersel

Woensdag 15 januari 2025

19.30-22.00 uur
Gemeenschapshuis D'n Boogerd, Servatiusstraat 6 te Vessem

Themabijeenkomst Iedereen doet mee

Deze themabijeenkomst is voor iedereen die actief is in het vereni-

gingsleven, bestuur, vrijwilligers en ook leden die te maken hebben met dementie. In 1,5 uur tijd krijg je handvatten aangereikt, zodat jij dementie bij de activiteit van je vereniging, tijdens een wedstrijd of tijdens een uitstapje voortaan herkent en weet hoe je goed met mensen met dementie omgaat. Er kunnen 50 personen deelnemen aan deze themabijeenkomst.

Maandag 2 december 2024

14.00-16.00 uur
De Muzenval te Eersel

Aanmelden

Digitaal formulier op

www.eersel.nl:

www.eersel.nl/goed

Mail: a.kruijssen@eersel.nl

Telefoon: 06-25260434

Meld je aan en zorg ervoor dat iedereen in Eersel met dementie mee kan blijven doen aan de samenleving.

Werkgroep Dementie Vriendelijke gemeente Eersel

Deze trainingen worden je aangeboden door werkgroep Dementie Vriendelijke gemeente Eersel. Zij faciliteren situaties waarin mensen

met dementie zo lang mogelijk in de eigen omgeving blijven wonen, meetellen, meedoen en zich veilig voelen. Zij dragen bij aan kennis (overdracht) over de ziekte, aan het signaleren en de acceptatie ervan, aan de hulp en de zorg voor mensen met dementie. Ze werken aan het verhogen van de levenskwaliteit van de persoon en ondersteunen mantelzorgers, familieleden en vrienden en ze organiseren activiteiten om bewustzijn en begrip te creëren rondom dementie, het taboe rond de ziekte te doorbreken zoals bij het Alzheimer Café, informatieavonden, trainingen en ontmoetingen.



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

Activiteiten Agenda 2024

Op www.eersel.nl/kalender staat een overzicht van allerlei activiteiten in de gemeente Eersel. Van webinars, informatieavonden, ontmoetingsavonden tot gezellige workshops.

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

't Trefpunt: Een laagdrempelige inloop waar inwoners van de gemeente Eersel elkaar kunnen ontmoeten. Iedere dinsdagmiddag 14.00-16.00 uur. Locatie: foyer van de Muzenval, Dijk 7, Eersel.

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 uur. Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, Eersel. Elke maandag 10.00-11.30 uur. Locatie: De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel. In schoolvakanties geen Taalcafé. www.cordaadwelzijn.nl/dienst/taal/eersel/

't Kljetscafé 13.00-15.00 uur. Elke maandagmiddag voor iedereen. Locatie: Zitruimte Fit Factory, Dreef 31, Eersel. Tel. 0497-515152

Stichting De Kempen Specials De leukste club voor jongeren met ASS en normale begaafdheid. TEENS (12-20 jaar) en GOING OUT (20-35 jaar). 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 Vrijwilligerswerk Eersel-voorelkaar: 0497-531304 info@eerselvoorelkaar.nl

wandelen per dag doet al wonderen voor je serotoninelevel en zorgt daarmee voor een verhoogde stemming.

Voeding

Vitamine D zit in dierlijke producten, vooral vette vis zoals haring en zalm. Je zou een eventueel vitamine D-tekort ook kunnen compenseren met een supplement, maar doe dit wel in overleg met je arts.

Zoek tijdig hulp

Als je last hebt van aanhoudende somberheid of er zelf niet uitkomt, praat dan met je huisarts over je depressieve gevoelens. Er zijn voldoende behandelmogelijkheden zoals lichttherapie of cognitieve gedragstherapie die goed blijken te werken.

Bron: website.ggznieuws.nl

Stichting Leergeld helpt

Als meedoen voor een kind niet (meer) vanzelfsprekend is. Zeker nu meer dan 10 % van de kinderen in armoede opgroeien.

Binnen de Kempengemeenten is de armoedebestrijding voor jeugdigen van 0-18 jaar ondergebracht bij stichting Leergeld. Zij maken deel uit van het lokale armoedenetwerk. Leergeld richt zich op het voorkomen van sociale uitsluiting van kinderen uit gezinnen op bijstandsniveau, door deze kinderen weer mee te laten doen aan binnen- en buitenschoolse activiteiten die voor leeftijdsgenootjes vaak heel normaal zijn.

Waarom stichting Leergeld?

Kinderen die in armoede leven dreigen sociaal geïsoleerd te raken wanneer kosten voor bijvoorbeeld een lidmaatschap niet betaald kunnen worden. Aan het bestrijden van die gevolgen wil Leergeld een bijdrage leveren door kinderen zoveel mogelijk mee te laten doen.



Waarvoor kunt u stichting Leergeld benaderen?

Het kan hierbij gaan om activiteiten voor kinderen op het gebied van onderwijs, sport, cultuur of welzijn. Voorbeelden zijn muzieklas of lid worden van een sport- of scoutingvereniging, maar ook een (tweedehands) fiets of computer kan geregeld worden als een kind die niet heeft. Zaken die bijdragen aan de ontwikkeling van een kind. Een tv op de slaapkamer valt hier niet onder, maar sinds een paar jaar verstrekt Leergeld wel een smartphone aan kinderen vanaf groep 8. Zij zorgen er dus voor dat de kinderen de spullen krijgen die ze nodig

hebben; ze verstrekken niet direct geld.

