



Inspiratiewijzer daginvulling bij dementie Achterhoek



Dit project is mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMW

Inhoudsopgave

Inspiratiewijzer daginvulling bij dementie Achterhoek	1
Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
1 Inleiding	4
2 Inspiratie	10
2a Ontmoetingsplekken	10
2b Vrijwilligerswerk	18
2c Kunst en cultuur	22
2d Sport en bewegen	25
2e Tips voor activiteiten voor mensen met dementie	26
3 Bouwstenen voor succes	27
3a Vraag en aanbod: hoe vinden ze elkaar?	27
Tips voor ontmoetingsplekken en initiatieven	27
Tips voor verwijzers om mensen met dementie te motiveren voor een activiteit of ontmoetingsplek	28
Tips voor gemeenten en aanbieders van zorg en welzijn	29
3b Vervoer	31
3c Omgaan met achteruitgang	32
Tips voor ontmoetingsplekken en initiatieven	32
3d Financiering	33
3e Borging	34
Bijlagen	35



VOORWOORD

Door Freek Jansen, voorzitter Alzheimer Nederland afdeling Oost-Gelderland



Rollercoaster

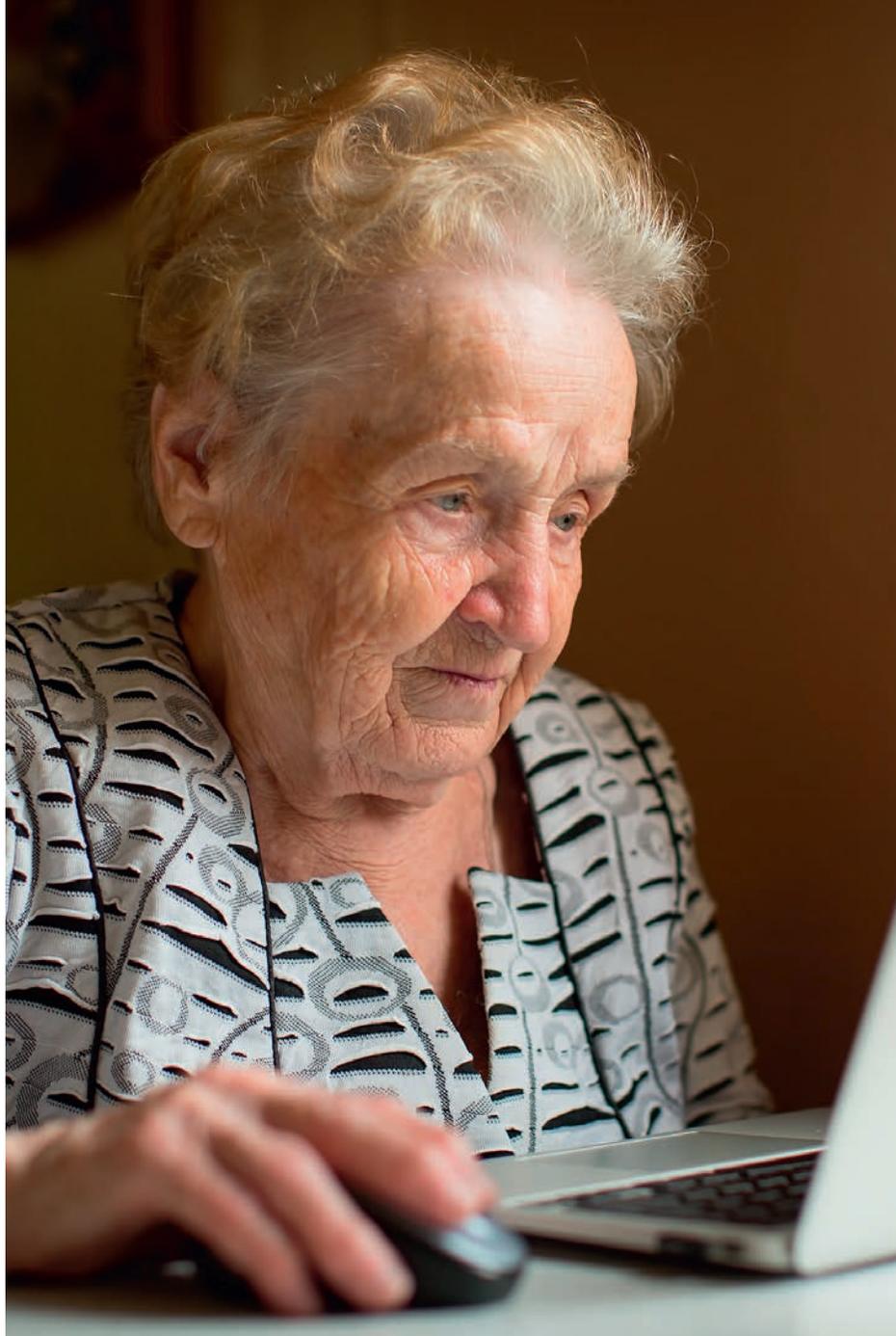
Wat er met je gebeurt als iemand in je naaste omgeving getroffen wordt door dementie is, eigenlijk met geen pen eigenlijk te beschrijven. Alhoewel het tegenwoordig 1 op de 5 mensen overkomt. Een medicijn tegen dementie is er helaas niet, het lot is bezegeld!

Alles wat je hebt gedaan, is bewaard in herinneringen. Herinneringen aan geboorte, aan het opgroeien van je kinderen. Het samen zijn met je partner, vakanties en andere simpele geluksmomenten. Daarvan realiseer je je, als de diagnose volgt, dat je oude en of nieuwe herinneringen gaat kwijtraken. Soms heel snel en soms wat langzamer. De wil om de regie in handen te houden, maakt je ook verschrikkelijk machteloos. Verdwalend in het hoofd, in je huis, omgeving en familie.

De omgeving probeert de dementie bij te houden en zelfs in te houden, maar niemand ontkomt eraan, om stap voor stap afscheid te nemen van diegene die dementie heeft. Elke stap achteruit doet pijn. Daarbij worden grenzen opgezocht en verlegd en met man en macht wordt geholpen daar waar het kan.

Er ontstaan in de Achterhoek mooie initiatieven, zoals dagbesteding in een kerkdorp met een zorgcorporatie en een dagbesteding bij een boerderij. Maar ook een dorpskamer met een huiskamer waar je altijd welkom bent. Naast de professionals staan ook de vrijwilligers klaar om mensen met dementie te ontvangen en te helpen een fijne dag te hebben. Mantelzorgers van mensen met dementie hebben steun aan deze ontmoetingsplekken, het biedt houvast en geeft adem om het zo lang mogelijk vol te houden.

Dementie is een ziekte, die prikkelt om juist ook actief te worden. Niet dat wij mensen kunnen genezen, maar wij kunnen het leed wel draaglijker maken. We kunnen mensen met dementie steunen om het leven hoe dan ook aangenaam en menselijk te houden. Er worden nieuwe plekken gecreëerd in het voorliggend veld waarin ruimte is voor eigenwaarde en respect voor de medemens met dementie. Noodzaak voor iedereen, patiënt of mantelzorgers. Respect hiervoor!



1 Inleiding

Uit recent onderzoek van Movisie <https://www.movisie.nl/publicatie/zinvolle-daginvulling-mensen-dementie-aansluiten-gewone-leven> blijkt dat mensen met dementie graag doorgaan met alledaagse activiteiten. Zij ondernemen activiteiten met anderen om niet alleen te zijn of zich alleen te voelen. Een veilige en vertrouwde omgeving geeft hen een gevoel van erbij horen en begrijpen wat er gebeurt. Mensen met (beginnende) dementie willen hun leven zoveel mogelijk voortzetten zoals ze gewend zijn. Ze willen van betekenis blijven, meedoen en mensen ontmoeten. Doen wat bij hen past, het liefst in de eigen buurt. In plaats van isolement en passiviteit, zoeken we naar mogelijkheden om actief en betrokken te blijven. Dat is een opgave voor mensen die dementie krijgen, maar het is ook een aansporing voor ons als samenleving om het mogelijk te maken.

In deze inspiratiewijzer laten we zien hoe we dat doen in de Achterhoek.

Aanleiding voor deze inspiratiewijzer

In 2020 heeft het Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek een onderzoek uitgevoerd naar de behoeften op het gebied van daginvulling bij dementie.

<https://www.netwerkouderenachterhoek.nl/wp-content/uploads/2021/08/Daginvulling-bij-dementie-Van-inspiratie-naar-realisatie.pdf>

Bij dit onderzoek waren diverse partijen betrokken zoals gemeenten, aanbieders van dagactiviteiten en professionals die verwijzen naar dagactiviteiten.

Hieruit bleek dat met name mensen met dementie op jonge leeftijd en hoger opgeleiden behoefte hebben om zich nuttig en waardevol te blijven voelen en graag actief bezig zijn. Wat nuttig en waardevol is, is voor iedereen anders. Dat vergt maatwerk en een gevarieerd aanbod.

Het aanbod en de aandachtspunten die we in hoofdstuk 2 beschrijven, zijn voor deze twee specifieke doelgroepen van toepassing.

Daarnaast bleek dat er nog een categorie is die aandacht behoeft, namelijk mensen met dementie en een migratieachtergrond. Zij zijn doorgaans nauwelijks in beeld bij de zorg- of hulpverleners en zij gaan bijna nooit naar een geïndiceerde of voorliggende dagbesteding. Hoe kun je hen ertoe bewegen om mee te doen met activiteiten?

Bij de start van het project hebben we geconstateerd dat er meer onderzoek nodig is naar behoeften van deze doelgroep, en dat dat meer tijd vraagt. We verwijzen hierbij naar

<https://zorgstandaarddementie.nl/specifieke-doelgroepen/ouderen-met-migratie-achtergrond/>

Hoe kunnen voorliggende voorzieningen beter inspelen op de behoeften van mensen met dementie?

Uit een eerder uitgevoerd behoeftenonderzoek komt naar voren dat in de Achterhoek niet altijd passend aanbod voor daginvulling voorhanden is. Ook komt het voor dat mensen onvoldoende weten wat er allemaal is.

Waarom is het aanbod niet passend? Dat kan verschillende oorzaken hebben:

- a. Aanbod is meestal groepswork en niet iedereen voelt zich prettig in een groep.
- b. Aanbod is vaak vooral gericht op oudere mensen met dementie.
 - Dat betekent dat het vaak niet passend is voor:
 - jonge mensen met dementie;
 - hoger opgeleide mensen met dementie of;
 - mensen met een migratieachtergrond die dementie krijgen.
- c. Het aanbod is té algemeen en juist niet voldoende ingericht op mensen met dementie.
- d. Het is lastig om in de Achterhoek aanbod te organiseren voor specifieke doelgroepen, omdat de aantallen te klein zijn en de afstanden te groot.

Er is dus een grote behoefte om beter passende algemene of voorliggende voorzieningen te ontwikkelen. Het moeten plekken zijn waar iedereen welkom is – mensen met dementie en anderen. En waar ruimte is voor individuele wensen. Liefst dicht bij de eigen woonplek. En waar mensen met dementie zich op hun gemak voelen. Waar deelnemers zelf mogen bepalen wat ze willen doen. Actief bezig zijn staat voorop. Bijvoorbeeld met kunst en cultuur, sport en bewegen of in de natuur. Ook willen mensen met dementie zich als vrijwilliger nuttig kunnen maken.

Het project ‘versterking voorliggende voorzieningen voor daginvulling voor mensen met dementie in de Achterhoek’

De gemeenten Aalten, Berkelland, Bronckhorst, Doetinchem, Oost- Gelre en Winterswijk zijn samen een project gestart om te zorgen voor beter passende dagactiviteiten voor mensen met dementie, die nog geen indicatie voor zorg hebben. Dit doen ze vanuit de bestaande samenwerking in het Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek. Ook Alzheimer Nederland afdeling Oost-Gelderland is bij het project betrokken.

Het project richt zich op:

1. Ontmoetingsplekken en
2. Vrijwilligerswerk

Daarbij hebben we speciale aandacht voor behoeften van de drie doelgroepen:

- jonge mensen met dementie;
- hoger opgeleide mensen met dementie;
- mensen met een migratieachtergrond die dementie krijgen.

In bijlage 1 is meer te lezen over hoe we het project hebben aangepakt.

De resultaten van het project hebben we gebundeld in deze inspiratiewijzer. Hiermee willen we een Achterhoekse aanvulling bieden op de Inspiratiewijzer dementie (zonmw.nl).

Hoe raakt dit project de landelijke ontwikkelingen en de regiovisie?

