alzheimer nederland



Ik blijf meedoen

Hoofdzaak

Stichting Alzheimer Nederland Breda en omstreken

oktober 2026 - nr 116

Inhoud

	pagina
Voorwoord	2
Fair Furniture run van start van Breda naar Hoogeveen	4
Alzheimer Café Breda bestaat 25 jaar	6
Run op Alzheimer Appeltjes voor Alzheimer Nederland	8
Alzheimer Café's	10
Diamanten bruiloft voor Sjef en Hennie van Hout	12
Waar is het Feest?	15
Boekenrubriek	16
Panel voor mensen met geheugen-problematiek	17
Casemanagers	18
Mantelzorg Breda	19

De deadline voor de volgende Hoofdzaak is **15 november** a.s.



Voorwoord

25 JAAR ALZHEIMER CAFÉ BREDA!

Het was feest op 5 oktober 2026. Alzheimer Café Breda bestaat 25 jaar. We vierden het die avond gezamenlijk in het restaurant van de Leystroom.

Natuurlijk moeten we even stilstaan bij die 25 jaar. Het Alzheimer Café is een van de peilers van Alz-heimer Nederland om mensen bij elkaar te brengen, voorlichting te geven en informatie te verstrekken over wat dementie is en wat dementie doet met mensen, die er in hun nabijheid mee te maken krijgen.

Om er wat gemakkelijker over te schrijven betrek ik het wat op mijzelf. Ruim 10 jaar bezoek ik met grote regelmaat het Alzheimer Café in Breda. Vele jaren in Breedonk, in de coronaperiode in de Dobbelsteen in Princenhage en de laatste anderhalf jaar in de Leystroom. Ondanks de problemen die de mensen met zich meebrengen, voel je altijd de warmte en de gezelligheid die de omgeving uitstraalt. Je voelt de gelijkgestemdheid. Iedere maand wordt er gezorgd voor een programma waar wij wat aan hebben. De ene keer wat meer gericht op de medische kant, de andere keer meer op wat het met mensen doet, die in hun eigen kring met dementie te maken krijgen. Ikzelf heb het altijd ervaren als ondersteuning, hulp en een beter inzicht in wat dementie met je doet. Met je naaste die de diagnose heeft en met jezelf als 'houvast' voor je partner.

Wij moeten dankbaar zijn voor alle vrijwilligers. Ik denk aan de mensen van de werkgroep, die ieder jaar weer voor een goed programma zorgen voor de casemanagers, die de avonden verzorgen. Iedere maand staan zij weer klaar om ons te ontvangen en te ondersteunen.

Omdat er in onze regio nog zeven andere Alzheimer Cafés zijn, is er een persoon binnen ons bestuur die dat coördineert, Monique van der Pol.

Monique samen met al jouw vrijwilligers en medewerkers heel veel dank dat jullie de naam ALZHEIMER CAFÉ BREDA zo belangrijk houden.

Piet van Tilborg, voorzitter

Oproep!

Met veel plezier probeert de redactie van Hoofdzaak steeds een interessant en prettig leesbaar magazine voor u samen te stellen.
Wij willen dit graag blijven doen. Maar we hebben wel versterking nodig. Wilt u deel uitmaken van de redactie of liever artikelen schrijven zonder redactielid te zijn? Beide opties zijn mogelijk.
We zijn ook op zoek naar een vormgever om de drukker te ontlasten.
Hebt u interesse of wilt u meer informatie stuur dan een e-mail naar moniquevanderpol@ziggo.nl

Fair Furniture run van start van Breda naar Hoogeveen

Dit is een verhaal en een verslag, het kan niet anders door wat wij meemaakten.
Be By Bèta, Minervum 7198 Breda, het zegt u hoogstwaarschijnlijk niets, maar wij waren er. Een Nederlandse producent op het gebied van stoelen en wat onderdeel is van de "Fair Furniture Groep", met bedrijven in Wijchen en Hoogeveen-Emmen. Wij, bestuursleden van Alzheimer Nederland, regio Breda, waren uitgenodigd om een cheque in ontvangst te nemen bestemd voor Alzheimer Nederland naar aanleiding van de Fair Furniture Run die op vrijdagavond 18 september startte om 19.00 uur.

Eerst het verhaal, zoals gezegd BE BY BETA is een 100% Nederlandse producent en specialist op het gebied van stoelen, van bureaustoelen tot werkkrukken en alles daar tussen. Met als doel dat iedereen prettig kan zitten. De directeur Toon Mampaey heeft in 2018 een bureaustoel ontworpen de "bebrave" stoel en in de handel gebracht. Zijn gedachten werkten in de richting dat lopen en bewegen eigenlijk veel beter is voor mensen dan zitten en dat het kan helpen te voorkomen dat mensen dementie krijgen. Na contacten met Alzheimer Nederland is toen besloten om voor iedere stoel die verkocht werd 2.50 euro te doneren aan A.N. Er zijn in die acht jaar al duizenden stoelen verkocht. Een geweldig initiatief. Het geeft aan hoe het doen en laten bij dit bedrijf werkt.

En dat merkten wij al toen wij aankwamen bij het bedrijf. We werden heel prettig ontvangen door de directeur Toon Mampaey en Bianca Krijgsman de commercieel manager. Maar ook door een grote groep andere mensen, die gezellig wat stonden te drinken en te eten, want er stond een frietwagen waar iedereen wat kon





bestellen. Ook wij werden direct op onze wenken bediend. Het toonde de sfeer. Die werd verhoogd toen wat later twee busjes arriveerden met de mensen uit Hoogeveen. De warmte, de sfeer en de gezelligheid was geweldig. Zo kan het dus ook.

Wij rollen zo automatisch in het verslag. De Fair Furniture Run is een tocht van Breda naar Hoogeveen, via veel dorpen, de eerste tussenstop was Dongen en vervolgens naar Kaatsheuvel en zo verder. De hele avond en nacht dus gewoon door lopen en fietsen, tot dat het weer licht wordt en het weer wat prettiger wordt.

Deze Fair Furniture Run is al een keer eerder georganiseerd en werd toen gelopen tussen Wijchen en Hoogeveen. Vijfentwintig deelnemers, hardlopers en fietsers die elkaar aflossen. Maar het vraagt natuurlijk meer. De veiligheid moet gegarandeerd zijn, dus hesjes, lampen en bidons, voor alles was gezorgd, zelfs een drone ging mee.

De begeleidingsgroep die alles heeft georganiseerd en de route heeft gepland mag best genoemd worden, het zijn Gerbrich Lemstra, Marije Veenstra, Mette Jansen, Joost Hendriks en Rudi Gruppen. De eerste lopers stonden om 19.00 uur te popelen om te starten maar eerst werd de cheque aan ons overhandigd. Zesduizendeenenzestig euro, met als extra vermelding voorlopig. Fantastisch.