Wie komt er voor in aanmerking?

De inkomensgrens voor stichting Leergeld Veldhoven en De Kempen ligt op 130 % van de bijstandsnorm. Ook gezinnen met een hoger inkomen kunnen in aanmerking komen als er sprake is van hoge vaste lasten (woon- energie en ziektekosten lasten) en/of schulden. In deze gevallen wordt gekeken naar het besteedbaar inkomen.

Hoe gaat stichting Leergeld te werk?

Om een aanvraag in te dienen, kan een ouder/verzorger of instantie, telefonisch of per e-mail contact opnemen met de lokale Leergeld stichting in de gemeente. Indien het de eerste aanvraag betreft, dan vindt er een huisbezoek plaats door een medewerker van Leergeld. Hij/zij neemt de aanvraag volledig door: de reden voor aanvraag en het inkomen wordt hier o.a. besproken. Vervolgens bekijkt de intermediair

of er binnen de gemeente mogelijk al voorzieningen bestaan waarmee de inwoner geholpen zou zijn. Indien dit niet zo is, zal Leergeld kijken hoe ze kunnen helpen.

Leergeld doet haar uiterste best om de aanvraag binnen een periode van 2-8 weken af te werken.

Als u meer informatie wil of een aanvraag wil indienen kijk op: www.leergeldveldhovensdekempen.nl of www.leergeldveldhovendekempen.nl/aanvraag

Of bel naar: 06-12 88 06 01. Ook een mail naar info@leergeldvdk.nl is mogelijk.



Leergeld
Veldhoven & De Kempen

Herfst-dip en wat kun je er aan doen?

De dagen worden korter, de temperatuur daalt, het regent en waait harder. Een gevolg van het sombere weer is dat we ons sneller wat neerslachtig voelen; oftewel een herfst-dip. Soms leidt deze tip tot een herfstdepressie. Hoe kun je dit herkennen en wat kun je er aan doen?

De blaadjes vallen van de bomen, de depressies komen er weer aan, zo luidt een uitdrukking die de herfst typeert. Daar zit zeker een kern van waarheid in. Meer dan 1,2 miljoen mensen in Nederland hebben in meer of mindere mate last van een depressieve stemming tijdens het najaar, de winter en het vroege voorjaar.

Het is bekend dat onze stemming fluctueert met de seizoenen. Ook wetenschappelijk is dat aangetoond.

Symptomen

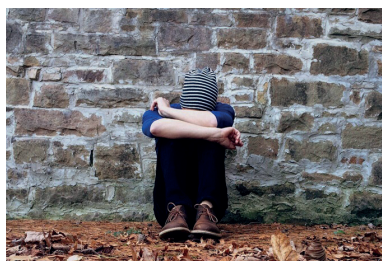
De symptomen van een seizoensgebonden depressie zijn:

- somberheid
- niet of minder genieten van dingen
- een slechte concentratie
- extreme vermoeidheid
- prikkelbaarheid
- lusteloosheid
- toegenomen slaapbehoefte, maar de slaapkwaliteit neemt af
- toegenomen eetlust, vaak verhoogde behoefte calorierijk voedsel en een zucht naar chocolade
- gewichtstoename
- ook kan iemand zich meer gaan terugtrekken uit sociale activiteiten

Oorzaak

Een gangbare theorie voor het ontstaan is die van de verstoorde biologische klok (dag- en nachtritme).

De dagen worden korter, en dus nemen we minder zon- of daglicht op. Onze biologische klok raakt uit balans; het dag- en nachtritme wordt immers verstoord. Zodra het donkerder wordt, maakt je lichaam melatonine aan, om het voor te bereiden op de nacht. Hoe eerder donker, hoe sneller we het stofje aanmaken. Het gevolg: we raken vermoeid. Ook heeft de aanmaak van melatonine negatieve invloed op de serotonine, het stofje waar je juist een geluksgevoel van krijgt. Door zonlicht stijgt het serotoninegehal-



te, en daarmee ook onze gemoedstoestand. Het gebrek aan zonlicht in het herfst- en herfstseizoen is dus niet gunstig voor ons humeur, want de hersenen maken dan minder serotonine aan. Overdag wil je alert zijn en dus een laag melatonine-gehalte hebben. Daar

Wat kun je preventief doen?

Een herfstdepressie kun je voorkomen. Een belangrijke oorzaak is dus de afwezigheid van zonlicht, de belangrijkste bron van vitamine D. Het doel is dan ook om buiten de zomer genoeg vitamine D binnen te krijgen. Hoe doe je dat: Daglicht

Zorg voor zoveel mogelijk daglicht, ga vooral veel naar buiten. Zorg dat je thuis en op je werk bij het raam zit zonder gordijnen of luxaflex.

Bewegen

Het helpt ook om genoeg te bewegen. Dat hoeft echt geen zware work-out te zijn! Een halfuurtje