De overheid streeft ernaar dat in 2030 80 procent van de thuiswonende mensen met dementie toegang heeft tot een ontmoetingsplek vlakbij huis. Een plek waar zij onder meer terecht kunnen voor zinvolle dagactiviteiten. Dat staat in de Nationale Dementiestrategie 2021-2030. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) ondersteunt gemeenten op verschillende manieren bij het opzetten of door ontwikkelen van:

- ontmoetingsplekken en
- een passend aanbod van zinvolle dagactiviteiten op basis van de behoeften van mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Wat we in de Achterhoek doen, past dus in het landelijke beleid om mensen met dementie mogelijkheden te bieden voor een actief en zinvol leven.

In de Achterhoek werken gemeenten, zorgaanbieders en ondernemers samen aan een gezonde Achterhoek in de Thematafel De Gezondste Regio. Hiervoor is een regiovisie opgesteld. [8rhk-visie-gezondste-regio-26-juni_.pdf](#)

Aansluitend op deze regiovisie heeft Het Netwerk Ouderen en Veerkracht een [Programma Veerkracht](#) ontwikkeld. https://www.netwerkouderenachterhoek.nl/wp-content/uploads/2021/08/C1301-NOVA_Programma_Veerkracht.pdf

De belangrijkste uitgangspunten van de regiovisie en van het programma Veerkracht zijn:

- We gaan uit van wat de inwoner belangrijk vindt en kijken wat daarvoor nodig is.
- We maken gezamenlijk de beweging ‘van nazorg naar voorzorg’, ofwel van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag. Preventie is hierin een speerpunt.

**Regionale Visie op zorg
en gezondheid:**

Wij willen dat Achterhoekers gezond zijn en daarover zelf de regie hebben. Gezondheid, preventie en leefstijl zijn leidend, niet ziekte en behandeling. We spannen ons er samen maximaal voor in dat onze inwoners zich gezond en gelukkig voelen en minder zorg nodig hebben. Bij al onze inspanningen betrekken we van af het begin inwoners en patiënten.





Leeswijzer

Voor wie?

Deze inspiratiewijzer is geschreven voor bestuurders, beleidsadviseurs en beroepskrachten die mensen met dementie verwijzen naar een passende plek om actief te zijn en te blijven.

En voor beroepskrachten, vrijwilligers en inwoners die betrokken zijn bij plekken waar mensen met dementie welkom zijn (inloop- en ontmoetingsplekken, verenigingen en dagactiviteiten)

Met welk doel?

De inspiratiewijzer heeft tot doel om meer aanbod van passende daginvulling voor mensen met dementie te realiseren. Aanbod dat aansluit op hun behoeften, met voldoende variatie en maatwerk. En aanbod dat een plek heeft in de samenleving, zodat mensen met dementie zo lang mogelijk kunnen meedoen. Met deze inspiratiewijzer kan iedereen die betrokken is bij het zorgen voor passende daginvulling voor mensen met dementie ideeën opdoen, zodat we samen het aanbod versterken.

Disclaimer: de voorbeelden in dit boekje bedoeld zijn ter inspiratie, maar ze omvatten zeker niet alles wat er in de Achterhoek gebeurt op het gebied van daginvulling voor mensen met dementie. Naast voorbeelden van voorliggende voorzieningen delen we ook enkele inspirerende voorbeelden van geïndiceerde voorzieningen.

Wat is er te vinden?

Lees hoofdstuk 2 voor inspirerende voorbeelden op het gebied van ontmoetingsplekken, vrijwilligerswerk, kunst en cultuur, sport en bewegen. Voor elk onderwerp hebben we in kaart gebracht wat bijdraagt aan het slagen en wat ervoor kan zorgen dat het niet lukt.

In hoofdstuk 3 zetten we bouwstenen voor succes op een rij.

Het gaat om verschillende onderwerpen, zoals:

- Vraag en aanbod – hoe vinden ze elkaar?;
- Vervoer;
- Wat als het moeilijk wordt?;
- Financiering;
- Borging.

Disclaimer: om te zorgen dat hoofdstuk 2 en 3 afzonderlijk van elkaar te lezen zijn, zit er wat overlap in de tips die we geven.

In de bijlagen:

1. Meer informatie over het project
2. Bronnen
3. Signalen van beginnende dementie en tips voor het omgaan met mensen met (beginnende) dementie
4. Gesprekskaart voor het in kaart brengen van behoeften van mensen met (beginnende) dementie



2 Inspiratie

2a Ontmoetingsplekken

Voor mensen met dementie (en hun naasten) zijn betekenisvolle dagactiviteiten onmisbaar. Activiteiten waar mensen plezier en ontspanning aan beleven geven betekenis. Of waar ze waardering aan ontlene, waardoor zij zich nuttig voelen. Of waarbij een beroep wordt gedaan op het lerend vermogen. Als mensen met dementie anderen ontmoeten en iets kunnen doen wat ze als betekenisvol ervaren, dan geeft dat hun leven meer zin.

In de Achterhoek zijn tal van mooie ontmoetingsplekken, verenigingen en clubs waar mensen met beginnende dementie ook welkom zijn. Het gaat om algemene voorzieningen: laagdrempelige inloop- en ontmoetingsplekken die voor iedereen toegankelijk zijn en waar mensen zelf bepalen wat ze willen doen.

In dit hoofdstuk beschrijven we drie ontmoetingsplekken die we als ontwikkelplek hebben aangemerkt in het project. Bij elke ontwikkelplek hebben we met alle lokale betrokkenen bekeken hoe zij activiteiten nog beter kunnen laten aansluiten op behoeften van mensen met dementie.

Daarnaast delen we inspirerende voorbeelden van een aantal andere ontmoetingsplekken. Samenvattend zetten we de succes- en faalfactoren voor ontmoetingsplekken op een rij. Specifiek voor de doelgroepen jonge mensen met dementie en hoger opgeleide mensen met dementie.

Ontwikkelplekken

1. De Zorgkamer in Doetinchem

De Zorgkamer is een onderdeel van, en ook gevestigd in het pand van, de Stadskamer. De Stadskamer is een algemene voorziening, dit betekent dat iedereen uit de gemeente Doetinchem welkom is. Zo gewoon mogelijk meedoen staat centraal. Er wordt wat extra zorg en ondersteuning geboden voor mensen die dit nodig hebben. Denk hierbij bijvoorbeeld aan mensen met niet aangeboren hersenletsel, beginnende dementie, een vorm van autisme. Deelnemers mogen aangeven wat ze willen doen. Ze zijn altijd welkom om deel te nemen aan de activiteiten, of gewoon voor een kop koffie en een praatje.



Voor inwoners van de gemeente Doetinchem is ook de Zorgkamer een algemene voorziening. <https://www.stadskamer.com/stk/raadhuisstraatnieuw/>

De kracht van de Zorgkamer is dat het gehuisvest is in de Stadskamer, meedoen in het gebouw gaat heel gemakkelijk. Zo ontmoeten deelnemers anderen en trekken samen op. Daarnaast is er is een prikkelarme ruimte waar deelnemers zich even terug kunnen trekken. De deelnemer kan met zijn/haar partner komen, beiden kunnen deelnemen aan een eigen activiteit.

Het knelpunt zit hem in het feit dat mensen met dementie de Zorgkamer nog niet voldoende in beeld hebben. Daarnaast is er in Doetinchem een beeld ontstaan dat de Stadskamer vooral bezocht wordt door mensen die psychisch kwetsbaar zijn. De Stadskamer wil graag open zijn voor iedereen die behoefte heeft om mee te doen.

Voor de doorontwikkeling van de Zorgkamer zet gemeente Doetinchem in samenwerking met de Zorgkamer de volgende stappen:

- **Toegankelijkheid:** De Zorgkamer wil meer mensen met dementie bereiken . Het organiseert thema-avonden in De Stadskamer, waarbij onder andere de buurtcoaches, de mantelzorgcentrale en vrijwilligerscentrale betrokken worden.
- **Vraaggericht:** De Zorgkamer wil jonge mensen met dementie enthousiasmeren om deel te nemen aan het prikkelarme café in Doetinchem. Iedere laatste donderdag van de maand is er in het pand van Streeckgenoot in Doetinchem een gezellige laagdrempelige caféavond: Kallumandan. De muziek staat wat zachter, de sfeer is rustig en ontspannen zodat je je welkom voelt en weet dat iedereen die aanwezig is zich op gemak voelt . Er wordt samen een praatje gemaakt onder het genot van een drankje.
- **Toekomstbestendig:** De gemeente Doetinchem kan mogelijk de Stadskamer een financiële boost geven, maar ook helpen met faciliteren van thema-avonden.

Wat heeft dit project Zorgkamer tot nu toe opgeleverd?

- Er is een mooie samenwerking ontstaan met Amphion Cultuurbedrijf; deelnemers aan hun programma 'Lang leve kunst en noaberschap' komen nu ook voor dit activiteiten aanbod in het atelier van de Stadskamer.
- De Zorgkamer/Stadskamer heeft deelgenomen aan de werkbezoeken van Kom 's an (zie bijlage 1: Over het project). Professionals weten nu beter wat er in de Zorgkamer/Stadskamer voor mensen met dementie te halen is. Daardoor zullen waarschijnlijk meer mensen met dementie gaan deelnemen aan de activiteiten van de Zorgkamer.

2. Dorpskamer 2.0 in Lichtenvoorde

De Dorpskamer 2.0 is een algemene ontmoetingsplek in Cultureel centrum Den Diek in Lichtenvoorde. De Dorpskamer is onderdeel van stichting de Stadskamer, die meerdere vestigingen in de Achterhoek heeft. Het heeft een open karakter en biedt ruimte aan mensen met beginnende dementie voor een kop koffie/thee, een praatje en wisselende activiteiten en bezigheden.



<https://www.stadskamer.com/stk/dorpskamerlichtenvoorde2-0/>

De kracht van Dorpskamer 2.0 is dat het zich bevindt in een Cultureel Centrum waar veel mensen naar binnen lopen. Er is veel expertise en aanbod op het gebied van kunst en cultuur en de deelnemers kunnen tussen de middag mee eten.

Het knelpunt zit hem in het lage aantal deelnemers aan Dorpskamer 2.0.

Voor de Covidpandemie waren er veel deelnemers, maar nadien is het aantal laag gebleven. Betrokken professionals in Oost-Gelre verwijzen dikwijls naar de voorzieningen die zij kennen, of naar zorgorganisaties waar zij zelf onderdeel van zijn en minder vaak naar de Dorpskamer 2.0.

Voor de doorontwikkeling zet de Dorpskamer 2.0 in samenwerking met de gemeente Oost-Gelre de volgende stappen:

- **Vraaggericht:** in november 2022 breidt de Dorpskamer uit met de Academie 2.0: Een uitnodigend activiteitsaanbod in het teken van kunst en cultuur, zeer geschikt voor hoger opgeleide mensen met dementie in de regio. Een voorbeeld van de activiteiten: schilderen, muziek luisteren of maken, lezingen over kunst en cultuur, schaken, studiekring, filosoferen en museumbezoek. Tussen de middag wordt er gezamenlijk gegeten.
- **Toegankelijk:** meer samenwerken met Welzijn op Recept zodat meer mensen met dementie naar de Dorpskamer 2.0 worden verwezen door onder andere de huisarts, praktijkondersteuner, welzijnsmedewerker en trajectbegeleider. Beter organisatie van vervoer; de gemeente Oost-Gelre onderzoekt of deelnemers aan voorliggende voorzieningen ook een vervoersindicatie kunnen krijgen.
- **Toekomstbestendig:** Indien nodig; financiële steun van de gemeente voor bijvoorbeeld uitbreiding uren van medewerkers en aanschaf middelen voor de nieuwe activiteiten van Academie 2.0

Wat heeft dit project de Dorpskamer 2.0 tot nu toe opgeleverd?

- De Dorpskamer 2.0 ontwikkelt een nieuw activiteitenprogramma voor hoger opgeleiden met dementie.
- En heeft deelgenomen aan de werkbezoeken van Kom 's an. Professionals weten nu beter wat er in de Dorpskamer 2.0 voor mensen met dementie te halen is. Daardoor zullen waarschijnlijk meer mensen met dementie gaan deelnemen aan de activiteiten van de Dorpskamer 2.0.
- Daarnaast heeft een medewerker van de Dorpskamer 2.0 deelgenomen aan de training: Communicatie en PR, die binnen het project is aangeboden.