Wij hebben al de mensen die deze Fair Furniture Run mogelijk hebben gemaakt enorm bedankt en onze bewondering uitgesproken voor de sfeer, de gezelligheid maar vooral de warmte die bij dit evenement aanwezig was. De deelnemers hebben wij heel veel succes gewenst bij deze zware opgave. Met een blij gemoed reden wij weer rustig huiswaarts, vol bewondering over wat we meegemaakt hadden.

Piet van Tilborg

Alzheimer Café Breda bestaat 25 jaar

Het Alzheimer Café Breda bestaat dit jaar 25 jaar. Met het groeiend aantal mensen met dementie is het AC niet meer weg te denken uit Breda. Het allereerste Alzheimer Café vond plaats op maandag 1 oktober 2001 in Zorgcentrum De IJpelaar. Het café ging onder een goed gesternte van start, in aanwezigheid van de toenmalige bisschop van Breda, monseigneur Muskens.

Doel van het Alzheimer Café was om op een laagdrempelige manier mensen met dementie en hun naasten zoveel mogelijk informatie te geven over de ziekte. En niet onbelangrijk: het café moest een ontmoetingsplaats zijn voor lotgenoten. Mede als gevolg van de vergrijzing in Nederland kregen steeds meer mensen te maken met dementie. En daarmee groeide ook de behoefte aan informatie.



de Breedonk

Niet alleen over de ziekte, die in vele vormen voorkomt, maar ook over wat er allemaal gedaan kan worden om mensen met dementie en hun naasten zo goed mogelijk te ondersteunen.

Het doel is nog steeds hetzelfde. Maar behalve dat er in de afgelopen 25 jaar veel meer bekend is geworden over dementie, is ook het programma van de maandelijkse bijeenkomsten veranderd. In het begin vonden er geen presentaties plaats. Bezoekers konden met behulp van deskundigen die het café draaiden, op internet zoeken naar informatie.

Meer presentaties

Volgens Monique van der Pol, bestuurslid van Alzheimer Nederland regio Breda en omstreken en al 15 jaar coördinator van de Alzheimer Cafés in de regio, zijn in de loop van de tijd steeds meer deskundigen op het gebied van ouderenzorg en dementie uitgenodigd om te komen praten. Voor de pauze wordt zo'n specialist geïnterviewd, na de pauze kunnen bezoekers vragen stellen. Tegenwoordig vinden er ook PowerPointpresentaties plaats. Afhankelijk van het thema van de maand wordt er een deskundige uitgenodigd. Dat kan een casemanager dementie zijn, een neuroloog of een specialist ouderengeneeskunde.



Maandelijks bezoeken zo'n 40 personen de cafés op de maandagavond. Dat zijn veelal familieleden, maar ook andere professionals, zoals mensen die in de zorg werken.

de Dobbelsteen

Sommige partners blijven ook na het overlijden van hun geliefden naar de cafés komen, omdat het een vertrouwde omgeving is waar ze begrip vinden voor hun rouwproces."

Vrijwilligers heel belangrijk

De Alzheimer Cafés draaiden heel lang op de inzet van vrijwilligers. Niet alleen om koffie en thee te serveren tijdens de bijeenkomsten, maar ook om het programma samen te stellen en gespreksleider te zijn. Van der Pol: "Een aantal jaren geleden werd het steeds moeilijker om vrijwilligers te vinden. Truus Varekamp, voormalig gespreksleider van het café, nam bij haar pensionering een aantal jaren geleden het initiatief om casemanagers dementie in te schakelen bij de organisatie van de cafés. Een fantastisch idee! Nu worden de cafés georganiseerd door een werkgroep die bestaat uit casemanagers en vrijwilligers."

Monique van der Pol benadrukt het belang van vrijwilligers. "Die zijn nog steeds heel belangrijk. Het café kan alleen draaien met en door onze vrijwilligers."

Vaste bezoeker

Clemens van de Rijke, van de wandelgroep voor mensen met dementie Blijf Actief, en zijn vrouw Willy zijn vanaf het begin vaste bezoekers van het Alzheimer Café in Breda. "Wij bestonden zelf een half jaar toen het Alzheimer Café van start ging. Vanaf het begin zijn wij, op een paar uitzonderingen na, bij elk café aanwezig geweest. Om te luisteren naar de verhalen en de informatie, maar uiteraard ook om andere bezoekers te enthousiasmeren voor onze wandelgroep. Zowel de mensen met dementie zelf als vrijwilligers om ons te helpen tijdens de wandelingen op de dinsdagmiddag. We horen zowat bij het meubilair!", zegt hij hard lachend.

Clemens van de Rijke herinnert zich nog goed hoe de cafés in de begintijd georganiseerd werden. Eerst werden ze gerund door Wil Hoogers en Miep van Hofwegen. Daarna door Ingrid en Karel Gerretse, vervolgens door Cor Overduin en in een later stadium door Truus Varekamp. Van de Rijke: "De cafés werden goed bezocht. Maar het ging er wel anders aan toe in vergelijking met nu. Ze deden bijzondere dingen met de bezoekers. Zo lieten ze de bezoekers ontdekken wat ze nog kunnen. Er werden bijvoorbeeld proeverijen georganiseerd met producten die ze van thuis meenamen. De bezoekers moesten geblinddoekt proeven en zeggen wat het was."

De viering van het 25-jarig bestaan van het Alzheimer Café Breda heeft op 5 oktober plaatsgevonden in aanwezigheid van Mariëlla van Heck, regiocoördinator Midden-Zuid van Alzheimer Nederland. In de laatste Hoofdzaak van dit jaar volgt een verslag van deze viering.

