

ALZHEIMER CAFÉ AMSTELVEEN 2025

Iedere 4^e donderdag van de maand, behalve in juni en november

Locatie: Wijkcentrum Middenhof, Dr. Willem Dreesweg 155, 1188 KD Amstelveen

Aanvang 19.30, entree is gratis en je bent welkom vanaf 19.00 uur. De koffie staat klaar!

Op zaterdag 28 juni en 22 november organiseren wij een brunchcafé van 11.00 tot 12.30 met lunch.

Het Alzheimer Café is een maandelijks bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. Je bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig. Wij ontmoeten je graag bij een Alzheimercafé.

Donderdag 23 januari	Zaterdag 28 juni
Vrijheid en veiligheid Hoe kan je de juiste balans vinden tussen vrijheid en veiligheid? hoe behoud je zo lang mogelijk je vrijheid zonder dat de veiligheid in het geding komt?	Stand van de wetenschap & viering 20 jarig jubileum van Alzheimer Café Amstelveen Wat zijn de belangrijkste ontwikkelingen en wat betekenen deze voor ons nu. Na afloop genieten we, met op de achtergrond muziek, samen van de lunch.
Donderdag 27 februari	Donderdag 28 augustus
Parkinson en dementie Welke invloed heeft Parkinson dementie op het dagelijkse leven?	In gesprek met een mantelzorger. Tips en adviezen.
Donderdag 27 maart	Donderdag 25 september
Onbegrepen gedrag Ingrijpen, bijsturen of het laten gebeuren?	Als thuiswonen niet meer gaat Wat moet er allemaal geregeld en voorbereid worden? Wie kunt u het beste voor ondersteuning benaderen? Met welke regelgeving en kosten krijgt u te maken?
Donderdag 24 april	Donderdag 24 oktober
Denken in mogelijkheden en niet in beperkingen Uitgaan van nog wél kan. Een mensgerichte in plaats van een zorggerichte aanpak doet de kwaliteit van leven van mensen met dementie met sprongen vooruit gaan.	Hoe kan je zingeven aan het bestaan als je ziek bent? wat is belangrijke voor je, hoe kan je meehelpen, welke momenten zijn van waarde voor je, op welke vlakken wil je keuzes maken. Wat geeft het gevoel dat je bijdraagt, erbij hoort en ertoe doet. G
Donderdag 22 mei	Zaterdag 22 november
De wondere wereld van muziek Misschien wel het beste medicijn Muziektherapeut neemt ons mee in deze wondere wereld. Een avond vol muziek, herinneringen, emoties en verbinding.	Politiek café - praat mee over wat nodig is in de toekomst Wie behartigt de belangen van de mensen met dementie het beste in de toekomst? In gesprek met de wethouder en de politieke partijen vooruitlopend op de gemeenteraadsverkiezingen van 18 maart 2026.

Alzheimer Café: Hoe kan je de juiste balans vinden tussen vrijheid en veiligheid?

23 januari | 19:30 - 21:00

Te gast deze avond is Rosanne Preuscher van Brentano. Gespreksleider Job van Amerongen gaat met haar in gesprek over hoe je de balans kunt vinden tussen vrijheid en veiligheid, vooral bij het thuis blijven wonen. Er komen verschillende onderwerpen aan bod, zoals:

- Veilige activiteiten in huis: Hoe kun je dagelijkse bezigheden, zoals koken, veilig blijven doen?
- Valpreventie: Wat zijn de beste manieren om vallen te voorkomen?
- Medicatiebeheer: Hoe zorg je ervoor dat medicijnen op een veilige manier worden ingenomen?
- Mobiliteit: Wanneer is het nog veilig om zelf te fietsen of deel te nemen aan het verkeer?

Het draait allemaal om de vraag: hoe behoud je zo lang mogelijk je vrijheid zonder dat de veiligheid in het geding komt?

Alzheimer Café: Parkinson en dementie

22 februari | 19:30 - 21:00

De ziekte van Parkinson is een progressieve hersenziekte. De manier waarop de ziekte verloopt is bij iedereen anders. Iemand met de ziekte van Parkinson krijgt problemen met bewegen. Denk aan bevende handen, traagheid en stijfheid. 35 tot 55 procent van de mensen met de ziekte van Parkinson krijgt uiteindelijk ook dementie. Te gast deze avond is een verpleegkundig specialist ouderengeneeskunde met specialisatie Parkinson van het Amsterdam UMC.

Gespreksleider Jos Heeremans bespreekt met de gastspreker wat de overeenkomsten en verschillen zijn met autonome vormen van dementie, welke invloed Parkinson dementie heeft op het dagelijks functioneren en hoe je hier het beste mee kan omgaan. Ook wordt ingegaan op hoe deze vorm van dementie zich ontwikkelt.

Alzheimer Café: Onbegrepen gedrag – moet je ingrijpen, bijsturen of het laten gebeuren?

27 maart | 19:30 - 21:00

Ongeveer 85 procent van de mensen met dementie krijgt te maken met stemmingsproblemen zoals depressie, angst, lusteloosheid en prikkelbaarheid. Ook kunnen mensen met dementie impulsief en ontremd gedrag vertonen. Kortom, leven met iemand met dementie betekent vaak leven met een veranderende naaste.