3. De Kei in Steenderen

De Kei dat ben jij! Dat is precies waar de Kei voor staat. Een ontmoetings- en activiteiten-centrum van en voor de inwoners. Wat hier gebeurt wordt bepaald door de inwoners en samen zorgen zij dat het uitgevoerd wordt. Inwoners vervullen rollen als deelnemer en vrijwilliger en dragen bij aan activiteiten en aan het gebouw. <https://www.dekeisteenderen.nl/>



De kracht van De Kei is dat De Kei bijna volledig door inwoners wordt gerund, op één beroepskracht na. Veel mensen die deelnemen aan de activiteiten, verlenen er ook weer hand- en spandiensten. De Kei bruist, en iedereen is welkom, ook mensen met beginnende dementie.

Het knelpunt zit hem in het verschil in deelnemerskosten tussen de voorliggende en geïndiceerde welzijnsactiviteiten. Veel deelnemers hebben een WMO-indicatie en gaan hierdoor al snel naar de geïndiceerde dagopvang in de Kei. Het bezoek aan de dagopvang is voor hen, dankzij de indicatie, veel goedkoper dan wanneer zij deelnemen aan de voorliggende welzijnsactiviteiten in De Kei.

De welzijnsactiviteiten worden hierdoor minder snel bezocht door mensen met beginnende dementie. Daarnaast is het een gemis dat deelnemers tussen de middag niet kunnen blijven

eten. Zij gaan naar huis en komen daarna vaak niet meer terug.



Voor de doorontwikkeling van De Kei zet de gemeente Bronckhorst in samenwerking met de Kei de volgende stappen:

Vraaggericht:

- De Kei gaat vanaf oktober 2022 een nieuw activiteitenaanbod bieden waar deelnemers de hele dag aan kunnen deelnemen, inclusief een broodmaaltijd tussen de middag. Het Sociaal Team en de huisartsen worden hierin betrokken zodat de toeleiding beter zal verlopen.

Toegankelijk:

- Welzijn op Recept is ingevoerd; hiervoor worden de huisartsen en het Sociaal Team betrokken, zodat de verwijzing voor mensen met dementie naar de welzijnsactiviteiten in De Kei beter loopt.
- Er wordt een strippenkaart ingevoerd, die de inwoners voor de activiteiten in De Kei kunnen gebruiken. Zij kopen een strippenkaart en kunnen hiermee aan meerdere activiteiten in de Kei deelnemen.

Toekomstbestendig:

- De gemeente kijkt of het een nader te bepalen –aantal strippenkaarten kan meefinancieren. Deze strippenkaarten worden door de Huisartsen en het Sociaal Team geven de strippenkaarten uit aan inwoners (ook met beginnende dementie) die hier belang bij hebben.
- De gemeente wil de Kei helpen in de doorontwikkeling naar Dorpskamer. Deze Dorpskamer zou dan vallen onder stichting De Stadskamer. Daarmee kan er een betere borging zijn voor de aanstelling van een beroepskracht die de vrijwillige inzet ondersteunt. De gemeente wil meer inwoners verwijzen naar De Kei als Dorpskamer.

Wat heeft dit project De Kei tot nu toe opgeleverd?

- De Kei is weer beter in beeld bij het Sociaal Team en de huisartsen.
- En rolt een nieuw activiteitenaanbod uit.
- Ook De Kei heeft deelgenomen aan de werkbezoeken van Kom 's an. Professionals weten nu beter wat er in De Kei voor mensen met dementie te halen is. Daardoor zullen waarschijnlijk meer mensen met dementie gaan deelnemen aan de activiteiten van De Kei.

Voorbeelden van andere inspirerende ontmoetingsplekken

1. Brede Maatschappelijke Voorziening Mariënveld

Dit is een plek waar jong en oud elkaar treffen. En waar zorgen voor elkaar heel gewoon is. Ontmoeting, sport, zorg, participatie en vrijwilligerswerk komen hier allemaal samen.

De kracht van BMV Mariënveld: het is opgericht vanuit noaberschap door en voor dorpsbewoners.

https://www.youtube.com/watch?v=OoBJ_20AeN-w&t=3s



3. Huis van de buurt, van Stichting Zorgcombinatie Marga Klompé

Huis van de Buurt is een plek om elkaar te ontmoeten in het grand café van verschillende woonlocaties van Marga Klompé. Het doel is om mensen uit de wijk, de woonlocaties en de gemeente met elkaar te verbinden. Iedereen is welkom voor een kop koffie, samen eten of bewegen of deelnemen aan andere activiteiten.

De kracht van huis van de buurt: iedereen is welkom, waar je ook woont.

<https://www.margaklompe.nl/aanbod/huis-van-de-buurt/>



3. Samen voetbalherinneringen ophalen bij De Graafschap

Stichting De Graafschap Verbindt stimuleert ontmoetingen tussen mensen. Met het project 'Veur Altied' organiseert deze stichting maandelijks diverse activiteiten voor de doelgroep 55+. Iedere eerste woensdag middag van de maand zijn er activiteiten voor Achterhoekers.

Ontmoeting en ontspanning staat hierbij centraal. Dit gebeurt door voetbalherinneringen ophalen, met behulp van oude materialen. De kers op de taart zijn de oud-spelers van De Graafschap die langskomen voor het delen van mooie anekdotes en prachtige verhalen.

De kracht van Veur Altied: is de gemeenschappelijke passie van de deelnemers.

<https://www.degraafschap.nl/maatschappelijk/projecten-activiteiten/veur-altied>



4. Huisje Noord in Borculo

Dit is een mooi voorbeeld van samenwerking tussen jong en oud, waar bewegen en cultuur aan bod komen. Het is een geïndiceerde ontmoetingsplek voor thuiswonende ouderen en mensen met (beginnende) dementie, gevestigd in het gebouw van speeltuin Noord.

Een terugkerende activiteit is het wekelijkse zanguurtje. Ook is er één keer per week een beweegtuurtje onder begeleiding van de sportfederatie Berkelland.

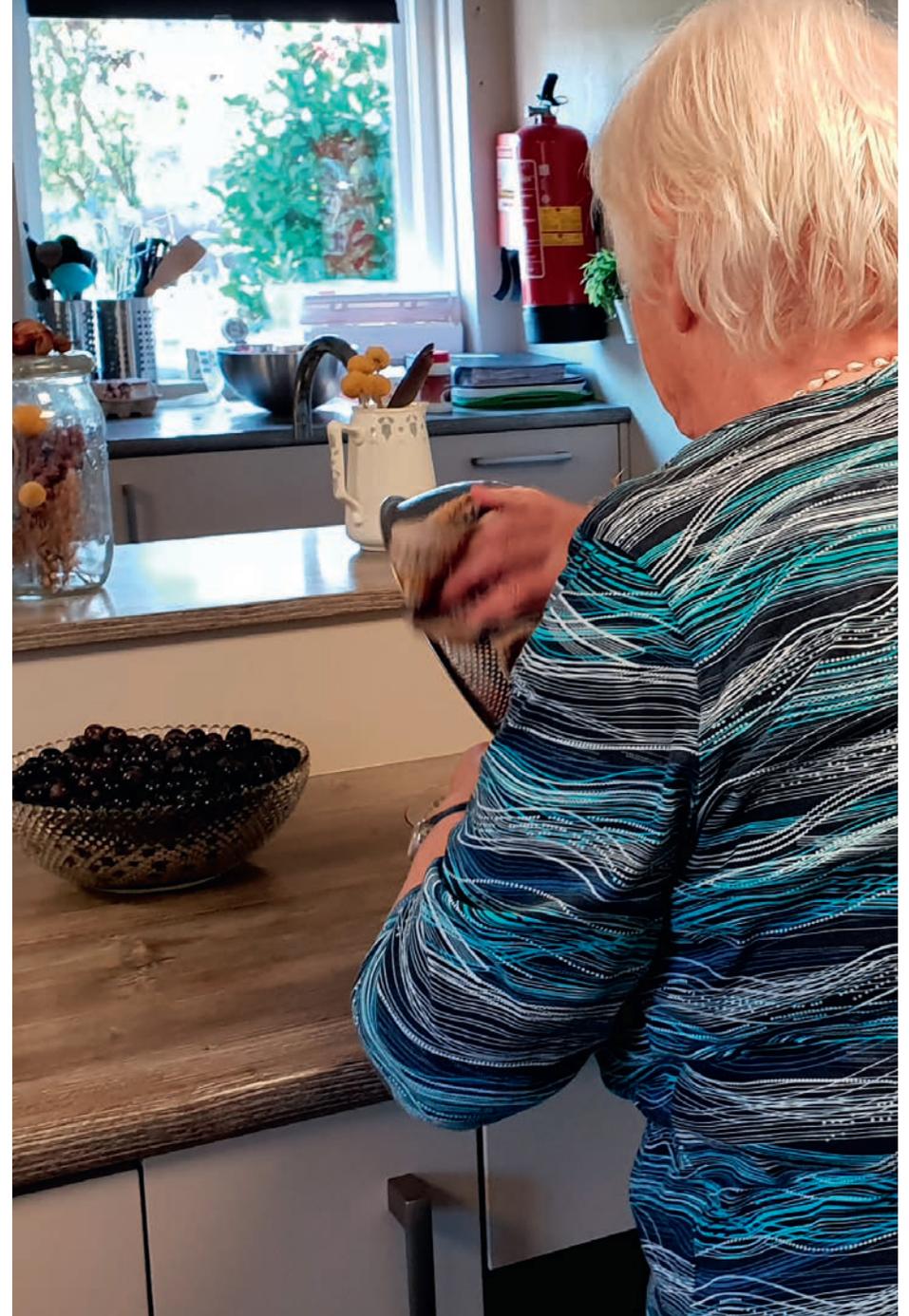
De kracht van Huisje Noord: de ligging in de speeltuin en de samenwerking met kinderdagverblijf Avonturijn; kinderen en ouderen doen regelmatig een gezamenlijke activiteit. <https://huisjenoord.nl/>

5. Dagopvang de Zonnewijzer in Halle-Nijman

Deze geïndiceerde dagopvang bevindt zich in een voormalig schoolgebouw. Deelnemers van de Zonnewijzer komen uit diverse plaatsen in de regio. In ieder lokaal worden verschillende activiteiten aangeboden, en iedereen kan doen wat hij wil. Deelnemers helpen mee met klusjes op de dagopvang, van grasmaaien, tafels dekken, koffie schenken tot helpen met een rondleiding verzorgen.

De kracht van de Zonnewijzer: de diversiteit aan activiteiten in de verschillende lokalen, er is veel te kiezen. De verschillen in achtergrond-hoger of praktisch opgeleiden, klasse en status- blijken weg te vallen door het aanspreken van gedeelde interesses.

www.hollandzorggroep.nl



Aanbevelingen om als ontmoetingsplek aan te sluiten op de behoeften van mensen met dementie

Uit gesprekken met mensen met dementie en hun naasten en uit gesprekken met de ontwikkelplekken haalden we de volgende aandachtspunten op:

- Nabijheid is belangrijk. Het is heel prettig als mensen zelf naar de ontmoetingsplek kunnen lopen, zodat ze niet afhankelijk zijn van vervoer. De plek ligt centraal in een wijk of dorp, mensen kennen het en hoeven niet ver te reizen.
- Het heeft de voorkeur als er ook activiteiten 's avonds en in het weekend zijn; dus niet alleen overdag.
- Er is sterke behoefte aan een-op-een-activiteiten. Dit geldt zeker voor jonge mensen met dementie en hoger opgeleide mensen met dementie, die niet altijd aansluiting vinden bij de groepsactiviteiten.
- Neem de tijd om vertrouwen op te bouwen met een deelnemer. Nodig iemand uit om een kop koffie te drinken en zet niet meteen in op deelname aan activiteiten.
- Zeker voor jonge mensen met dementie en hoger opgeleide mensen met dementie zijn schaamte en gevoel van niet thuisshoren bij activiteiten voor mensen met dementie belangrijke belemmeringen om deel te nemen.
- De drempel om binnen te stappen wordt lager als er verschillende activiteiten plaatsvinden op de ontmoetingsplek. En als er verschillende organisaties zijn in hetzelfde gebouw. Dan zit er geen stempel 'bestemd voor mensen met dementie' op de ontmoetingsplek.
- Denk ook aan faciliteiten als een uitleenpunt voor bijvoorbeeld boeken en hulpmiddelen, dat kan een reden zijn om binnen te komen en vervolgens te ontdekken wat er nog meer te doen is.
- Diverse gemeenten hebben een Electro kar of auto aangeschaft. Inwoners kunnen een rit bestellen tegen lage kosten. Dat helpt om de ontmoetingsplek bereikbaar te maken.
- Onderzoek of een strippenkaart voor activiteiten (of andere vorm) helpt om mensen over een drempel heen te helpen.