Désirée Martis

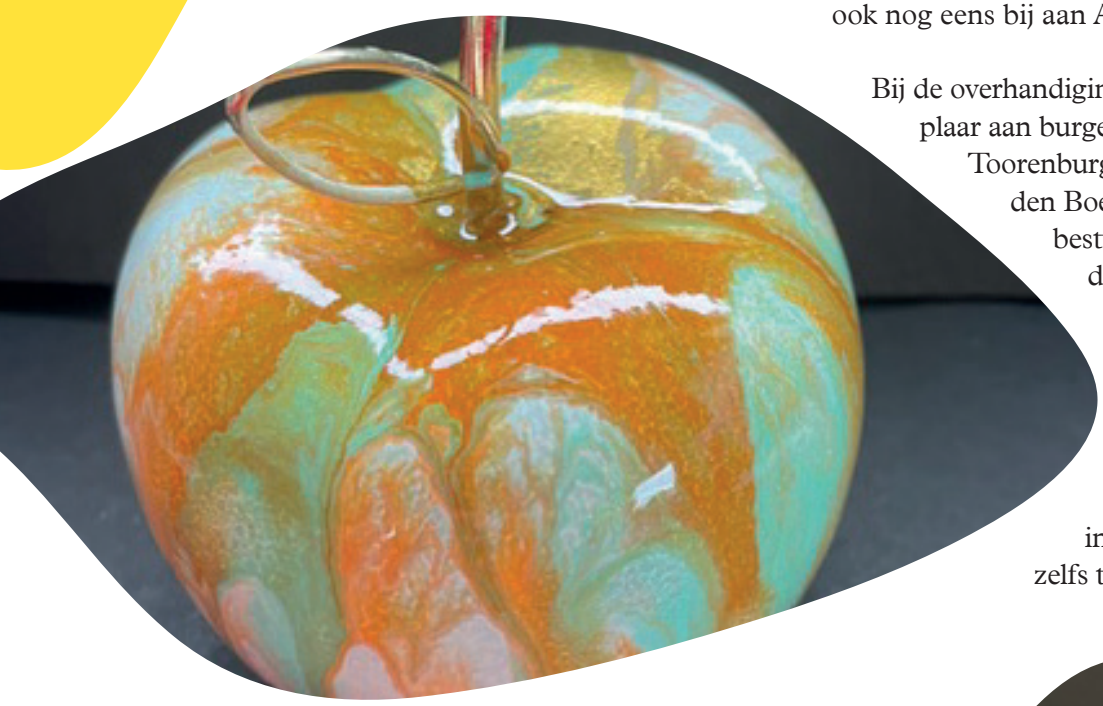


de Leystroom

Run op Alzheimer Appeltjes voor Alzheimer Nederland

Sinds kunstenares Margriet Luinge begin augustus het eerste exemplaar van haar Alzheimer Appeltje overhandigde aan burgemeester Madeleine van Toorenburg van Raamsdonk/Geertruidenberg, is er een ware run ontstaan op haar unieke kunstwerkjes voor Alzheimer Nederland.

De 61-jarige kunstenares uit Raamsdonk heeft inmiddels 66 genummerde exemplaren van haar Alzheimer Appeltje verkocht. En dat terwijl het gieten en afwerken van de appeltjes slechts een klein onderdeel zijn van haar dagelijkse werkzaamheden.



De appeltjes spreken mensen aan omdat ze mooi zijn, ieder exemplaar uniek is en ze zijn een leuk cadeau, een echte eyecatcher zijn. Een appel staat bovendien symbool voor onder meer vruchtbaarheid, liefde en voorspoed. En met de aanschaf van een Alzheimer Appeltje draag je ook nog eens bij aan Alzheimer Nederland."

Bij de overhandiging van het eerste exemplaar aan burgemeester Madeleine van Toorenburg waren ook Corrie van den Boezem, secretaris van het bestuur van Alzheimer Nederland regio Breda en omstreken, en Mariëlla van Heck, regiocoördinator van Alzheimer Nederland, aanwezig. Luinge: "Ook zij waren erg enthousiast over het initiatief. Corrie heeft er zelfs twee gekocht."

Stormloop op unieke kunstwerkjes

In het dagelijks leven is Margriet Luinge schilderes van grote doeken. Daarnaast geeft ze schilderlessen aan volwassenen en kinderen en verzorgt ze workshops. Sinds de introductie van het Alzheimer Appeltje heeft ze er echter een flinke taak bij.

Elk appeltje is uniek en kost € 25. Van ieder verkocht exemplaar gaat € 2,50 naar Alzheimer Nederland.

Luinge: "Sinds de introductie van het Alzheimer Appeltje is het hard gegaan. Van de eerste honderd exemplaren zijn er inmiddels 66 verkocht.



Een belofte aan haar moeder

Het idee voor de Alzheimer Appeltjes heeft voor Margriet Luinge een persoonlijke betekenis. “Mijn moeder is overleden aan Lewy Body-dementie. Ze was 55 jaar toen bij haar de diagnose werd gesteld. Ik heb haar beloofd dat ik iets zou doen voor Alzheimer Nederland.”

Aanvankelijk probeerde Luinge geld in te zamelen door kunstwerkjes te verkopen die ze al maakte, zoals handgegoten broches en kettingen. “Maar dat zette geen zoden aan de dijk. Tot ik bij de Action keramieken appeltjes zag. Ik dacht: ‘Daar kan ik wel iets mee.’ ”

Ze ontwikkelde vervolgens haar eigen techniek. “Ik pas de giettechniek toe door verf, gemengd met additieven, over de appeltjes te gieten. Daarna worden ze bewerkt en vernist. Inmiddels maak ik ze ook met een Delftsblauw uitstraling. Daarvoor gebruik ik de decoupagetechniek.”

Geen twee appeltjes zijn hetzelfde. Elke appel is een uniek kunstwerk. Ze zijn genummerd en worden geleverd met een certificaat van echtheid.”

Voorraad appels snel uitverkocht

Dat de belangstelling zo groot zou worden, had Luinge niet verwacht. Toen de voorraad bij het Action-filiaal waar ze haar appeltjes kocht opraakte, besloot ze contact op te nemen met Action-CEO Hadjir Hajji. Luinge: “Ik heb een appel naar haar gestuurd en gevraagd of ik de resterende voorraad kon kopen. Ze vond de appel mooi en het idee van de appeltjes geweldig! Zij zorgde ervoor dat ik alle exemplaren uit de verschillende filialen kon kopen. Dat waren er maar liefst 400.”



De eerste honderd appeltjes zijn inmiddels in productie en daarvan zijn er dus al 66 verkocht. Om aan de verwachte vraag te kunnen voldoen, heeft Luinge bij de producent bovendien nog eens 1.000 exemplaren besteld.

Ondertussen wordt ze uitgenodigd voor verschillende kunstmarkten en kunstroutes. “Ik hoop dat het me lukt om ze allemaal te maken. Een mooi cadeau met een betekenisvolle boodschap.”



Meer informatie

Voor meer informatie over de Alzheimer Appeltjes kunt u een e-mail sturen naar info@alles-kunst.nl
www.alles-kunst.nl

Désirée Martis



Woonzorgcentrum
De Leystroom
Lage Kant 60
Breda

Maandag 5 oktober
Mantelzorgervaring
Esmir Wering is spreker, journalist en auteur. Zij komt haar persoonlijke verhaal vertellen over haar mantelzorgavonturen met haar vader die Alzheimer heeft.

