

## **Nieuwsbrief Ontmoetingscentrum De Vijver 2<sup>de</sup> kwartaal 2016**

### **Nieuwe functie voor Ontmoetingscentrum De Vijver: 'Dement Talent'**

Ontmoetingscentrum De Vijver doet mee aan het onderzoeksproject Ontmoetingscentrum 3.0 van VUMC en is geselecteerd om één van de drie nieuwe begeleidingsvormen te gaan starten namelijk 'Dement Talent'.

Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers bieden een bewezen effectief ondersteuningsprogramma. Het project 'Ontmoetingscentra 3.0' onderzoekt de koppeling van drie nieuwe, effectieve vormen van begeleiding bij dementie aan bestaande ontmoetingscentra: DementTalent, Dementelcoach en STAR e-learning. Via DementTalent kunnen mensen met dementie als vrijwilliger actief blijven deelnemen aan zinvolle activiteiten in de samenleving. Dementelcoach biedt mantelzorgers telefonische ondersteuning op maat bij problemen die zij zelf ervaren. STAR e-learning is een internetcursus voor mantelzorgers, vrijwilligers en professionals over dementie, begeleiding en zorg.

Het onderzoek Ontmoetingscentra 3.0 beoogt inzicht te geven in de (kosten)effectiviteit en toegevoegde waarde van deze nieuwe begeleidingsvormen bij ontmoetingscentra, vergeleken met het reguliere aanbod. Als dit verbrede aanbod meerwaarde heeft, zal gestimuleerd worden dat dit ook op meer plekken in het land mogelijk wordt gemaakt. Zo kunnen thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers door het hele land hier profijt van hebben.

Grieteke Visser en Willy Sturkenboom zullen deze nieuwe begeleidingsvorm 'Dement talent' gaan opzetten in het Ontmoetingscentrum De Vijver. De officiële kick-off bijeenkomst is op 19 mei, de uitnodiging volgt later. U kunt meer over lezen over het Onderzoek 3.0 en Dement talent in de bijgevoegde folder. U kunt ook contact opnemen voor meer informatie.

### **Activiteiten Ontmoetingscentrum De Vijver**

#### **Tai Chi**

Op dinsdagmiddag 5 april om 11.00 uur start Ruud Tielsema wekelijks met Tai Chi lessen voor beide Vijvergroepen. Ruud Tielsema heeft veel ervaring met het geven van Tai Chi lessen, ook aan mensen met dementie. Afgelopen NL DOET Verwendag gaf Ruud al een workshop die goed in de smaak viel. Tai Chi is een Chinese bewegingsleer waarbij je door ronde, vloeiende en harmonieuze bewegingen bewust omgaat met je lichaam en geest. Tai Chi draagt bij aan de verbetering van het lichamenlijk welzijn, maar helpt ook negatieve emoties weg te nemen.

#### **Het Ontmoetingskoor de Vijver voor bezoekers en mantelzorgers!**

Het Ontmoetingskoor de Vijver draait alweer bijna een jaar en de deelnemers zijn erg enthousiast. Hannina Boers, de dirigente, is sinds half maart met zwangerschapsverlof. Frank Jenniskens, musicus, heeft het stokje tijdelijk overgenomen. Frank heeft veel ervaring als dirigent en is een bekende in ons centrum, meerdere malen gaf hij workshops en trad hij op in ons centrum. Bezoekers en mantelzorgers zijn welkom om deel te nemen. Ook mensen buiten het Ontmoetingscentrum kunnen inschrijven voor deelname aan het koor. Zingen is goed voor de mens, voor lichaam en geest. Zingen is een positieve, actieve en stimulerende bezigheid voor iedereen. Elke woensdagmiddag van 14.30 tot 15.30 uur.

#### **Uitjes en bijzondere activiteiten**

Ook komende maanden zullen er verschillende uitjes en bijzondere activiteiten georganiseerd worden, u ontvangt t.z.t. hierover informatie.