Sociale kwaliteit

Een ontmoetingsplek kan alleen een succes worden als deze voldoet aan sociale kwaliteit.

Dit is de mate waarin mensen de mogelijkheden hebben om te participeren in sociale relaties op een manier die hun welzijn, capaciteiten en individueel potentieel verbetert. Het gaat om de vraag hoe iedereen in de samenleving kan participeren op een manier die hem of haar past en goed doet en zo ook kan bijdragen aan het collectief: aan het eigen sociaal netwerk, de buurt, het dorp, de samenleving. Sociale kwaliteit gaat ook over de kwaliteit van gemeenschappen en samenlevingen die van invloed is op de kwaliteit van leven van individuen. Sociale kwaliteit staat onder druk wanneer er niet voldoende wordt voldaan aan een viertal voorwaarden:

1. Sociaaleconomische zekerheid
2. Sociale inclusie
3. Sociale cohesie
4. Sociale empowerment

Faalfactoren en tips

- Wanneer ontmoetingsplekken als algemene voorziening fungeren vragen ze een vergoeding aan de deelnemers, om financieel rond te kunnen komen. Mensen met dementie die een indicatie hebben voor WMO-dagbesteding, betalen een eigen bijdrage. Dat is goedkoper dan deelnemen aan activiteiten op een ontmoetingsplek. Als er binnen een locatie zowel algemene als geïndiceerde voorzieningen zijn, kan dit een gevoel van concurrentie oproepen. De algemene voorziening is in dit geval voorliggend op de geïndiceerde voorziening.
Tip: blijf in gesprek met de organisaties die de activiteiten aanbieden en de gemeente over financiering, doorverwijzing en een sluitend en passend aanbod.
- Ontmoetingsplekken zijn krachtig door de enthousiaste inzet van veel betrokken mensen, zowel beroepskrachten als vrijwilligers als bestuurders. Maar ze zijn ook kwetsbaar. Vaak zijn ze afhankelijk van de betrokkenheid van een aantal mensen. Als die mensen vertrekken, bijvoorbeeld naar een andere baan of door persoonlijke omstandigheden, kan het initiatief omvallen.
Tip: besteed aandacht aan borging en vraag advies hierover. Voor inwonersinitiatieven is er gratis advies en kennis te krijgen bij de Leefbaarheidsalliantie Gelderland Homepage - Leefbaarheidsalliantie.
- Vervoer is vaak een drempel. Als er niets geregeld wordt om de ontmoetingsplek te bereiken, komen er minder deelnemers. En als de mantelzorger ermee belast is om de partner te brengen en te halen, ligt overbelasting ligt op de loer.
Tip: zie voorbeelden van regelingen in hoofdstuk 3.
- Wees voorzichtig met het gebruik van het woord dementie. Het is een beladen woord. Er zijn veel deelnemers die prima meedoen, ook als hun geheugen of denkvermogen minder wordt. Maar zij kunnen terugschrikken van het woord dementie, waardoor zij liever niet naar de activiteit komen.
Tip: gebruik woorden die beschrijven voor wie de activiteit geschikt is en die uitnodigen om deel te nemen.
- Voor mensen met dementie die in een woon-zorginstelling gaan wonen, stopt de mogelijkheid om een voorliggende dagactiviteit of geïndiceerde dagactiviteit buitenshuis te bezoeken. Zij kunnen dan alleen nog aan een activiteit in de woon-zorginstelling deelnemen. Hun vertrouwde daginvulling valt dan weg. Hoe kan een bewoner toch nog naar de daginvulling buitenshuis blijven gaan? In Drenthe is er een pilot ontwikkeld waarbij de schotten voor financiering tijdelijk zijn opgeheven. Dat lijkt een oplossing.
<https://www.noorderboog.nl/zorg-bij-ons/dementie-op-jonge-leeftijd/jonge-mensen-met-dementie-door-blijven-werken-als-thuis-wonen-niet-meer-lukt>





2b Vrijwilligerswerk

Waarom is vrijwilligerswerk belangrijk voor mensen met dementie?

Het zorgt ervoor dat mensen zich van waarde blijven voelen en het biedt een kans om daginvulling echt op maat voor iemand in te vullen. Met name jonge mensen met dementie en hoger opgeleide mensen met dementie hebben de behoefte om zich nuttig te maken en mee te blijven doen.

Er zijn nog niet heel veel mogelijkheden in de Achterhoek voor mensen met dementie die vrijwilligerswerk willen doen. Het moet aansluiten op de interesses, ervaring en waarde persoon met dementie plezier aan beleeft.

We geven drie voorbeelden van mogelijkheden voor vrijwilligerswerk. En schetsen de voorwaarden om het goed te laten verlopen en de valkuilen .

1. Stappenplan Doementie Aalten

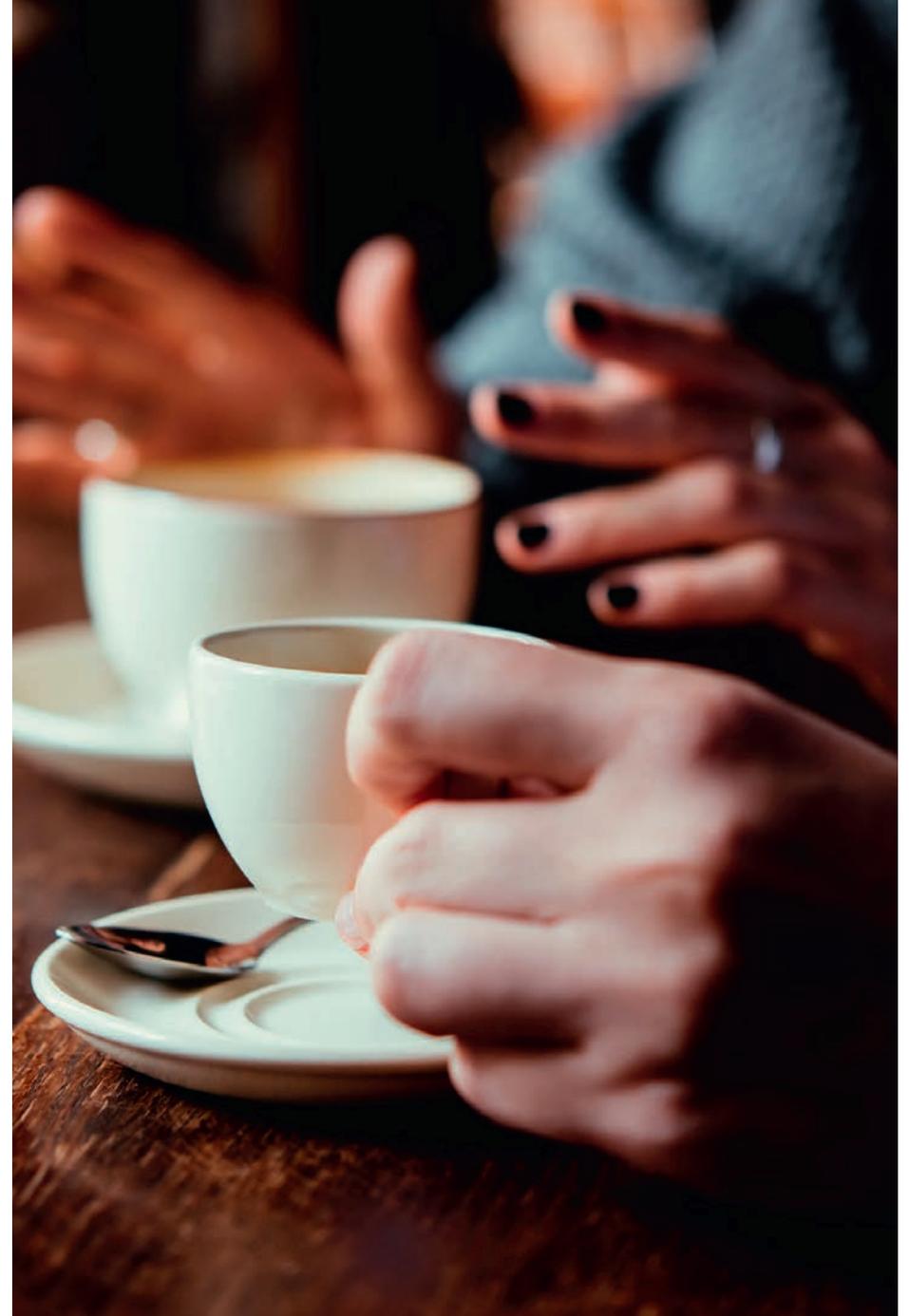
Ook in gemeente Aalten is een stappenplan ontwikkeld voor het scheppen van mogelijkheden voor mensen met dementie die vrijwilligerswerk willen doen.

Dit staat in bijlage 5.

De kracht van de aanpak in Aalten zit in de volgende punten:

- a. De maatwerk benadering. Zie ook onderstaande algemene tips over randvoorwaarden.
- b. Uitgaan van de mogelijkheden van de persoon en de (werk)plek in plaats van de nadruk te leggen op de beperkingen.
- c. De werving van mensen met dementie die vrijwilligerswerk willen doen loopt via het bestaande netwerk van trajectbegeleiders en hulpverleners die al betrokken zijn bij Dementievriendelijk Aalten.
- d. Mantelzorgers en familie zijn partner bij de realisatie van dit project. Zij geven aan op welke wijze zij betrokken kunnen en willen worden.
- e. Een talentverbinder zoekt op maat naar een potentiële (werk)plek. Hij legt contact met bestaande relaties en netwerken om te zoeken naar een geschikte plaats. De talentverbinder werkt voor samenwerkende partners in de gemeente Aalten. Informatie is te vinden via Doe mee in de gemeente Aalten! (vitaalbad.nl)
- f. Het is duidelijk wie de begeleiding op de werkplek verzorgt. Er is sprake van een proefperiode van enkele weken.
- g. De werkplek krijgt zo nodig naast het kennismakingsgesprek een instructie op maat met uitleg over de vorm van dementie en omgangsaspecten.

Informatie over het stappenplan in Aalten is verkrijgbaar bij Richard Jongetjes, via richard@talentverbinder.nl



2. Doementie Winterswijk

Gemeente Winterswijk heeft een stappenplan ontwikkeld om ervoor te zorgen dat mensen met dementie kansen krijgen voor vrijwilligerswerk.

De kracht van de aanpak in Winterswijk zit in de volgende punten:

- a. Er is één aanspreekpunt voor de persoon met dementie die vrijwilligerswerk wil gaan doen. Dat kan iemand van het sociaal team zijn of een geschoolde vrijwilliger. Belangrijk is dat hij of zij goed weet welke behoeften en aandachtspunten deze persoon met dementie heeft. Denk bijvoorbeeld aan: een-op-een of groepsggericht, gevoeligheid voor prikkels, welke omgeving is passend (binnen, buiten). Het aanspreekpunt heeft van begin tot eind contact met de persoon met dementie die vrijwilligerswerk wil doen.
- b. Er is een koppeling met de vacaturebank van het Vrijwilligerspunt <https://wijwinterswijk.nl/vrijwilligerspunt/vacatures/>
Het vrijwilligerspunt heeft contacten met verenigingen en werkgevers die vrijwilligers zoeken.
- c. De persoon met dementie krijgt niet alleen begeleiding bij het zoeken naar een geschikte plek als vrijwilliger, maar ook bij het inwerken. Het aanspreekpunt gaat 2 tot 3 keer mee en draagt dan de begeleiding over aan de contactpersoon van de organisatie die het vrijwilligerswerk biedt.
- d. Er blijft contact tussen het aanspreekpunt en de vrijwilligersplek over de voortgang en mogelijke problemen.

Informatie over het stappenplan in Winterswijk is verkrijgbaar bij Claudia Bosscher, via cbosscher@winterswijk.nl

3. Stichting Present Achterhoek

Stichting Present Achterhoek slaat een brug tussen mensen die iets hebben te bieden en mensen die daarmee geholpen kunnen worden. De stichting werkt bij al haar projecten samen met organisaties in zorg, welzijn en wonen. De vrijwilligers zetten zich in voor projecten zoals:

- Opknappen van verwilderde tuinen;
- Helpen bij verhuizingen;
- Dagje uit met bewoners van een zorginstelling;
- Schoonmaken en opruimen;
- Schilderen van een verwaarloosde woning;
- Koken en spelletjes doen in een vrouwenopvang.

Present Achterhoek staat open voor mensen met beginnende dementie zich willen inzetten als vrijwilliger. Present draagt bij aanmelding zorg voor een maatje die de vrijwilliger met dementie ondersteunt of begeleidt.