Maandag 9 november (i.p.v. 2 november Allerheiligen) Geriater
Een geriater (ouderenarts) behandelt voornamelijk oudere mensen met problemen op meerdere vlakken; denk dan aan lichamelijke en/of psychische klachten van een patiënt met een achteruitgang in het dagelijks functioneren en/of op het sociale vlak.

Maandag 7 december
Zingen in de zorg
Deze avond gaat het over zingen in de zorg.
Muziek en zingen kunnen mensen met dementie helpen.
Het kan zorgen voor meer contact, plezier en herkenning.



Woon-zorgcentrum
De Wijngaerd
Cyclaamstraat 2a,
Made

Dinsdag 20 oktober
Palliatieve zorg bij mensen met dementie.
Dementie is een ongeneeslijke ziekte.
Palliatieve zorg betekent: "verlichtende zorg".
Doel van de palliatieve zorg voor mensen met dementie is de kwaliteit van leven zo hoog mogelijk te houden.
Met onze gastspreker Helmi IJntema (verpleegkundig specialist MSc) gaan we hierover uitgebreid in gesprek.

Dinsdag 17 november
Mantelzorgervaringen
In gesprek met een mantelzorger van een persoon met dementie over zijn ervaringen als mantelzorger.



Woon-zorgcentrum
De Willaert Burg
Manderslaan 53,
Zundert

8 Oktober 2026
Notaris
Notaris Monique Rombouts komt vertellen over wat u het beste kunt regelen voor uw naaste met dementie. Ze geeft uitleg over belangrijke juridische en praktische zaken die te maken hebben met dementie. Wat kun je nu al regelen voor de toekomst? Waar moet je opletten als het gaat om volmachten, levenstestamenten en nalatenschap.

12 november 2026
VPTZ – Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg
VPTZ-vrijwilligers bieden nabijheid, een luisterend oor en praktische steun aan mensen in de laatste levensfase en hun mantelzorgers.
Ellen van der Weijde vertelt hoe hun aanwezigheid rust en verlichting kan brengen, ook bij onrust of angst bij mensen met dementie.

10 december 2026
Kerst
Traditioneel sluiten we het jaar weer in Kerstsfeer af onder het genot van een hapje en een drankje.
Dit jaar komt de Zingende Kerstman langs.
De Zingende Kerstman speelt en zingt als liedjeszanger/troubadour de vele bekende Kerstklassiekers en hij verzorgt een Kerstliedjesbingo waar u leuke prijsjes kunt winnen.



SKAC gebouw
Gilzeweg 12
Chaam

Maandag 12 oktober
Vormen van dementie?
Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig verschillende ziektes. De overeenkomst tussen deze ziektes is dat ze de hersenen aantasten, waardoor iemands geestelijke gezondheid (meestal) langzaam slechter wordt. Bij veel verschillende soorten dementie begint dat met geheugenverlies of een verandering in gedrag. Maar niet bij alle soorten. Een geriater komt uitleggen hoe de verschillende vormen van dementie zich presenteren.
Gastspreker is een geriater

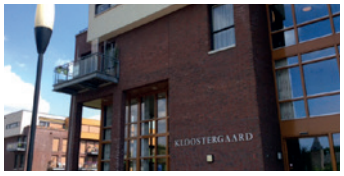
Maandag 9 november
Ondersteuning thuis of dagbesteding, hoe regel ik dat?
Dagbesteding? Ondersteuning thuis? Zeker als je beginnende dementie hebt, klinkt dat misschien raar en niet nodig. Toch is het goed om er al vroeg mee te starten. Het geeft je week een (vast) ritme, kan erg gezellig zijn en het is ook gewoon leuk. Zeker als dementie langzaam toeneemt, zorgt dagbesteding dat mantelzorgers even tijd voor zichzelf hebben.
Er wordt een zorgmarkt georganiseerd met verschillende aanbieders van ondersteuning

Maandag 14 december
De positieve invloed van muziek bij dementie
Onderzoek van o.a. Universiteit Utrecht bevestigt de positieve effecten van muziek op bijvoorbeeld mensen met dementie. Bij hen blijft het deel van de hersenen waar muziek wordt opgeslagen het langst onbeschadigd. Hierdoor ervaren ze blijdschap, worden ze actiever of ervaren ze minder onrust. En dat is natuurlijk een bijzonder prachtig effect. Daarnaast heeft muziek een positief effect op zorgverleners en de zorgrelatie.
Deze muzikale avond wordt verzorgd door Diva's dichtbij



Buurthuis
De Slotjes
Slotjesveld 15,
Oosterhout

Op **28 september** wordt, in het kader van WereldAlzheimerDag, de toneelvoorstelling 'Mantelhelden' opgevoerd tijdens het Alzheimercafé in de Slotjes. Mantelzorg is intens, mooi en soms loodzwaar. 'Mantelhelden' brengt dit alles samen in een ontroerende en humoristische voorstelling.
Gezien het beperkt aantal plaatsen dient u zich aan te melden op:



't Warm hart van Kloostergaard
Bisschopsmolenstraat 272
Etten-leur

Donderdag 15 oktober:
Seniorenhart en muziekquiz
Een gezellige avond met Els de Lange van het Seniorenhart. Zij vertelt over haar werk waarmee zij zich inzet voor het welzijn van ouderen. Ook is er een gezellige muziekquiz

Donderdag 19 november:
WMO
Een informatieve avond over de WMO. Welke ondersteuning is er voor mensen met dementie en hun mantelzorgers vanuit de WMO? Wat houdt een WMO aanvraag in?

Donderdag 17 december:
Kerst
Een warme en gezellige avond in kerstsfeer, met een hapje en een drankje.



De Nieuwenaar
Antonialaan 28b
Almkerk

12 oktober
Dementievriendelijke gemeente Altena, wat houdt dit in? Wat kun je aanvragen bij de WMO, hoe gaat dat in zijn werk, wat zijn de kosten? Medewerkers van de gemeente Altena kunnen u hier alles over vertellen.

9 november
Van thuis wonen naar opname. Wat is de WZD (wet zorg en dwang) en wat is de rol van de vertrouwenspersoon hierbij? Een zorgadviseur en vertrouwenspersoon geven hier uitleg over.

14 december
Gezellige jaarafsluiting in Kerstsfeer met muziek en een hapje en drankje, waarbij het gezellig samenzijn vooraan staat.



Woonzorgcentrum
De 7 Schakels
Kasteelweg 1, Zevenbergen
Zevenbergen

Dinsdag 17 november
Verkeer
Janny van der Veer van Veilig Verkeer Nederland komt informatie geven over verkeer en dementie.