### Centrum Overleg Ontmoetingscentrum De Vijver

Graag nodigen we de bezoekers, mantelzorgers medewerkers, stagiaires en vrijwilligers uit voor een centrumoverleg op vrijdag 28 juni van 14.30 tot 16.00 uur in Ontmoetingscentrum De Vijver. Een schriftelijke enquête wordt vooraf opgestuurd naar bezoekers en mantelzorgers. Hebt u nieuwe ideeën en tips om ons centrum nog verder te ontwikkelen, wij horen ze graag! Er is een fotopresentatie over de activiteiten van het afgelopen half jaar.

### Terugblik op het 1<sup>ste</sup> kwartaal Ontmoetingscentrum De Vijver

#### De NI Doet Verwendag

Op vrijdag 11 maart hebben ongeveer 20 vrijwilligers het team van het Ontmoetingscentrum bijgestaan om de bezoekers met dementie en hun mantelzorgers een onvergetelijke dag te bezorgen. De wethouders van de Utrechtse Heuvelrug serveerden koffie met zelf meegenomen gebak. Er waren verschillende leuke workshops, zoals Tai Chi door Ruud Tielsema, schilderen door Daphne Ritzen en een klankschalensessie door Humphrey Watchman. De workshop bloemschikken was een succes mede door de gesponsorde bloemen van Lavendel BV (Traay). Na de lunch was er een gezellige high tea, gesponsord door Albert Heijn (Traay) en een optreden van Joolentertainment. De zusjes Joyce en Marie-Louise Geurtsen wisten de mensen te raken met mooie herkenbare liedjes. Tussendoor konden de mensen genieten van een massage (Eva Dekker), een schoonheidsbehandeling (Berna Tak) en een pedicurebehandeling (Anneke Sinke).



Theatervoorstelling Reinaert de Vos



NL Doet Verwendag Wethouders trakteren taart



NL Doet Verwendag Workshop Tai Chi

### Mantelzorgprogramma 2<sup>de</sup> kwartaal Ontmoetingscentrum De Vijver

Naast het dagactiviteitenprogramma voor de bezoekers is er ook een ondersteuningsprogramma voor de mantelzorgers. Regelmatig organiseren we een mantelzorggespreksgroep en een informatiebijeenkomst. Er is persoonlijke ondersteuning en begeleiding. Bezoeker en mantelzorger hebben een persoonlijk begeleider (medewerker Ontmoetingscentrum), die ook contacten onderhoudt met andere disciplines zoals fysiotherapie, psycholoog, ergotherapie en casemanagers. Ongeveer zes tot acht weken na de start wordt er door middel van een intakegesprek met de bezoeker en de mantelzorger een begeleidingsplan opgesteld. Eens per halfjaar worden bezoeker en mantelzorger uitgenodigd voor een evaluatiegesprek. Er kan indien gewenst ook tussendoor een afspraak gemaakt worden voor een individueel gesprek met de coördinator. Willy Sturkenboom is maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag aanwezig in Ontmoetingscentrum 'De Vijver'. Er zijn geen kosten verbonden aan het mantelzorgprogramma.

#### Mantelzorggespreksgroep

Op maandag 2 mei en op 7 juli is er van 10.00 tot 11.30 uur de mantelzorggespreksgroep in Ontmoetingscentrum De Vijver. Mantelzorgers van alle Vijvergroepen kunnen elkaar ontmoeten en ervaringen delen. Er is ruimte voor vragen, advies en informatie. De bijeenkomst wordt begeleid door Harry Hofman, psycholoog, die eerder de workshop 'Omgaan met zorgen en stress' presenteerde. Een casemanager van het Netwerk Dementie Utrechtse Heuvelrug en de coördinator van het Ontmoetingscentrum Willy Sturkenboom zijn ook aanwezig.