<https://stichting.stichtingpresent.nl/achterhoek/hoe-werkt-present/voor-vrijwilligers/>

De kracht van Stichting Present is de ervaring in hun rol als makelaar in vrijwilligerswerk. Present koppelt mensen die iets te bieden hebben aan mensen die iets te vragen hebben. Dat kan voor één dag of activiteit maar ook structureel. Stichting Present weet uit ervaring waar het op moet letten bij het zoeken van de juiste match. Ook heeft Present een breed netwerk van bedrijven en maatschappelijke organisaties en daarmee veel mogelijkheden om in te spelen op vragen.

Tips voor een goede match

- Breng goed in kaart wat de persoon met dementie wil en kan.
- Heb daarbij ook aandacht voor de randvoorwaarden zoals veiligheid, mate van zelfstandig kunnen werken, structuur, contacten, tijdstip van het werk en vervoer naar de werkplek.
- Betrek mantelzorgers en naasten in het traject.
- Zorg voor één aanspreekpunt die het traject begeleidt van begin tot eind.
- Maak duidelijke afspraken met de werkplek over begeleiding, proefperiode, evaluatie.
- Heb ook oog voor wat de werkplek nodig heeft. Bijvoorbeeld uitleg over de vorm van dementie en omgangsaspecten.
- Zorg dat de persoon met dementie zich veilig voelt, niet alleen bij de kennismaking, maar ook bij het vervoer naar de werkplek en natuurlijk op de werkplek zelf.
- Inzet van een maatje helpt hier enorm bij. Hij of zij gaat mee naar de werkplek ter geruststelling. Dat kan paniek voorkomen of verminderen. De ervaring leert dat die paniek soms ineens ontstaat bij de persoon met dementie. Het helpt om hierop voorbereid te zijn en te weten wat nodig is om diegene gerust te stellen.
- Voor gemeenten: werk een stappenplan uit in aansluiting op bestaande structuren. Zorg voor scholing van vrijwilligers die als aanspreekpunt/maatje willen gaan werken.
- Meer inspiratie is te vinden bij [VergetenTalent - Samenwerken in de zorg \(zorgnetwerkm.nl\)](#) en [DememTalent DAZ | DememTalent](#)



Voorbeeld: hoe creëer je veiligheid?

Een aantal jaren geleden kwam talentverbinder Richard Jongetjes in contact met Harry. Harry heeft dementie en woont in Aalten. Hij wilde van betekenis zijn en stond open voor vrijwilligerswerk. Richard deed met hem een uitvoerige behoefte scan. Hieruit bleek dat Harry goed kan sorteren en een passie heeft voor muziek. Er werd een match gemaakt tussen Harry en Wims Muziekkelder in Doetinchem, daar kon Harry grammofoonplaten gaan sorteren. De afspraken werden gemaakt en Harry mocht er aan de slag.

Op de eerste dag ervaarde Harry deze nieuwe en onbekende situatie echter als zo onveilig, dat hij in paniek raakte. De autorit van Aalten naar Doetinchem zorgde al voor paniek, zo ook het idee van een onbekende wereld (Wims Muziekkelder) instappen.

Harry haakte af en heeft nooit dit vrijwilligerswerk kunnen oppakken. Dat kwam ook door de lange periode waarin de corona maatregelen veel activiteiten niet toelieten. Welke lessen kun je hieruit trekken? Zorg voor een goede en veilige sfeer. Steek tijd in een zorgvuldige kennismaking waarin je ook afspraken maakt over wat te doen als er paniek ontstaat.



2c Kunst en cultuur

Deelname aan kunstzinnige en culturele activiteiten kan ook voor mensen met dementie bijdragen aan het algehele welbevinden. Het gaat om zelf beoefenen, maar ook om kijken en luisteren naar en ervaren van kunst en cultuur. Beleving en contact staan daarin centraal. Activiteiten op het gebied van kunst en cultuur zijn op diverse locaties in de Achterhoek te vinden. Maar ook bij mensen thuis zijn er mogelijkheden.

Wat is de kracht van het bieden van kunst- en culturele activiteiten?

Volgens de aanbieders van kunstzinnige en culturele activiteiten gaat het om de volgende aspecten:

- Creatief bezig zijn biedt afleiding en plezier.
- Deelnemers ontdekken of hervinden hun talent.

- Deelnemers kunnen op verschillende manieren deelnemen: passief door kijken en luisteren of meer actief door meedoen, iets maken.
- De activiteiten bieden ontspanning maar ook uitdaging.
- De activiteiten bieden rust en herkenning.
- Door samen doen en beleven ontstaat contact en verbinding. .

We laten verschillende voorbeelden zien van activiteiten op het gebied van kunst en cultuur. In paragraaf 2e schetsen we succes en faalfactoren voor activiteiten op het gebied van kunst en cultuur en sport en bewegen voor mensen met dementie.

Amphion Cultuurbedrijf

Lang Leve Kunst en Noaberschap is een programma van Amphion Cultuurbedrijf van en voor alle ouderen uit de West-Achterhoek, dus ook voor mensen met dementie. Kunstenaars, vrijwilligers en zorg- en welzijnspartners hebben samen een aanbod op maat ontwikkeld. Zowel voor thuis wonende ouderen, het liefst in een klein groepje, als voor mensen in verzorgingshuizen.



Daarbij is de insteek om harten te openen en ogen weer laten fonkelen.

Muziek mozaïek, verhalenooft en kunst door de brievenbus; het is slechts een greep uit hun palet aan mogelijkheden.

<https://www.amphion.nl/samenleving/langlevkunst/>

Culturije

Culturije maakt zich sterk voor cultuur- en erfgoed(educatie) in gemeente Berkelland. Het ontwikkelt en voert projecten uit in samenwerking met onder andere Provincie Gelderland en Amphion Cultuurbedrijf. Het zet de kracht van cultuur in om het welzijn van inwoners te versterken, talenten te ontwikkelen en verbindingen te leggen. Ook mensen met dementie kunnen deelnemen aan culturele activiteiten, juist samen met anderen.



<https://www.culturije.nl/>

Kunstkring Ruurlo

De Vereniging KunstKring Ruurlo wil cultuur dicht bij de mensen uit de regio brengen. Jaarlijks ontwikkelt het meerdere programma's met muziek, cursussen, lezingen en exposities. Kunstkring Ruurlo verzorgde samen met Culturije het zomerprogramma 'creatieve inloop' voor 60 plussers in 2022. Hier deden ook mensen met dementie aan mee.

[KunstKring Ruurlo](#)

Fit-ART

Kwetsbare mensen ontdekken hun prachtige talenten, vinden zich weer de moeite waard, tonen hun talent aan de buitenwereld. Met een veilig gevoel. Dat krijgen de professionals van Fit-ART voor elkaar. Mensen los laten komen van hun zorgen, ze inspireren,



uitdagen en verleiden, op zoek gaan naar "het randje" van hun kunnen, het beste uit zichzelf halen. Zodat zij zichzelf en hun omgeving verrassen!

Ook voor mensen met dementie en hun mantelzorgers biedt Fit-ART mogelijkheden. Bijvoorbeeld in het project Kunst-moNument. Mantelzorger en oudere gaan op een ontdekkingsreis in het museum, om samen nieuwe herinneringen te maken en nieuwe inhoud aan hun relatie toe te voegen.

<https://www.fitart.nl/over-ons/onze-missie.html>

Music and memory Aalten

Het luisteren naar muziek geeft rust en ontspanning bij mensen met dementie. Music & memory voorziet mensen met dementie van een persoonlijke afspeellijst, op een mp3-speler of iPod, met hun favoriete muziek. Music & memory traint zorgprofessionals in Aalten en omgeving in het maken hiervan. Het richt zich zowel op thuiswonende ouderen als op ouderen in een instelling.

Materiaal hiervoor is te leen of te koop in de plaatselijke bibliotheken. <https://www.facebook.com/Music-and-Memory-Aalten-en-omgeving-357034548275267/>



Cultuur en erfgoedpact

De cultuuragenda zet alle activiteiten, evenementen en workshops die vanuit samenwerking in de 9 deelnemende Achterhoekse gemeenten plaatsvinden op een rijtje. Cultuur & Erfgoed Achterhoek (cultuurerfgoedachterhoek.nl)

Studiekring 50+ (Aalten, Doetinchem, Lichtenvoorde, Winterswijk en Zelhem)

Een studiekekring is een succesvolle combinatie van ontmoeten, ervaringen delen en nieuws ontdekken. 'Het houdt het hoofd jong en bevredigt de nieuwsgierigheid', aldus één van de deelnemers. Het gaat meer om oriëntatie op nieuwe onderwerpen, dan diepgravende studie.

Ook mensen met beginnende dementie kunnen deelnemen aan een studiekekring. <https://www.studiekringen50plus.nl>

Voorbeelden van buiten de regio

Onvergetelijk Coda

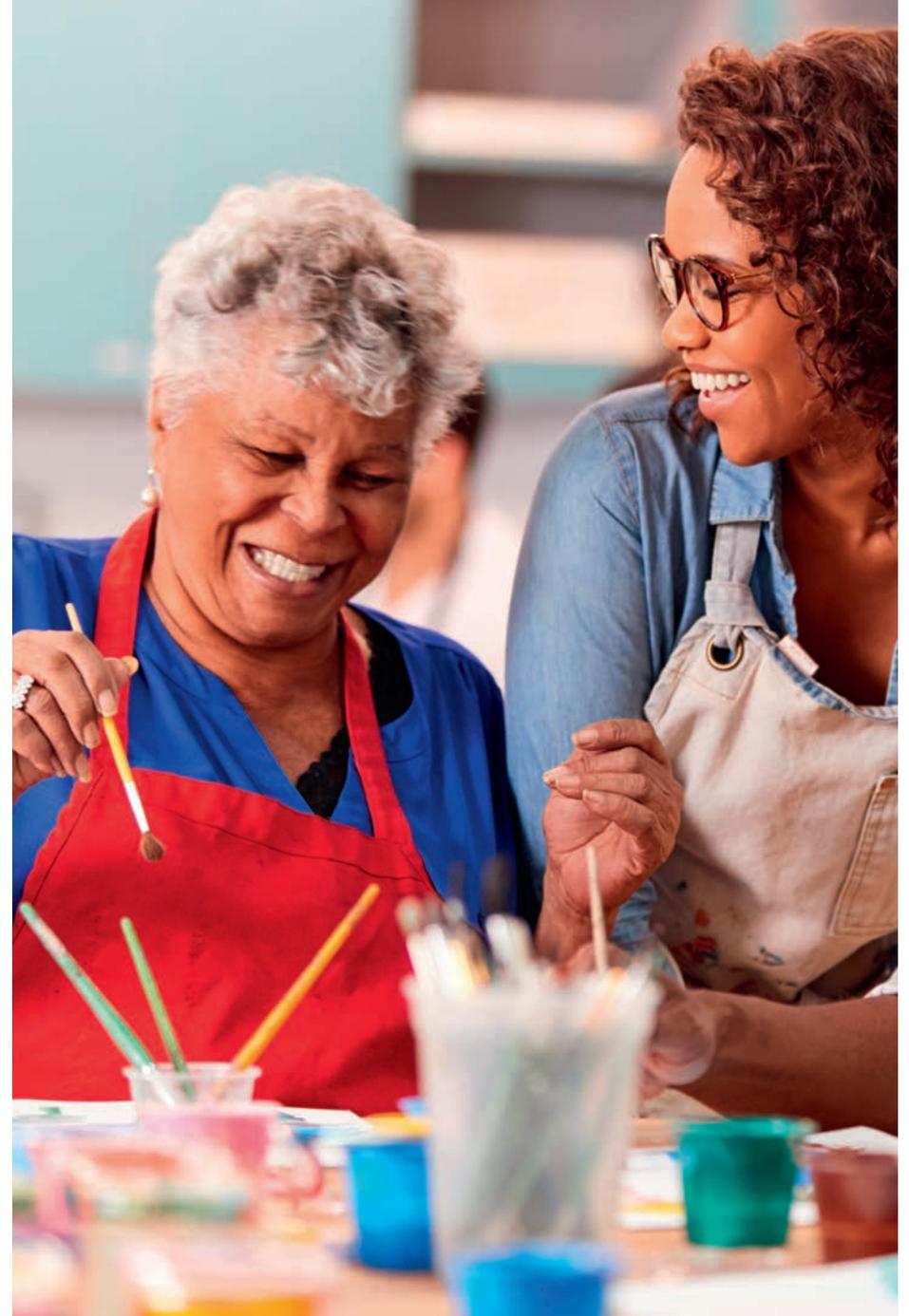
Het CODA Museum in Apeldoorn maakt kunst toegankelijk voor mensen met dementie, die samen met hun mantelzorgers de collectie willen ontdekken. Deskundige rondleiders zorgen voor een ontspannen sfeer waarbij er voldoende ruimte is om ervaringen en indrukken te delen.