Diamanten bruiloft voor Sjef en Hennie van Hout

Op 1 december 2026 hopen Sjef (87) en Hennie (80) van Hout hun diamanten huwelijk te vieren. Ze kennen elkaar inmiddels 62,5 jaar. Sinds 2021 woont Sjef vanwege zijn dementie in woonzorgcentrum De Hoogt in Alphen. Hennie bezoekt hem daar bijna iedere dag vanuit Baarle-Nassau. Ondanks deze noodgedwongen scheiding is hun liefde voor elkaar nog altijd aanwezig. Al is de relatie in de loop der jaren wel veranderd. Hoofdzaak sprak met het diamanten echtpaar.

Enkele jaren geleden sprak Hoofdzaak Sjef en Hennie ook al. Toen woonden ze nog samen en vertelden ze over de beperkingen en ongemakken die de coronapandemie met zich meebracht. Het echtpaar woonde destijds in een sfeervol ingericht appartement in Baarle-Nassau, omringd door schilderijen en tekeningen van Sjef en beelden die Hennie heeft gemaakt.

Inmiddels woont Hennie daar alleen. Sjef verhuisde in 2021 naar een appartement in woonzorgcentrum De Hoogt in Alphen. Ook daar heeft hij zijn eigen plek, sfeervol ingericht met kunstwerken van hemzelf en van Hennie.

Rekening houden met elkaar

Zestig jaar getrouwd. Hebben ze ooit gedacht dat ze zo lang samen zouden zijn? Sjef hoeft daar niet lang over na te denken. “Dat is formidabel, zal ik maar zeggen. Nooit gedacht. Dat kun je niet inschatten. Dat moet je meemaken. Dat is iets wat niet voorspelbaar is, hè.”

Op de vraag wat het geheim is van een lang huwelijk, antwoordt hij resoluut: “Rekening houden met elkaar. Geven en nemen. Dat is de techniek.” Hij lacht. Hennie is het daar helemaal mee eens. “Ja, daar draait het eigenlijk om, hè. Je moet rekening houden met elkaar. Het heeft soms z’n moeilijke kanten, maar dat is gewoon zo. Het valt mij op dat mensen tegenwoordig bij het minste geringste ermee uitscheiden.”

‘Ik vermaak me wel’

Voor Sjef is de noodgedwongen scheiding van zijn vrouw soms moeilijk, maar thuis wonen ging uiteindelijk niet meer. De zorg voor hem werd voor Hennie te zwaar. “Op bepaalde dagen mis ik





Hennie heel erg, als ze niet komt. Gelukkig wordt dat gecompenseerd met de dagen dat ze wel komt. Als ze niet komt, vermaak ik me wel." En daar heeft Sjef zo zijn manieren voor. "Ik ben verslaafd aan de televisie. Ik kijk naar alle quizzen en ik puzzel veel en sudoku. Ik ga ommetjes maken. Ik ga naar Effe Buurten in het gemeenschapshuis hier in Alphen. Zo breng ik mijn dagen door."
De overgang naar het woonzorgcentrum heeft Sjef uiteindelijk vrij gemakkelijk geaccepteerd. Hij kende al mensen die er woonden of werkten en voelt zich inmiddels helemaal thuis. Hij is nog altijd actief en redt zich goed.

Alsof je je kind achterlaat op school

Voor Hennie was de verhuizing van haar man veel ingrijpender. "Ja, het is een klap in je gezicht", vertelt Hennie. "Ik heb het er in het begin heel moeilijk mee gehad. Sjef heeft er weinig erg in gehad. Ik vond het moeilijk dat ik hem hierachter moest laten, omdat het thuis niet meer ging."

Hennie heeft zelf al dertien jaar hartproblemen en heeft twee TIA's gehad. De zorg voor Sjef werd steeds zwaarder. "Hij was thuis heel onrustig, ook 's nachts. We woonden boven een basisschool en aan een drukke straat. De huisarts waarschuwde mij. Hij zei dat ik de zorg voor Sjef niet langer op mij kon nemen, want als ik zou uitvallen, zou het voor Sjef helemaal niet meer te doen zijn. En toen is er ook ingegrepen."

"Maar het blijft moeilijk", zegt Hennie. "In het begin zette ik de auto hier voor het raam van zijn appartement en dan stond hij achter het raam naar mij te zwaaien als ik wegging. En dan had ik het ontzettend moeilijk." Haar stem breekt even. "Net alsof je je kind achterlaat op de kleuterschool. Je hart breekt. Dat gevoel. Het heeft heel lang geduurd voordat ik daaraan gewend was."

Voor Sjef verliep de overgang naar zijn nieuwe woning en omgeving uiteindelijk best soepel. Inmiddels voelt hij zich er helemaal thuis en is hij nog steeds actief. Hij houdt zelf zijn appartement schoon en kan zichzelf nog goed aankleden."

Geen diepgaande gesprekken meer

De liefde voor elkaar is er nog steeds, maar hun relatie is wel veranderd, vertelt Hennie. "We appen elke dag met elkaar. Over koetjes en kalfjes. We voeren alleen geen diepgaande gesprekken meer."

Ook naar hun huis in Baarle-Nassau gaat Sjef niet meer om te logeren. "Er zijn daar te veel prikkels voor hem en dan kan ik weer niet goed slapen", legt Hennie uit. Wel gaat hij soms een paar uurtjes mee. "Na de lunch gaat hij mee naar Baarle-Nassau en ik breng hem weer thuis voor het avondeten."

Vroeger gingen Sjef en Hennie ook regelmatig samen op vakantie. Dat zit er nu niet meer in. Wel gaan ze af en toe een weekendje naar hun dochter, die inmiddels in Lanaken woont, zo'n 150 kilometer verderop. "Ze komt ons dan halen en dan gaan we een weekend naar haar toe.", aldus Hennie.

Veel veranderd in de zorg

Sjef en Hennie leerden elkaar kennen tijdens hun opleiding tot psychiatrisch verpleegkundige. "Wij waren intern", vertelt Hennie. "Daarna zijn we getrouwd en zijn we in Tilburg gaan wonen. We hebben overigens nooit samengewerkt."

Sjef heeft zijn hele leven in de zorg gewerkt, onder meer bij SBT, Stichting Bejaarden Tilburg. Hij werkte daar als intaker en bracht huisbezoeken aan mensen die hulp nodig hadden. Ook was hij coördinator van de maaltijdvoorziening. "Ik kwam bij mensen thuis die zelf niet konden koken, bijvoorbeeld nadat de vrouw was overleden. Ik organiseerde ook kookcursussen. Na de cursus schreven sommige mensen zich meteen weer in voor de volgende. Zij volgden de cursus ook voor de sociale contacten."
Ruim dertig jaar deed Sjef dit werk. Bij zijn pensionering had iemand uitgerekend dat hij in die periode maar liefst 15.000 huisbezoeken had afgelegd. "Drie per dag, hè."