### **Informatiebijeenkomst 'Dementie en medicijnen'**

Op vrijdagochtend 1 april van 10.00 tot 12.00 uur is er een bijeenkomst met het thema 'Dementie en medicijnen'. Huib Speelman, specialist ouderengeneeskunde van ISZ De Brug en Erwin van Gogh, apotheker (Driebergse Apotheek) geven u informatie over dit thema. Onderzoekers in de hele wereld zijn op zoek naar medicijnen die dementie kunnen vertragen, stoppen of genezen. Voor de ziekte van Alzheimer zijn enkele medicijnen beschikbaar die het proces kunnen vertragen, of bepaalde verschijnselen kunnen verminderen. Voor andere vormen van dementie zijn tot dusver nog geen medicijnen beschikbaar. Er zijn ook medicijnen die symptomen van dementie kunnen tegengaan zoals antipsychotica, antidepressiva, pijnstillers en slaapmiddelen, helaas kunnen die weer bijwerkingen veroorzaken. Huib Speelman zal dieper op dit onderwerp ingaan. Erwin van Gogh geeft informatie en handige tips hoe je zorgvuldig en veilig met medicijnen om kunt gaan. De toegang is gratis, wel graag van te voren aanmelden

### **Informatiebijeenkomst: Langer thuis blijven wonen**

Op 19 april van 14.00 tot 16.00 uur informeren het Sociaal Dorpsteam Driebergen en de wijkverpleegkundigen van ISZ DE Brug u met welke voorzieningen, zorg en begeleiding u langer thuis kunt blijven wonen. Mieke Jonker, Karin Dingemans informeren u over zaken die het sociaal dorpssteam voor ouderen met dementie en hun mantelzorgers kan betekenen. Annette de Leede en Brigitte Claessens vertellen over de zorg en begeleiding die thuiszorg u kan bieden. Willy Sturkenboom geeft een korte uitleg over het Ontmoetingscentrum en de start van de nieuwe begeleidingsvorm 'Dement Talent'. Er is ruimte voor advies en het stellen van vragen. De Bijeenkomst is gratis en bedoeld voor mantelzorgers en andere geïnteresseerden. Graag vooraf aanmelden.

### **Informatiebijeenkomst 'De kracht van herinnering'**

Op 14 juni van 13.30 tot 15.30 uur geeft Annemarie Bolder een presentatie over de Kracht van herinnering. Ze wil hiermee concrete handvatten bieden aan mantelzorgers om het contact met hun naaste met dementie beter te laten verlopen. Bij mensen met dementie vallen veelal de herinneringen uit het recente verleden het eerst weg, de informatie die het langst in het geheugen zit blijft het langst aanwezig. Het ophalen van herinneringen doet een beroep op wat de persoon met dementie nog kan en weet. Het is voor mensen die voortdurend geconfronteerd worden met een falende geheugencapaciteit een verademing om te ondervinden dat zij nog wel in staat zijn herinneringen op te halen. Deze bijeenkomst is bedoeld voor mantelzorgers en andere geïnteresseerden. Graag van te voren aanmelden, gratis toegang.

### **Meer foto's op Facebook**

Het Ontmoetingscentrum heeft al enige tijd een account op facebook. Wanneer u vrienden wilt worden van het Ontmoetingscentrum kunt u zich aanmelden op [www.facebook.nl](http://www.facebook.nl) en zoeken naar Ontmoetingscentrum De Vijver. Er worden wekelijks foto's van de ondernomen activiteiten op facebook gezet. De foto's en berichten zijn alleen zichtbaar voor mensen die zich hebben aangemeld en geaccepteerd zijn als vrienden van het Ontmoetingscentrum. Jurrie Zaat is de vrijwilliger die het beheer heeft over de facebookpagina.

### **Lief en Leed Potje**

Aan de bezoekers wordt maandelijks een vrijwillige bijdrage gevraagd van € 5,00. Deze bijdrage is bedoeld voor cadeautjes en bijzondere activiteiten. Het is fijn wanneer u dit in de eerste week van de maand wilt betalen aan één van de medewerkers. U kunt natuurlijk ook per half jaar betalen.