Onvergetelijk CODA (coda-apeldoorn.nl)

De BelevensTafel

De BelevensTafel roept herinneringen op, stimuleert beweging en creëert vrolijke momenten. Speciale programma's zorgen voor rust en ontspanning, door middel van spellen en apps, een groot aanbod van muziek en kinderliedjes van vroeger en interactieve praatplaten met herkenbare beelden voor elk stadium van dementie.

[BelevensTafel Ouderenzorg - BelevensTafel](#)



2d Sport en bewegen

Bewegen is belangrijk, zeker ook voor mensen met dementie. Hoe kun je mensen met dementie mee laten bewegen? Het kan zowel gaan om blijven bewegen als om opnieuw gaan bewegen.

We verzamelden een aantal inspirerende initiatieven. Die richten zich niet allemaal specifiek op mensen met dementie. Maar het kunnen mooie voorbeelden zijn om bewegen voor iedereen zo lang mogelijk aantrekkelijk en haalbaar te maken. Mensen met dementie kunnen veel langer mee blijven doen dan we denken.

Inspirerende voorbeelden:

- OldStars is er voor iedereen die wil blijven bewegen. Wij zijn er van overtuigd dat er altijd een beweegvorm is die bij u past. Beginners en sporters ontmoeten elkaar bij OldStars en beleven meer gouden momenten. Er zijn verschillende mogelijkheden zoals walking football, tennis, hockey, basketbal, biljart in diverse Achterhoekse gemeenten. [Blijven bewegen doe je samen - OldStars](#)
- Beweegtuinen zijn een soort parkjes ingericht met allerlei laagdrempelige fitness-toestellen. In verschillende gemeenten zijn er beweegtuinen waar jong en oud gebruik van kunnen maken. Voor mensen met dementie zijn er ook beleefstoestellen die de zintuigen prikkelen. Een voorbeeld van een beweegtuin: [Olga Commandeur opent beweegtuin in Varsseveld | Het laatste nieuws uit Oude IJsselstreek \(geldersepost.nl\)](#)
- De FreeWheel Vitality Club is een activiteit van de Stichting FreeWheel. Dit is een zelfhulp organisatie van mensen die om welke reden dan ook hiervoor overdag tijd kunnen vrijmaken (freewheelers). Doelstelling is om samen langer fit, gezond en vitaal te blijven. [Lees meer: FreeWheel Vitality Club \(freewheelclub.nl\)](#)
- De Kwiek beweegroute in 's Heerenberg, gemeente Montferland. KWIEK is een beweegroute die gebruik maakt van straatmeubilair in de buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht uithoudingsvermogen <http://kwiekbeweegroute.nl/>

- De QR-fit- beweegroute in Winterswijk. Een route van 3 of 5 kilometer met palen met een QR-code. Na het scannen van de code met je mobiel ontvang je een oefening op maat. <https://www.werkaanwinterswijk.nl/actiefwinterswijk/activiteiten>
- De bezige bijen, Sportpark de Bijenkamp in Eibergen, waar iedereen mee kan doen met verschillende activiteiten; bijvoorbeeld samen lopen, tennis, oefeningen, fietsen, bootcamp. <https://www.ineibergen.nl/agenda/bezige-bijen>
- Dans je fit voor oud en jong, bij Danshuis Zwing. Vanuit gezelligheid, samenzijn en actief bewegen kunnen ouderen hier deelnemen aan hun favoriete dansen van vroeger en nu, vanuit stijl en folk. Kijk ook op: <https://www.achterhoekinbeweging.nl/initiatieven/5/dans-je-fit-voor-ouderen>
- Diverse beweegactiviteiten in gemeente Bronckhorst, beschreven in de Fitgids https://www.bronckhorst.nl/home/fitgids-55_47116
- Samen fietsen, en recreatieve fietsgroep in Doetinchem. De fietsgroep fietst wekelijks gemiddeld 20 à 25 kilometer <https://sport-id.nl/sporten-bewegen/voor-volwassenen/samen-fietsen/>
- Bewegen met beweegmakelaar, Huisje Noord Borculo <https://www.berkellandwijzer.nl/bewegen-en-ontmoeten-beweegvoorziening-voor-mensen-met-dementie>
- Dansen als toen in Lichtenvoorde, een gezellige dansochtend voor mensen met dementie en hun naasten. sociaalteam@oostgelre.nl
- Het project Tijd voor krijt stimuleert de aanschaf van (mobiele) biljarttafels voor ontmoetingsplekken, sportkantines en verenigingen. Home | Tijd voor Krijt Vanwege het laagdrempelige, sociale, sportieve en ontspannende karakter is biljart een uitstekend middel om samen te komen. Even eruit, ontspannen, gezellig, genieten en competitief bezig zijn. De derde helft, de sportkantine als ontmoetingsplek voor ouderen <https://www.usvhercules.nl/usv-hercules/de-derde-helft/>
- Max Vitaal, in Montferland en Oude IJsselstreek. De website biedt inzicht in alle beweegmogelijkheden voor 55-plussers in deze gemeenten. www.maxvitaal.eu

2e Tips voor activiteiten voor mensen met dementie

Uit de gesprekken met verenigingen, stichtingen en andere plekken die activiteiten bieden voor mensen met dementie blijken dezelfde aandachtspunten van toepassing. Dit geldt zowel voor activiteiten op het gebied van kunst en cultuur als voor sport en bewegen.

- **Tijd om te wennen:** steeds opnieuw blijkt dat het belangrijk is om de deelnemer met dementie te laten wennen. Aan de plek, de mensen, de sfeer en aan de activiteit. Neem hiervoor de tijd en stel de persoon op zijn/haar gemak.
- **Keuze van activiteiten:** start met activiteiten die vertrouwd en bekend zijn voor de deelnemer. Kijk vervolgens ook waar de uitdaging in zit, dat kan stimulerend werken.
- **Aandacht boog:** stem af op wat de deelnemer aankan. De aandacht die de deelnemer kan opbrengen is bepalend. Activiteiten moeten niet te lang of ingewikkeld zijn. De deelnemer kan afhaken als de activiteit te moeilijk is, of juist te weinig uitdagend.
- **Informatie over omgaan met dementie:** het helpt als er meer bekend is bij een vereniging over het omgaan met iemand met dementie. Met goede informatie aan andere deelnemers kan een verenigingslid met beginnende dementie soms nog lange tijd mee blijven doen. Kijk hiervoor naar de kaart met omgangstips van Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek (zie bijlage 3).
- **Begeleiding op maat en een maatje:** mensen met dementie kunnen en willen graag meedoen. Maar dat vraagt omvassende begeleiding. Anders loopt het snel mis. Koppel de persoon met dementie aan een maatje, die kan een oogje in het zeil houden en een helpende hand bieden.
- **Voorwaarden en sfeer creëren waarin iedereen kan meedoen:** een vereniging of ontmoetingsplek en begeleiders van een activiteit hebben een belangrijke rol om het voor iedereen mogelijk te maken om mee te doen, ondanks beperkingen van welke aard dan ook. Het bevorderen van openheid en veiligheid helpt om dementie bespreekbaar te maken. En daardoor wordt de deelname van mensen met dementie meer vanzelfsprekend.

Mooie voorbeelden

Klootschieten

Gerrie heeft dementie en woont in een woon-zorgcentrum. Ze gaat al tientallen jaren iedere zondag mee met de klootschietclub. De ronde is nu te groot voor haar. Gerrie wordt tegenwoordig opgehaald, ze loopt tot halverwege mee, dan is er koffiepauze. Na de koffie wordt Gerrie weer thuisgebracht. Drie medeleden zorgen hiervoor: haar zoon haalt haar op, Riet loopt met haar op (tot de pauzestop halverwege de route), Mies rijdt haar met de auto naar huis. Voor deze club is het heel normaal om op deze manier te zorgen dat Gerrie mee kan blijven doen.



Vissen

Roel woont op een gesloten afdeling in een zorginstelling. Hij is gek op hengelsport, al zijn hele leven. Hij heeft de hengel altijd onder zijn bed liggen. Een vismaatje van de plaatselijke visvereniging haalt hem op zodat hij mee kan vissen.



Quotes:

- Ik kijk altijd weer uit naar de eerste zondagochtend van de maand.
(Gerrie over het klootschieten)
- Ik geniet weer aan het water!
(Roel over vissen)
- Ik dans weer! Wie had dat gedacht?
(Trees over Dansen als toen)



3 Bouwstenen voor succes

3a Vraag en aanbod: hoe vinden ze elkaar?

Tips voor ontmoetingsplekken en initiatieven

1. Zorg ervoor dat het aanbod in beeld is bij mensen met dementie, naasten en beroepskrachten

- a. Organiseer activiteiten die uitnodigen om te komen kijken of meedoen;
 - Houd open dagen waarop iedereen een kijkje kan nemen.
 - Bied deelnemers de mogelijkheid om een aantal keren deel te nemen op proef. Bijvoorbeeld: twee keer mee-eten en twee keer een activiteit bijwonen. Nieuwkomers kunnen dan kennismaken met de activiteiten en andere deelnemers leren kennen. Dat kan de match makkelijker maken.
- b. Zorg voor goede communicatie via verschillende kanalen. Denk aan een duidelijke website, berichten in huis-aan-huis bladen, flyers. En gebruik sociale media zoals Facebook, Instagram en LinkedIn om naasten en beroepskrachten te informeren. Organiseer themabijeenkomsten over actuele onderwerpen die bij de doelgroep leven. Werk hierin samen met andere betrokken organisaties. Of organiseer met het Sociaal Team bijvoorbeeld op het terrein een scootmobiel APK of scootmobiel rijles. Hier komen doorgaans veel mensen op af die dan ook meteen de locatie met activiteiten zien.

2. Ken de motivatie van de beoogde deelnemers en sluit daarop aan

Ken je doelgroep lijkt een open deur. Toch blijkt uit de gesprekken die we in het kader van dit project voerden, hoe belangrijk dit is. Contact maken, een goede sfeer bieden, in gesprek gaan, durven uitdagen en begeleiden op maat zijn de sleutels tot succes.

3. Maak het veilig door een maatje aan te bieden

Koppel een maatje aan de persoon met dementie, die in elk geval de eerste paar keer mee kan naar een activiteit. Zorg dat het maatje vertrouwen wint en neem hiervoor de tijd. Een maatje ondersteunt, brengt rust en veiligheid. Het kan een vrijwilliger zijn, een naaste of een professional.

4. Strippenkaart

Sommige Gelderse ontmoetingscentra werken met een strippenkaart.

Deelnemers kopen een strippenkaart voor 5 of 10 activiteiten. Voordelen hiervan zijn:

- Mensen komen zo vaker dan één keer.
- Er is vooraf al betaald. Dit is handig voor mensen met dementie die niet meer goed kunnen afrekenen.
- Gemeenten, sociaal werkers en huisartsen kunnen de strippenkaart aanbieden om mensen te verwijzen naar ontmoetingsplekken en activiteiten.

Tips voor verwijzers om mensen met dementie te motiveren voor een activiteit of ontmoetingsplek

1. Verleiden en op pad gaan

Onze tip voor de betrokken professional en naasten is: soms moet je niet praten maar doen. Neem de persoon met dementie mee; ga even samen koffiedrinken op de ontmoetingsplek. Niet te lang, gewoon even ervaren en beleven. Dit helpt vaak om iemand met dementie over de streep te trekken. Anders is het te abstract en kan hij/zij een verkeerd beeld krijgen van wat er geboden wordt. En dan is de kans op een 'nee' groter.

Goede begeleiding en de tijd nemen voor een kennismaking is hierbij heel belangrijk. Verleiding is dus het toverwoord.

2. Op zoek naar maatwerk

De behoefte van de persoon met dementie moet voorop staan. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar vaak verwijzen professionals naar de dagbesteding van de eigen organisatie. Ken de mogelijkheden in de omgeving en zoek wat het beste past.

Een mooi voorbeeld van verleiden: Maarten is een man van 72 jaar met dementie. De trajectbegeleider stelt voor dat hij naar een zorgboerderij kan gaan. Echt wat voor hem! Maar hoe vaak zij ook motiveert en uitleg geeft; Maarten wil er niet naar toe. Hij heeft zijn leven lang koeien gemolken en wil dit beslist niet meer doen. De trajectbegeleider nodigt hem uit voor een autoritje. Ze komen aan bij de zorgboerderij waar ze rondlopen en een kop koffiedrinken. Maarten ziet dat dit een hele andere plek is dan dat hij in gedachten had. Het lijkt hem wel wat om hier zinvol bezig te kunnen zijn. En zo start Maarten op de zorgboerderij.