Een vergelijking maken tussen de zorg van vroeger en de huidige zorg in verpleeghuizen vindt



Sjef lastig. “Ik werkte extramuraal.” Hennie ziet wel grote verschillen. “Ik vind de zorg niet meer zo persoonlijk als vroeger. Ik mis die arm om de mensen heen. Het is zakelijker geworden.”

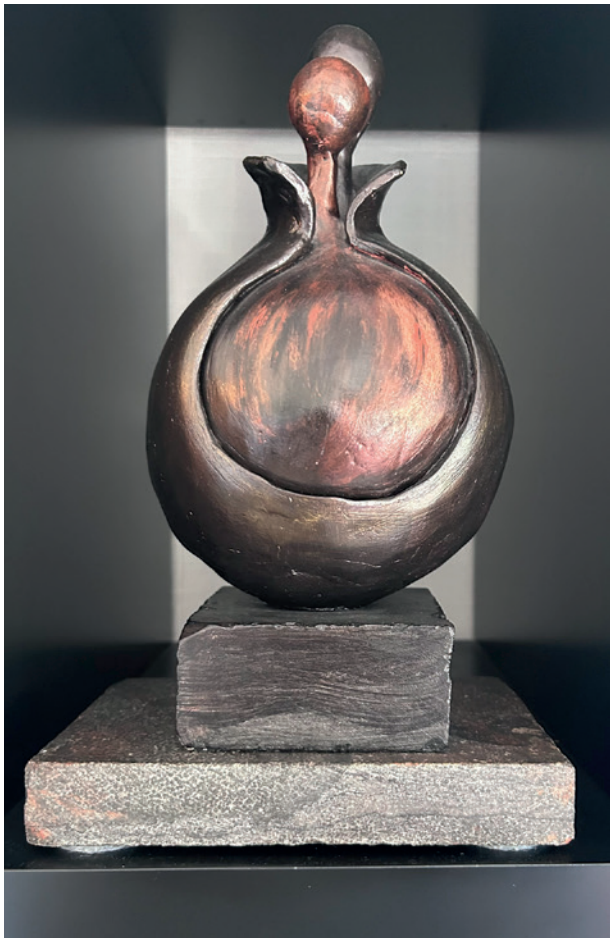
Volgens Hennie is er bovendien veel minder personeel. “Verpleeghuizen kunnen bijna geen jonge mensen meer krijgen. Die vinden dat ze te hard moeten werken. Sommigen hebben haast. Het is minimaal wat er aan zorg gegeven wordt. Niet alleen in verpleeghuizen, maar ook in ziekenhuizen merk je dat.”

Ze spreekt uit eigen ervaring. “Ik heb zelf een paar keer in het ziekenhuis gelegen en dan merk je dat. Het is allemaal heel zakelijk. Meer computerwerk en formulierenwerk. Ze verzorgen je heel snel en weg zijn ze weer. Terwijl wij vroeger met de patiënten omgingen. We maakten een praatje en luisterden naar de mensen. Dat zit er allemaal niet meer in.”

Een bijzonder jubileum

Op 1 december hopen Sjef en Hennie hun diamanten huwelijk te vieren. Een groot feest wordt het niet. Ze hebben niet veel familie: een dochter, een schoonzoon en twee kleinkinderen. Hun grootste wens is om samen een paar nachten in een kasteel te verblijven. “Dat hebben we ook gedaan toen we vijftig jaar getrouwd waren”, vertelt Hennie.

“Waar was dat ook alweer?”, vraagt Sjef. “Dat was in Limburg. In Venlo, dacht ik. Dat was heel fijn. Het is dan bijna kersttijd en dan is alles zo mooi versierd. Zoiets willen we weer



doen. En dan hierbeneden in De Hoogt een receptie voor de medebewoners.”

“Hier gaan we er tegenaan, hoor”, zegt Sjef lachend. “Want dan komen er twee burgemeesters. Die van Alphen en die van Baarle-Nassau.” “Ja, dat heeft ze beloofd.” vult Hennie lachend aan.

De redactie van Hoofdzaak wenst Sjef en Hennie een heel mooi diamanten huwelijksfeest op 1 december 2026.

Désirée Martis

"Waar is het feest ?"

In het kader van Wereld Alzheimer Dag hebben het Alzheimer Café en de gemeente Zundert samen de voorstelling "Waar is het feest?" georganiseerd in de Willaert in Zundert op dinsdag en op woensdag In de Koutershof in Rijsbergen. Voor dit interactieve theater over dementie moest men zich aanmelden. Dit resulteerde in twee keer een volle zaal.

Het stuk werd gespeeld en bedacht door Mieke Bastiaansen, Ruud van de Wouw en Irma Rens. Het gaat over beginnende dementie, waarin het publiek ervaart hoe kleine vergeetmomenten tot grote vragen kunnen leiden. De voorstelling laat zien hoe rust, humor en begrip kunnen helpen bij de eerste ontmoeting met dementie.
Na afloop waren er louter positieve geluiden, het was een herkenbaar, mooi en informatief theater wat aanzette tot nadenken. Ook bracht het bij diverse aanwezigen emoties teweeg. Bezoekers merkten op dat dit stuk eigenlijk vaker (iemand zei zelfs jaarlijks) gespeeld zou moeten worden om zo veel mogelijk mensen te bereiken. Dat kunnen wij als Alzheimer Café alleen maar beamen.
Hulde aan allen die meewerkten aan deze voorstelling !



Foto's gemaakt door Rob ten Broek.

Boekenrubriek najaar

De boeken in deze boekenrubriek kunt u aanschaffen bij de boekhandel of lenen bij uw lokale bibliotheek. Bij bibliotheek Nieuwe Veste in Breda kunt u de meeste van deze boeken vinden in de dementheek in bibliotheek zuid. De dementheek is een plek met informatie, boeken en diverse materialen voor mensen met geheugenproblemen, (beginnende) dementie, mantelzorgers, familieleden, vrijwilligers en beroepskrachten die werken met mensen met dementie. Veel grotere bibliotheken in Nederland hebben tegenwoordig een dementheek.

