



**Kennis met Koffie 2017
presenteert**

**Vergeten is menselijk.
Dementie ook!**

Themabijeenkomsten over dementie en alles wat daarbij komt kijken: van interactieve lezingen met voorbeelden uit de praktijk tot informatie over de praktische regelzaken.

De reeks bijeenkomsten 'Vergeten is menselijk. Dementie ook!' wordt georganiseerd door Stichting Vughterstede en is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in het onderwerp dementie, zoals mantelzorgers van mensen met dementie, hun naasten, mensen die in hun omgeving of (vrijwilligers)werk te maken hebben met dementie, studenten en professionals.

Bent u geïnteresseerd en zou u graag naar een bijeenkomst komen? Dan kunt u gewoon binnenlopen, aanmelden is niet nodig. Een kopje koffie staat voor u klaar.

Locatie: restaurant 't Engeltje in Huize Elisabeth, St. Elisabethstraat 2 te Vught. Alle bijeenkomsten vinden plaats van 19.00 uur tot 21.00 uur.

Bekijk Het Klaverblad of neem een kijkje op www.vughterstede.nl voor eventuele wijzigingen in het programma.

Molenrijnselaan 48

5262 TN Vught

(073) 658 11 99

Bereikbaar van dinsdag tot en met donderdag van 14.00 tot 17.00 uur

Bijeenkomsten

Bijeenkomst 6

Levenstestament voor iedereen

Datum: dinsdag 29-09-2017

Spreker: OWK Notarissen Mr. Epe

Mijn angst is dat als er iets met mij gebeurt, zoals een ernstig ongeluk of de diagnose Alzheimer, ikzelf geen financiële of medische beslissingen meer kan nemen. Wat dan? Deze gedachte kennen we allemaal. Een levenstestament is bedoeld om regelingen te treffen en vast te leggen voor als u zelf niet meer in staat bent uw eigen zaken te regelen. Deze avond krijgt u daar meer informatie over.

Bijeenkomst 7

Bewegen met dementie

Datum: dinsdag 10-10-2017

Spreker: Saskia den Hollander, geriatriefysiotherapeut

Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen belangrijk is voor onze gezondheid. Bekend is dat bewegen goed is voor de lichamelijke conditie. Minder bekend is dat bewegen ook een positief effect heeft op onze intellectuele vermogens en op onze stemming. Door letterlijk te bewegen breng je de hersenen in beweging. Daarmee kun je dementie niet stoppen, maar wel vertragen. Over dit onderwerp gaan Saskia den Hollander en Jeanne Kuijpers, geriatrie-fysiotherapeuten bij Van Neynsel, u meer over vertellen deze avond. Ook krijgt u praktische tips voor de thuissituatie.

Bijeenkomst 8

Licht en Dementie

Datum: dinsdag 7-11-2017

Spreker: Toine Schouten

Uit wetenschappelijk onderzoek van de afgelopen 25 jaar is aangetoond dat veel ouderen gebukt gaan onder problemen met de slaap en met de stemming. Veel bewoners van woonzorg-complexen en verpleeginstellingen slapen slecht en zijn vaak somber. Ook bij het wisselen van de seizoenen hebben ouderen vaak last van stemmingsschommelingen. Dit noemt men winterblues. Van winterdepressie

is sprake als de problemen ernstiger zijn. Een van de oorzaken is gebrek aan voldoende daglicht. Toine Schoutens, expert op het gebied van licht en gezondheid, begeleidt naast projecten in de ouderenzorg, ook olympische atleten om zonder jetlag op verre bestemmingen te arriveren.

Bijeenkomst 9

Ik kan niet meer thuis blijven wonen, wat nu?

Datum: dinsdag 12-12-2017

Spreker: Mw. Lotte Sangen, Stichting Vughterstede

Wanneer het zorgen thuis niet meer kan, kunt u denken aan opname in een verpleeghuis. In deze bijeenkomst krijgt u onder andere informatie over: de indicatieaanvraag, de BOPZ-aanvraag bij het CIZ (Centrum indicatiestelling), hoe u contact opneemt met verschillende huizen en wat zo'n verblijf in het verpleeghuis gaat kosten.