Tips voor gemeenten en aanbieders van zorg en welzijn

1. Actuele sociale kaart

Om goed te kunnen verwijzen is een actuele sociale kaart nodig. Welke mogelijkheden zijn er in de gemeente voor mensen met dementie om actief te blijven, anderen te ontmoeten en te blijven meedoen? En zijn die mogelijkheden goed te vinden?

2. Samenwerking in gemeenten voor betere zorg en welzijn voor mensen met dementie en hun naasten

Organiseer ook dat professionals en vrijwilligers elkaar kennen en afstemmen over verwijzing, aanbod, begeleiding van mensen met dementie en hun naasten.

In de meeste gemeenten zijn lokale samenwerkingsverbanden rond ouderenzorg en zorg voor mensen met dementie. Hier zijn verschillende partijen bij betrokken, zoals: ergotherapeuten, fysiotherapeuten, apotheek, huisartsen en/of POH's (Praktijk Ondersteuners Huisartsen), trajectbegeleiders, mantelzorgconsulenten, wijkverpleegkundigen, welzijnsmedewerkers, beleidsambtenaar gemeente, vrijwilligerspunt, coördinator van het Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek.

3. Welzijn op Recept: verwijzen naar mogelijkheden voor zinvolle dagbesteding

Welzijn op Recept kent twee doelen namelijk:

1. Het verhogen van het welbevinden van patiënten met psychosociale problematiek.
2. Het verlagen van het zorggebruik in de eerstelijnszorg.

De gemeenten Aalten, Winterswijk, Oost-Gelre, Bronckhorst, Berkelland en Doetinchem werken met Welzijn op Recept. Het is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten. Mensen met beginnende dementie kampen vaak ook met deze klachten.

Welzijn op Recept kan ingezet worden om mensen met dementie te verwijzen naar ontmoetingsplekken of activiteiten op het gebied van sport en bewegen, kunst en cultuur. De huisarts verwijst deze patiënten door naar een welzijnscoach of schrijft een recept uit voor deelname aan dagbesteding.



3b Vervoer

Vervoer is belangrijk om te kunnen deelnemen aan zinvolle dagbesteding, activiteiten en ontmoeting.

In de Achterhoek kunnen inwoners gebruik maken van een breed aanbod aan regionale diensten:

- Regiotaxi: voor iedereen die niet van het openbaar vervoer gebruik kan of wil maken. Het gaat om vervoer van deur tot deur. In de Achterhoek voert ZOOV dit uit in samenwerking met Arriva. Willen mensen buiten hun regio reizen, dan kunnen ze gebruik maken van Valys.
- Voor Elkaar Pas: mensen met een WMO-indicatie kunnen hiermee zelfstandig reizen met het OV.
- OV begeleiderskaart: reizigers die vanwege hun ziekte of beperking niet zonder persoonlijke begeleiding met het openbaar vervoer kunnen reizen, kunnen een begeleider met een OV-begeleiderskaart gratis laten meereizen. Dat geldt voor de trein, bus, tram en metro in Nederland, België en Luxemburg, in sommige regiotaxi's en op sommige veerdiensten.
- ANWB AutoMaatje is een vervoerservice waarbij vrijwillige chauffeurs minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. Aanmelden kan lokaal via bijvoorbeeld een vrijwilligerspunt
- Netmobiel is een app voor vraag en aanbod in samen reizen:
<https://www.netmobiel.eu/mobiliteit-in-de-achterhoek/>

Landelijk zijn er ook mogelijkheden bij:

- Stichting Vier het leven <https://4hetleven.nl/>. Deze stichting organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Vrijwilligers halen ouderen (65+) thuis op en gaan samen maar een theatervoorstelling, film, museum of concert.
- De Zonnebloem <https://www.zonnebloem.nl/doe-mee/eropuit/auto-huren>.

In iedere gemeente zijn er aanvullend vaak nog vervoersmogelijkheden voor minder mobiele ouderen die geen gebruik kunnen maken van het regulier vervoersaanbod zoals de bus en trein.

De vervoersmiddelen zijn veelal elektrische auto's en elektrokarren, bestuurd door een vrijwilliger. Tegen een kleine vergoeding kan de inwoner een ritje boeken.

Ook kunnen inwoners via een abonnement gebruik maken van deelauto's .

In Winterswijk bestaat de mogelijkheid voor fietsvervoer via het 'Samenrijderspunt' met onder andere duofietsen en een tandem, eventueel met een vrijwillig fietsmaatje.

[Fietsuitleen - Wij Winterswijk](#)

Tip: De mogelijkheden voor vervoer moeten bekend zijn bij het sociaal team, welzijnsorganisaties, WMO-consulenten en plekken waar ontmoeting, activiteiten en vrijwilligerswerk worden geboden.

3c Omgaan met achteruitgang

Een deelnemer met dementie krijgt vroeg of laat te maken met achteruitgang. Het kan zijn dat deelname op een gegeven moment niet meer gaat. Omdat hij/zij er bijvoorbeeld geen plezier meer aan beleeft. Of omdat het gedrag van de deelnemer met dementie verandert, wat andere deelnemers lastig vinden. Wat ook gebeurt, is dat de deelnemer met dementie dreigt weg te lopen. Of dat er meer persoonlijke verzorging nodig is. De meeste ontmoetingsplekken en activiteiten met open inloop hebben niet genoeg capaciteit om mensen met dementie te begeleiden als hun zorgvraag toeneemt.

Tips voor ontmoetingsplekken en initiatieven

- Besef vooraf: iemand met dementie gaat achteruit. Laat hem/haar dus lekker genieten en volwaardig meedoen zolang dit kan.
- Het is verstandig om bij aanvang van deelname van de deelnemer afspraken te maken met hem/haar of de naaste. Beschrijf of benoem hierin wanneer deelname op jouw locatie eindigt. Zo voorkom je onduidelijkheid en pijnlijke situaties.
- Houd contact met de familie of betrokken professional over het welzijn van de deelnemer. Wees transparant en eerlijk over achteruitgang die je waarneemt.
- Wil je dat deze deelnemer kan blijven komen? Zoek dan meer begeleiding, in de vorm van een maatje, die mee kan gaan of veel aandacht kan geven.
- Voor mensen met dementie zijn grote groepen onoverzichtelijk. Een kleine groep kan wonderen doen.
- Laat de deelnemer korter komen.
- Is de rek eruit? Dan niet aanmodderen, maar aanvaard dat hij/zij niet meer wil of kan komen.
- Ga op zoek naar een alternatief. Boor je netwerk aan en maak onderling afspraken met andere (geïndiceerde) locaties waar de deelnemer naar toe kan. Zorg daarbij voor een warme overdracht.



3d Financiering

Veel ontmoetingsplekken en inloopvoorzieningen hebben moeite om hun exploitatie rond te krijgen. Dat betekent dat het zoeken naar sponsors en fondsen meestal nodig is om verder te kunnen met een initiatief. En dat er steeds weer nieuwe projecten bedacht moeten worden om aan geld te komen. Via <https://www.fondswervingonline.nl/> kun je fondsen vinden en aanvragen en subsidies beheren. Dit kost 30 euro per maand.

We hebben een aantal fondsen op een rij gezet:

- Bavo stichting: <https://www.bavostichting.nl/> Welzijn, innovatie, onderzoek.
- Brentano <https://brentanosteun.nl/> Welzijn
- Cultuurparticipatie: <https://cultuurparticipatie.nl> Cultuur
- Dioraphte: <https://www.dioraphte.nl/> Armoede en isolement ouderen
- Lang leve kunst <https://www.langlevekunst.nl/> Creatieve ontwikkeling en plezier ouderen
- Leader Achterhoek: <https://www.leaderachterhoek.nl>
- LVC online fondsen: <https://lvc-online.nl/fonds> (geestelijke) gezondheidszorg en/of maatschappelijke doelen
- Maagdenhuis <https://www.maagdenhuis.nl/werkgebieden-aanvragen/nederland/> maatschappelijke projecten
- Maex: <https://maex.nl/#/home> voor versterken van maatschappelijke initiatieven en sociale ondernemingen
- Nationaal ouderenfonds <https://ouderenfonds.nl/> bevorderen zelfredzaamheid en verminderen eenzaamheid
- Pak an: <https://www.anpakken.nl> ideeën die bijdragen aan de toekomst van de Achterhoek krijgen coaching en incidenteel ook financiële ondersteuning
- Oranje fondsen <http://oranjefonds.nl/> ontmoeting en inzet van vrijwilligers

- RCOAK: <https://www.rcoak.nl> levensplezier en vergroten van het gevoel van zingeving bij ouderen zoals het project Lang Leve Kunst.
- Sluyterman van Loo <https://fondsen-sluyterman-van-loo.nl/> levensplezier en creatieve verbinding bij ouderen
- VSB fonds <https://vsbfonds.nl/> mens en maatschappij, kunst en cultuur
- ZonMw: <https://www.zonmw.nl/nl/subsidies/openstaande-subsidieoproepen/gezondheidsonderzoek-en-zorginnovatie>

Uitgelicht:

LEADER Achterhoek zet zich in voor de leefbaarheid op het platteland in de Achterhoek. Het heeft bijgedragen aan de aanpassing en ontwikkeling van De Kei in Steenderen, de Ahof in Aalten, het Vincentiushuis Groenlo en Dorpshuis Ons Belang IJzerlo. Daarnaast heeft Leader Achterhoek de aanschaf van elektrische wagens gefinancierd om zo de mobiliteit van ouderen in Aalten en Doetinchem te verbeteren.

Zoek het lokaal

Ook in jouw naaste omgeving kan je zoeken naar sponsoring of ondersteuning. Denk aan bijvoorbeeld serviceclubs zoals Lions of Rotary. Zij werken regelmatig mee aan bijvoorbeeld het opknappen van een ruimte, het sponsoren van een bepaalde activiteit, het kopen en ter beschikking stellen van een aantal strippenkaarten, het vergoeden van de aanschaf van een elektrokar.

In de Achterhoek denkt stichting Present graag mee. Deze stichting heeft een netwerk waarin veel bedrijven en maatschappelijke organisaties samenwerken.

3e Borging

NOVA: Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek

Borging van samenwerking en kennis gebeurt via het bestaande Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek. Hierin is er al een sterke samenwerking tussen onder andere gemeenten, verwijzers en aanbieders van dagactiviteiten. Zowel op regionaal niveau als in lokale werkgroepen. Tijdens de gesprekken met verschillende organisaties kwam naar voren dat men graag ook na het project kennis en ervaringen met elkaar wil delen. In de projectgroep bespraken we de mogelijkheden om tot een lerend netwerk te komen. Hierbij willen we focussen op:

- Inspiratiebijeenkomsten;
- Aanbod van themalezingen;
- Voorlichting over dementie aan (sport)verenigingen;
- Kennisdelen.

Lokale netwerken

In de meeste gemeenten zijn er vanuit Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek lokale samenwerkingsverbanden rond ouderenzorg en zorg voor mensen met dementie. Er zijn verschillende partijen betrokken in deze samenwerking. Zij werken samen aan betere zorg en welzijn voor mensen met dementie en hun naasten. Door elkaar te kennen en af te stemmen over verwijzing, aanbod, begeleiding van mensen met dementie en hun naasten.

Gemeenten

Gemeenten kunnen op verschillende manieren bijdragen aan de verdere ontwikkeling en borging van ontmoetingsplekken en activiteiten. Denk hierbij aan:

- In financiering (subsidie) voldoende ruimte bieden om opgeleide beroepskrachten te kunnen betalen, zodat passende begeleiding en personele bezetting beschikbaar is.
- Verstrekken van WMO-indicatie voor vervoer.
- Faciliteren van bijeenkomsten (ruimte beschikbaar stellen) en trainingen (menskracht en geld).
- Samenwerking met vrijwilligerspunt om de mogelijkheden voor vrijwilligerswerk voor mensen met dementie blijvend te ondersteunen.



Bijlagen

1 Over het project

Dit project is mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMW vanuit het programma Versterking aanbod dagactiviteiten voor thuiswonenden mensen met dementie.

Doelen

Mensen met (beginnende) dementie willen hun leven zoveel mogelijk voortzetten zoals ze gewend zijn. Ze willen van betekenis blijven en mensen ontmoeten. Het liefst in de eigen buurt.