### **Vervoer**

De medewerkers van het Ontmoetingscentrum regelen bij de start het vervoer voor de bezoekers. Wanneer er incidenteel wijzigingen optreden door ziekte of andere gebeurtenissen is het de bedoeling dat de bezoeker of mantelzorger de coördinator van het vervoer Marten de Vries en het

Ontmoetingscentrum op de hoogte brengt. Wilt u de wijzigingen ruim van tevoren doorgeven? Wijzigingen die de maandag betreffen graag vóór vrijdag 11.30 u doorgeven. Marten de Vries is te bereiken vanaf 7.30 uur op telefoonnummer 0343 555844.

**Attentie: Vanaf 21 maart is de Hoofdstraat afgesloten door werkzaamheden, de belbus kan hierdoor vertraging oplopen. Vrijdag 25 maart sluit het Ontmoetingscentrum om 16.00. Bezoekers zullen één uur eerder thuis worden gebracht.**

### Vrijwilligers

Er zijn al enkele vrijwilligers werkzaam in het Ontmoetingscentrum. Daar zijn we heel blij mee. Vrijwilligers kunnen onze bezoekers net dat beetje extra aandacht bieden, waardoor er meer verschillende en individuele activiteiten mogelijk zijn. Samen wandelen, samen een spelletje doen, samen koken etc. Ook voor de nieuwe activiteit 'Dement talent' vragen wij vrijwilligers die deelnemers willen begeleiden naar hun vrijwilligerswerk. Wanneer u tijd over hebt en deze zinvol wilt besteden meld u dan aan!

### Fotovrijwaringformulier

We hebben afgelopen tijd al heel wat leuke foto's gemaakt van verschillende activiteiten die de bezoekers ondernemen. De foto's worden gebruikt voor promotiedoeleinden, bijvoorbeeld in de Nieuwsbrief of bij presentaties. Om dit officieel te regelen vragen we u om een fotovrijwaringsformulier in te vullen en te ondertekenen. U kunt ook zelf het formulier opvragen bij de medewerker van het Ontmoetingscentrum.

### Ontmoetingscentrum De Vijver

Vijverlaan 10  
 3971 HK Driebergen-Rijsenburg  
 T 0343 523007  
 E [OCdeVijver@iszdebrug.nl](mailto:OCdeVijver@iszdebrug.nl)

Geopend van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur

**Vrijdag 25 maart is het Ontmoetingscentrum om 16.00 gesloten**

Coördinator Willy Sturkenboom

Telefoon 0343 555401

Email [w.sturkenboom@iszdebrug.nl](mailto:w.sturkenboom@iszdebrug.nl)

### Ontmoetingscentrum is gesloten op;

maandag 28 maart 2<sup>de</sup> paasdag

woensdag 27 april Koningsdag

donderdag 5 mei Hemelvaart/Bevrijdingsdag

maandag 16 mei 2<sup>de</sup> Pinksterdag

### Data om in uw agenda te noteren

|                             |                               |                             |   |                              |                             |                             |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 april<br>10.00 - 12.00 u. | 19 april<br>14.00 – 16.00 u.  | 2 mei<br>10.00 - 11.30 u.   | 19 mei<br>17.30 -19.30 u.                 | 14 juni<br>13.30- 15.30 u.   | 28 juni<br>14.30 – 16.00 u. | 7 juli<br>10.00 – 11.30 u.  |
| Informatie<br>bijeenkomst   | Informatie<br>bijeenkomst .   | Mantelzorg<br>gespreksgroep | Kick off<br>bijeenkomst                   | Informatie<br>bijeenkomst    | Centrum<br>Overleg          | Mantelzorg<br>gespreksgroep |
| Dementie en<br>medicijnen   | Langer thuis<br>blijven wonen |                             | Dement talent<br>(met soep en<br>broodje) | De Kracht van<br>herinnering | Met<br>fotopresentatie      |                             |