De hersenen als stad

Terri van Ommen



Straten die afgesloten raken, een archief dat moeilijker toegankelijk wordt, een burgemeester die zijn grip verliest… In 'De hersenen als stad. Wegwijs in dementie' neemt Terri van Ommen je mee op een bijzondere ontdekkingsreis. Met de metafoor van de stad maakt ze complexe hersenprocessen begrijpelijk en invoelbaar.
Wat gebeurt er in het brein van iemand met dementie? Hoe herken je de signalen, hoe ga je ermee om en hoe vind je houvast in een wereld die steeds meer verandert?
'De hersenen als stad' geeft herkenning, inzicht en praktische handvatten voor mantelzorgers, zorgprofessionals en iedereen die beter wil begrijpen wat dementie betekent. Met persoonlijke verhalen, wetenschappelijke inzichten en concrete tips toont Terri hoe we samen kunnen leren meebewegen met dementie. Niet door te vechten tegen het onvermijdelijke, maar door verbinding te zoeken en kwaliteit van leven centraal te stellen. Niet alleen bij mensen met dementie, maar ook bij hun naasten.

Dementie: vertragen, begrijpen en begeleiden

Dietrich Grönemeyer



Een uitgebreide gids over de uitdagingen van dementie, met aandacht voor zowel preventie als het omgaan met dementie. Dietrich Grönemeyer bespreekt eerst hoe kleine aanpassingen in voeding, beweging, sociale activiteiten en ontspanning het risico op dementie kunnen verkleinen. Grönemeyer combineert persoonlijke anekdotes met wetenschappelijke inzichten en behandelt ook de dagelijkse uitdagingen voor mensen met dementie en hun naasten. Het boek bevat praktische tips voor het dagelijks leven, adviezen om cognitieve achteruitgang te verminderen, en handvatten voor een positieve levenshouding en verbinding met de omgeving. Inzichtelijk en soepel geschreven met persoonlijke passages. Met zwart-witillustraties.

Dementie, hoe ga je ermee om?

Ezra van Zadelhof, Tosca Janssens



De auteurs zijn door hun werk en door persoonlijke ervaringen betrokken geraakt bij het onderwerp dementie en mantelzorg. Voor dit boek spraken zij met mantelzorgers en deskundigen over hun inzichten, vragen en ervaringen. Dat heeft geleid tot 10 thema's verdeeld over 105 vragen. Daarnaast is er ruim aandacht voor de vraag hoe je als mantelzorger goed voor jezelf kunt blijven zorgen en hoe je in dit proces met je eigen emoties kunt omgaan. In de korte hoofdstukken wordt veel praktische uitleg gegeven en ieder hoofdstuk wordt besloten met tips van en voor een mantelzorger. Met een lijst van geraadpleegde literatuur en een register.

Panel voor mensen met geheugenproblematiek

Wij geven mensen met dementie een stem

Doel

Samen kijken naar de **behoeftes van mensen met dementie**. Daarnaast willen we ook bij studenten meer **bewustwording creëren over dementie**. We streven ernaar dat mensen met dementie de kans krijgen om hun **persoonlijke ervaringen** te delen.

Wat kunt u verwachten?

Samen met **mensen met dementie**, **mantelzorgers**, **studenten**, **docenten** en **onderzoekers** gaan we in gesprek over het dagelijks leven met dementie. Wat gaat goed en waar ontstaan uitdagingen?

We onderzoeken samen hoe we deze situaties kunnen verbeteren. De inzichten die we ophalen vormen de basis voor verder onderzoek en (studenten)projecten.

Waar?

Avans Hogeschool: Hogeschoollaan 1, Breda.

Wanneer?

De volgende bijeenkomsten staan gepland:

- Woensdag 23 september 2026
- Woensdag 2 december 2026
- Woensdag 3 maart 2027
- Woensdag 19 mei 2027

Alle bijeenkomsten zullen van 14:00 tot 16:00 zijn.

Vragen en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met Maartje Vermeer:

mjcm.vermeer@avans.nl

avans hogeschool

Casemanagers Alzheimer Nederland - afdeling Breda en omstreken

Alphen Chaam	Anke Moelands	06 - 5163 3144
	Marieke Aarts	06 - 2045 0032
Altena		
Giessen-Rijswijk	Anoeska van den Bogaard	06 - 8282 2388
Wijk en Aalburg	Grieteke Poorter	06 - 1326 2392
	Jolanda Böckting	06 - 1303 6888
Andel en Veen	Grieteke Poorter	06 - 1326 2392
	Jolanda Böckting	06 - 1303 6888
Genderen	Jolanda Böckting	06 - 1303 6888
Werkendam,	Margriet de Jonge	06 - 2206 4097
	Anoeska van den Bogaard	06 - 8282 2388
Sleeuwijk	Margriet de Jonge	06 - 2206 4097
	Jennie Dalm	06 - 2076 9942
Hank	Carin van Mook	06 - 5396 9085
Nieuwendijk	Carin van Mook	06 - 5396 9085
	Anoeska van den Bogaard	06 - 8282 2388
Almkerk/Woudrichem	Jennie Dalm	06 - 2076 9942
Dussen	Carin van Mook	06 - 5396 9085
	Anoeska van den Bogaard	06 - 8282 2388
	Grieteke Poorter	06 - 1326 2392
Baarle Nassau	Anke Moelands	06 - 5163 3144
	Marieke Aarts	06 - 2045 0032
Breda		
Bavel	Maartje van Alphen	06 - 3926 3829
	Sylvia Koyen	06 - 5115 2864
Teteringen	Ilse Verhoeven	06 - 4672 5249
	Monika Eberhart	06 - 1218 3890
Prinsenbeek	Liesbeth Mul	06 - 4672 5188
	Monika Eberhart	06 - 1218 3890
Haagse Beemden	Nathalie Staps	06 - 8366 8786
Breda Noord	Angelique van de Looi	06 - 3897 9834
	Astrid Coppus	06 - 1268 8632
	Renske Goos	06 - 1247 5022
	Tiffany van der Moezel	06 - 3859 3215
	Ummuhan Altun - Gumrukcu	06 - 4322 1387
	Maria Nunes	06 - 1026 1982
	Trijntje Schoenmakers	06 - 1827 4252
	Maartje van Alphen	06 - 3926 3829
Breda Centrum	Renske Goos	06 - 1247 5022
	Angelique van de Looi	06 - 3897 9834
	Maartje van Alphen	06 - 3926 3829
Breda West	Anna Loijmans-Janssen	06 - 2230 0744
	Cecile Lips	06 - 4235 0565
	Nathalie Staps	06 - 8366 8786
Breda Zuid	Maartje Sweere	06 - 2294 0792
	Nielke van Geffen	06 - 5794 8690
	Sandra Krijnen	06 - 1377 9040
	Angélique Willems	06 - 4158 4153
	Maartje van Alphen	06 - 3926 3829
Breda Zuid Oost	Angélique Willems	06 - 4158 4153
	Liesbeth Mul	06 - 4672 5188
	Sylvia Koyen	06 - 5115 2864
	Nielke van Geffen	06 - 5794 8690
	Ninna Overman	06 - 4758 1701
	Astrid Coppus	06 - 1268 8632
	Yvonne van Rijthoven	06 - 1232 8345
Breda Ginneken	Cecile Lips	06 - 4235 0565
	Nielke van Geffen	06 - 5794 8690
Ulvenhout	Anke Moelands	06 - 5163 3144
	Cecile Lips	06 - 42350565
	Marieke Aarts	06 - 2045 0032
	Maartje van Alphen	06 - 3926 3829
Drimmelen	Anneke Farag	06 - 1093 8596
	Trijntje Schoenmakers	06 - 1827 4252
Made	Cindy Raesen	06 - 4126 0610