Uit een eerdere behoefteanalyse komt naar voren dat in de Achterhoek niet altijd passend aanbod voor daginvulling voorhanden is. Met dit project willen samenwerkende Achterhoekse gemeenten hier verandering in brengen. Samen met inwoners, vrijwilligers, verenigingen en partners uit zorg, welzijn, kunst, cultuur, sport en bewegen. We maken een plan van aanpak voor het opzetten en verbeteren van twee concrete, toegankelijke voorzieningen:

1. Laagdrempelige inloop- en ontmoetingsplekken in de buurt, waar bezoekers zelf mogen bepalen wat ze willen doen. Actief bezig zijn staat er voorop, met kunst, cultuur en bewegen.
2. Zorgen dat mensen met (beginnende) dementie passend (vrijwilligers)werk kunnen doen. We noemen dat DOEmentie.

We gaan direct lokaal aan de slag en we leren van ervaringen. We zorgen dat we kennis uitwisselen.

Projectgroep

De projectgroep bestond uit de beleidsadviseurs van de deelnemende gemeenten Aalten, Berkelland, Bronckhorst, Doetinchem, Oost-Gelre en Winterswijk, de beide coördinatoren van het Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek, twee leden van de afdeling Oost-Nederland van Alzheimer Nederland en twee projectleiders van Zorgbelang Inclusief.

Wat hebben we gedaan?

- We hebben goede voorbeelden verzameld door rond te vragen bij beleidsadviseurs van gemeenten, coördinatoren van NOVA en leden van Alzheimer Nederland.
- We hebben gesprekken gevoerd met mensen met dementie en naasten. En met vertegenwoordigers van initiatieven, ontmoetingsplekken en plekken waar activiteiten geboden worden. Daarnaast ook met beleidsmedewerkers van gemeenten.
- Uit de goede voorbeelden hebben we vier ontwikkelplekken gekozen. Daar hebben we samen gekeken hoe het aanbod beter passend en toegankelijk gemaakt kan worden voor mensen met dementie.
- We organiseerden twee grote bijeenkomsten (inspiratiebijeenkomst en slotbijeenkomst), werkbezoeken op vier plekken en een training PR en communicatie. Zie de toelichting hieronder.

Inspiratiebijeenkomst

Op 14 juni 2022 organiseerden we een inspiratiebijeenkomst in BMV Mariënvelde, waar 55 professionals, vrijwilligers en mantelzorgers aanwezig waren.

We hebben vijf pitchers hun ervaringen laten delen over deelname van mensen met dementie. Te weten Amphion Cultuurbedrijf, De Stadskamer, Fit-ART, De Zonnewijzer en BMV Mariënvelde.

Aansluitend organiseerden we tafelgesprekken waar de aanwezigen, verdeeld in groepjes, met behulp van gesprekskaarten hun ervaringen en ideeën deelden. Ze gingen met elkaar in gesprek over de volgende thema's:

- Stel je voor dat je zelf dementie hebt, wat zou je dan doen?
De antwoorden: zolang mogelijk doorgaan. Andere naam voor het woord dagbesteding verzinnen. Iets met gelijkgestemden opzetten. Van betekenis willen zijn.
- Wat als je met dit groepje iets kunt opzetten, hoe zou dit er uit zien?
De antwoorden: vrijwilligersbank. Uitdagende activiteiten waar men zich nog kan ontwikkelen. Zonder stempel mee doen. Regio zonder regels en beperkingen.

- Hoe kan jij bijdragen aan een passende zinvolle daginvulling voor mensen met dementie, met de inspiratie die je vandaag hebt opgedaan?
De antwoorden: informatiemarkt opzetten over zorgaanbod. In gesprek met verenigingen en clubs. Verbinden en samenwerken. Luisteren naar mensen met dementie.
- Wat heb je hierbij nodig?
De antwoorden: voorbeelden blijven geven en delen. Mensen met lef en passie. Afstemming met zorginstellingen. Flexibele geldstroom.
- Wat neem je mee na vandaag?
De antwoorden: blij aansluiten bij de mens met dementie. Ik ga out of the box denken. Maak gebruik van wat er al is. Ik word blij van ieders bevoegenheid.

Werkbezoeken

In de maand september hebben we vier werkbezoeken georganiseerd, de zogeheten 'Kom 's an' weken.

Belangstellende professionals (bijvoorbeeld collega's daginvullingen, inlooplekken, maar ook praktijkondersteuners, trajectbegeleiders, sociaal-consulenten) konden een 'kijkje nemen in de keuken' van vier organisaties: de Kei in Steenderen, de Zonnewijzer in Halle, de Zorgkamer in Doetinchem en de Dorpskamer 2.0 in Lichtenvoorde.

De Kei en De Zonnewijzer werden door één professional bezocht, De Zorgkamer door zes en De Dorpskamer door drie professionals bezocht. De professionals kregen een rondleiding, deden mee aan een activiteit en gingen in gesprek met deelnemers en begeleiders. Dit werd door een ieder als zeer waardevol ervaren.

Training Communicatie en PR

Tijdens de gesprekken met verschillende organisaties merkten we dat zij behoefte hebben aan meer vaardigheden in communicatie en PR.

In de maand oktober hebben we daarom de training 'Communicatie en PR' georganiseerd voor professionals en vrijwilligers die werken op een ontmoetingsplek voor mensen met dementie.

De training richtte zich op sociale media en op pers- en mediabenedering. De training werd verzorgd door communicatieadviseur Wendy Groot Roessink van gemeente Berkelland en vond plaats in Cultureel centrum Den Diek in Lichtenvoorde.

Slotbijeenkomst

Op 9 november sloten we het project af met een regionale slotbijeenkomst: de werkconferentie 'Samen op weg, veerkracht in de praktijk.' Hiervoor bundelden we onze regionale krachten met de projecten 'Juiste zorg op de juiste plek' (ouderen langer thuis in de wijk in de wijk Dichteren in de gemeente Doetinchem) en 'Op je plek' in de gemeente Aalten.

Wij lieten in deze bijeenkomst zien welke wegen wij in deze projecten met inwoners hebben bewandeld, wat wij aan inspirerende processen en verhalen zijn tegengekomen en waar we tegenaan zijn gelopen. Via workshops waarin we casuïstiek deelden hopen we samen volgende stappen te zetten in de complexe wereld van ouderenzorg, welzijn en zingeving. De genodigden op de werkconferentie waren bestuurders, beleidsmedewerkers, managers en zorgprofessionals.

2 Bronnen:

Movisie:

<https://www.movisie.nl/publicatie/zinvolle-daginulling-mensen-dementie-aansluiten-gewone-leven>

<https://www.movisie.nl/artikel/checklist-hoe-bereik-je-ouderen>

Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek:

<https://www.netwerkouderenachterhoek.nl/>

ZonMw Inspiratiewijzer dementie:

<https://inspiratiewijzerdementie.zonmw.nl/inspiratiewijzer/introductie>

3 Signalen en tips:

Signalenkaart Dementie

Eén of meer van de volgende signalen kunnen wijzen op dementie

- Vergeetachtigheid**
 - Niet meer weten wat kort geleden gebeurd is
 - Afspraken vergeten of vergissen in de tijd
 - Spullen kwijttraken
 - Moeite hebben om de weg te vinden
 - Steeds hetzelfde vragen of vertellen
- Verandering in gedrag en karakter**
 - Last hebben van wisselende stemmingen (*ineens boos, verdrietig of blij zijn*)
 - Onaardig doen naar een ander of minder interesse tonen
 - Geen initiatief nemen, zich terugtrekken in huis
 - Onrustig zijn
 - Verandering in het dag-/nachtritme
- Taalproblemen**
 - De juiste woorden niet kunnen vinden
 - Woorden niet (meer) begrijpen
 - Moeite hebben om een gesprek te voeren/te volgen
- Problemen met dagelijkse dingen**
 - Moeite hebben met rekenen en met geld omgaan
 - Spullen kopen die niet nodig zijn
 - Zichzelf niet meer wassen/er onverzorgd uitzien
 - Niet (meer) weten hoe een apparaat werkt
 - Moeite hebben om nieuwe dingen te leren
 - Moeite hebben om keuzes te maken en beslissingen te nemen
- Zorg en ondersteuning**
 - Geen hulp willen
 - Ontkennen dat er iets aan de hand is

Heeft de mantelzorg nog voldoende rust en vrije tijd?
 Zijn er spanningen in samenzijn met de persoon met dementie?
 Wordt het allemaal teveel?

Hoe gaat het met de mantelzorg?

Wat kunt u doen?

Maakt u zich zorgen over uzelf of een naaste?
Probeer er over te praten met iemand in uw omgeving. Maak een afspraak met uw huisarts om vragen of twijfels te bespreken.

wel doen	niet doen
<ul style="list-style-type: none">○ Blijf vriendelijk en stel gerust○ Praat mét de persoon met dementie, maak oogcontact○ Bied structuur, overzicht en veiligheid○ Bemoedig en geef complimenten○ Geef korte en bondige instructies, één ding tegelijk, gebruik gebaren○ Houd een laag tempo aan○ Herhaal belangrijke woorden○ Vraag geen herinnering, herinner samen○ Moedig aan om dingen te ondernemen	<ul style="list-style-type: none">○ Negeren○ Praten óver de persoon met dementie, waar hij/zij bij zit○ Corrigeren of terechtwijzen: steeds zeggen dat het niet klopt wat de persoon met dementie zegt of doet, of in discussie gaan○ Haasten○ Dingen verbieden○ Dwingen

 Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek
Informatiepunt Dementie Achterhoek
www.netwerkouderenachterhoek.nl
085 - 48 57 580

4 Gesprekskaart: In gesprek met mensen met dementie en naasten over hun wensen

Voor het project zijn we in gesprek geweest met verschillende mensen met dementie (en hun naasten). We wilden ophalen wat zij zélf belangrijk vinden. Waar liggen de verbeterpunten op gebied van voorliggende daginvullingen? Is er behoefte aan voorliggende ontmoetingsplekken, en wat is daar dan voor nodig? Waar zit de weerstand in? We delen de gesprekskaart die we zelf gebruikten tijdens de interviews. Deze vragen kunnen zorgverleners ook gebruiken om helder te krijgen wat wensen en behoeften zijn.

Extra tips: Kies voor het interview voor een plek waar de geïnterviewde zich vertrouwd bij voelt. Dit maakt de drempel laag en zal bijdragen aan een fijn en open gesprek. Niet alle vragen hoeven gesteld en beantwoord te worden. Maak een keuze wat past en geef vooraf uitleg aan de geïnterviewde waarom deze vragen gesteld gaan worden.

Openingsvragen:

- Heeft u weleens van een dagbesteding of dagopvang gehoord?
- Wat is uw beeld van een dagbesteding en dagopvang?
- Bezoekt u zowel een dagopvang als een ontmoetingsplek?
- Kunt u uitleggen wat hier voor verschil in is voor u?
- Heeft u een voorkeur van de plek die u bezoekt en waarom?

Vragen met betrekking tot ontmoetingsplekken:

- Hoe actief bent u geweest? Heeft u gesport, zat u bij een club, bij een vereniging?
- Helpt u nog ergens of bent u nog lid? (bijv. vereniging, soos, club, dorpshuis, buurtcentrum? Gaat u bijvoorbeeld ergens nog koffie drinken?
- Overweegt u weleens hiermee te stoppen?
- Waarom/ waarom bent u er ooit mee gestopt?
- Mist u hier iets in, zou u nog wat willen doen?
- Wat zou u dan willen doen, hoe vaak in de week, en welke tijden?
- Mag het wat kosten?
- Komt u er nog zelf? Hoe regelt u (nu) het vervoer?
- Hoe ver weg mag de locatie zijn, bijv. half uurtje reizen? Ander dorp/stad?
- Als het in uw woonplaats georganiseerd gaat worden, zou u dan komen?
- Als u het helemaal zelf zou mogen bepalen, hoe zou de inloop-/ontmoetingsplek er dan uit zien?
- Wat vindt u niet prettig?
- Wilt u mee kunnen eten of juist niet?
- Wilt u activiteiten samen met uw naaste doen, of juist niet?
- Kent u iemand waarmee u samen zou willen gaan?

Daag tot slot de geïnterviewde eventueel uit met een quote:

- heerlijk als ik aan het werk word gezet, dat geeft een voldaan gevoel
- ik wil zelf bepalen hoe mijn dag er uit ziet
- ik vind alles prima, als ik maar even de deur uit ben
- ik ben tevreden hoe mijn dagindeling nu is





**Netwerk Ouderen en
Veerkracht Achterhoek**