Etten-Leur	Claudia Verschuren	06 - 8325 1406
	Conny de Gouw	06 - 5735 5121
	Daniëlle Sijmens	06 - 4287 0699
	Desirée Jansen	06 - 3300 3161
	Claire-Juliette Pieters	06 - 4251 8556
	Maike Benders	06 - 1269 6329
	Mariëlle van de Wiel	06 - 2036 2145
Geertruidenberg	Esmeralda de Korte	06 - 2850 9538
	Natasja Couvreur	06 - 4672 6492
	Danielle Oomen	06 - 5153 8728
Moerdijk		
Zevenbergschen Hoek	Marielle van de Wiel	06 - 2036 2145
	Cindy Raesen	06 - 4126 0610
Zevenbergen	Marielle van de Wiel	06 - 2036 2145
	Claire-Juliette Pieters	06 - 4251 8556
	Cindy Raesen	06 - 4126 0610
	Bas van de Kemp	06 - 4119 5171
Lage Zwaluwe	Cindy Raesen	06 - 4126 0610
Klundert	Daniëlle Sijmens	06 - 4287 0699
	Bas van de Kemp	06 - 4119 5171
Fijnaart en Moerdijk- dorp	Sharita Pargas	06 - 3052 3816
Willemstad	Sharita Pargas	06 - 3052 3816
	Bas van de Kemp	06 - 4119 5171
Oosterhout	Ilse Verhoeven	06 - 4672 5249
	Mariska Braat	06 - 1325 1013
	Natasja Couvreur	06 - 4672 6492
Rijsbergen Zundert	Claudia Verschuren	06 - 8325 1406
	Conny de Gouw	06 - 5735 5121
	Sandy den Hertog	06 - 5136 8648
	Desirée Jansen	06 - 3300 3161
Jonge mensen met dementie	Carmen Vleming-van Meel	06 - 1266 4982
	Nielke van Geffen	06 - 5794 8690
Mensen met een migratie-achtergrond en dementie	Ummuhan Altun - Gumrukcu	06 - 4322 1387
	Maria Nunes	06 - 1026 1982
	Astrid Coppus	06 - 1268 8632

Bij meerdere namen achter 1 gemeente of wijk van Breda vraag uw huisarts wie de casemanager dementie is die bij de praktijk hoort. In de gemeente Altena zijn de oorspronkelijk kernen uitgangspunt voor de verdeling over de casemanagers dementie.



Wandelgroep Blijf Actief

Iedere dinsdagmiddag (het jaar rond) verzamelen we vanaf 13:30 uur in het clubhuis van A.V.Sprint, Dr. Schaepmanlaan 4, 4837 BW Breda, waarna we om 14:00 uur sportief gaan wandelen in het bos. De mensen met dementie worden tijdens de wandeling begeleid door een van de vrijwilligers van Blijf Actief, waardoor de mantelzorgers de kans krijgen om, met elkaar lopend, onderling contact te hebben en even de zorg aan een vrijwilliger te kunnen overdragen. Het meenemen van een hond is niet toegestaan.

Na het wandelen hebben we in de kantine (aan onze vaste tafel) een gezellige nazit, vieren we verjaardagen en wisselen nieuwtjes uit.

Bij extreem slecht weer wordt er een binnenactiviteit georganiseerd. Iedere deelnemer met dementie dient vergezeld te zijn van zijn of haar begeleider. Dat kan de partner zijn, een familielid, vriend, vriendin of een vrijwilliger (Buddy).

Speciale sportkleding is niet nodig, goed zittende wandelschoenen zijn wel aan te raden. Deelname is gratis, consumpties na afloop van het wandelen zijn wel voor eigen rekening.

Voor meer informatie over Blijf Actief of voor aanmelding kunt u telefonisch of per mail contact opnemen met Clemens van de Rijke Tel: 076-5211680 email: c.w.rijke@kpnmail.nl

U bent van harte welkom. Er is weer voldoende ruimte voor nieuwe deelnemers!



Onze activiteiten ondersteunen?

Wilt u een gift geven voor ons afdelingswerk?
Ons banknummer is **NL72 RABO 0150 4729 19** t.n.v. St. Alzheimer Nederland, afd. Breda eo.Indien gewenst kunt u aangeven waarvoor wij uw gift mogen gebruiken, zoals voor één van onze **Alzheimer cafés, *Blijf Actief*** of ***Hoofdzaak***. Graag ook aangeven of u uw naam vermeld wilt zien in het volgende nummer van *Hoofdzaak*. Een andere mogelijkheid is dat wij een collectebus beschikbaar stellen. In dat geval graag een mailtje naar onze penningmeester jeannetijink@planet.nl (06-2096 6589) of naar breda@alzheimer-nederland.nl

Heeft u een bijdrage of wilt u reageren?
stuur een mail naar
moniquevanderpol@ziggo.nl

De deadline voor de volgende Hoofdzaak is **15 november** a.s.

Hoofdzaak bij u in de bus

Ja, ik wil graag voortaan gratis de 'Hoofdzaak' thuis ontvangen

Ja, ik help mee en wil graag
de afdeling Breda en omstreken praktisch ondersteunen met activiteiten
meehelpen met de collecte van Alzheimer Nederland

Naam en voorletters:

Straat:

Postcode en Woonplaats

Datum en Handtekening

Deze coupon insturen naar: Postbus 1802, 4801 BV Breda

Colofon

Hoofdzaak is voor donateurs van Alzheimer Nederland afdeling Breda en omstreken en voor belangstellenden. Hoofdzaak verschijnt 4x per jaar in een oplage van 1000 exemplaren.

Secretariaat:
Postbus 1802, 4801 BV, Breda of via

Redactie: Monique van der Pol en Désirée Martis.

Vormgeving: Sebastiaan Roggeband
Druk: Drukkerij Roggeband & Accuraat