Het is in elk geval goed om te bedenken dat de patiënt het niet kan helpen, het veranderende gedrag hoort bij de ziekte. Maar dan nog, hoe ga je daar als mantelzorger mee om? Moet je ingrijpen, bijsturen, of het laten gebeuren? En hoe verwerk je het als je partner een ander mens geworden is? Wie kan je daarin ondersteuning geven? Kan het onbegrepen gedrag worden beïnvloed door medicatie of dagbesteding? Gespreksleider Jos van Amerongen zal met José Groenendaal, individueel thuisbegeleider bij de Zonnehuisgroep Amstelveen, spreken over onbegrepen gedrag bij dementie en hoe je daar mee om kunt gaan.

Alzheimer Café: Denken in mogelijkheden en niet in beperkingen

24 april | 19:30 - 21:00

Uitgaan van wat nog wél kan. Een mensgerichte in plaats van een zorggerichte aanpak doet de kwaliteit van leven van mensen met dementie met sprongen vooruit gaan. Met de juiste ondersteuning in het dagelijkse leven kunnen mensen met dementie veel langer blijven doen wat belangrijk voor ze is. En daarmee is er vaak ruimte voor vreugde, creativiteit en verbinding. Dat wijst onderzoek uit. Daarom is het van belang om echt de mens te blijven zien en niet alleen de ziekte. Dat vraagt vaak wel iets van de mensen eromheen. Juist zij zullen moeten proberen te denken in mogelijkheden en niet in beperkingen. Gespreksleider Jos Heeremans gaat hierover in gesprek met Thea Stomphorst Coördinator bij Participe Amstelland.

Alzheimer Café: De wondere wereld van muziek

22 mei | 19:30 - 21:00

Te gast op deze avond is muziektherapeute Marian Jaspers Faijer. "Muziektherapie is misschien wel het beste medicijn," volgens Marian. "Als je samen naar muziek luistert geef je iemand echt de tijd en aandacht." Het is natuurlijk al langer bekend. Muziek heeft een positieve invloed. Als je naar muziek luistert kom je in beweging, letterlijk en figuurlijk. Mensen praten, zoeken verbinding, bewegen op de melodie, herleven weer hun herinneringen, voelen emoties en krijgen ook vaak weer meer eetlust. Het bevordert het algemene welzijn. Marian gaat vooral weer muziek spelen deze avond en tussendoor spreekt zij met gespreksleider Job van Amerongen over die wondere wereld van muziek.

Alzheimer Lunch Café: de stand van de wetenschap en viering 20-jarig jubileum

28 juni | 11:00 - 12:30 inclusief lunch + muziek

In juni vindt het Alzheimer Café op een zaterdag plaats met een speciaal college "stand van de wetenschap". Wetenschappers uit binnen- en buitenland leveren een bijdrage aan onze kennis over het uitstellen, vertragen en verminderen van symptomen. Uiteindelijk willen we met deze kennis de verschillende soorten dementie voorkomen en stoppen. De groeiende kennis brengt ons dichterbij het moment waarop we dementie een halt toe kunnen roepen. Op weg hiernaartoe hebben wetenschappers de afgelopen jaren al veel bereikt. Gespreksleider Jos Heeremans zet samen met onderzoekers Kim de Kleijn en Ruud Wijdeven, beide onderzoekers aan het VU-Alzheimercentrum, de belangrijkste ontwikkelingen op een rij en bespreekt wat deze voor ons nu betekenen.

Na deze bijzondere ochtend staat er niet alleen een heerlijke lunch voor u klaar maar kunt u ook nog eens genieten van muziek. We maken er een mooi feestje van. We vieren namelijk het 20-jarig jubileum van het Alzheimer Café in Amstelveen.

Alzheimer Café : In gesprek met een mantelzorger

28 augustus | 19:30 - 21:00

Wanneer realiseer je je dat het veranderende gedrag van je partner veroorzaakt wordt door dementie? En welke stappen moet je dan zetten? Hoe beïnvloedt een partner met dementie je leven, je relatie en je sociale contacten en bezigheden? Gespreksleider Job van Amerongen spreekt met mantelzorger Michael Sharman. Voor veel mantelzorgers zullen de onderwerpen die deze avond de revue passeren herkenbaar zijn.

Alzheimer Café: Als thuiswonen niet meer gaat

25 september | 19:30 - 21:00

Een naaste laten opnemen is een ingrijpende stap waarmee mantelzorgers vaak zo lang mogelijk wachten. Toch is het goed om je alvast te oriënteren en voor te bereiden op opname. Want je wil de zorg goed overdragen op het moment dat je die zelf niet meer kan bieden. En het is onvoorspelbaar wanneer dat moment precies komt en het niet meer verantwoord is om thuis te wonen. Bovendien kun je te maken krijgen met wachtlijsten. Want wat moet er allemaal geregeld en voorbereid worden? Wie kan je het beste voor ondersteuning benaderen? Met welke regelgeving en kosten krijg je te maken? Wat zijn de financiële gevolgen? Welke woonvormen zijn er? Hoe bereidt je jouw naaste voor op de verhuizing? En wat verandert er voor je na de opname? Gespreksleider Jos Heeremans gaat hierover in gesprek met een deskundige van Zorgbemiddeling Amstelring.

Alzheimer Café: Hoe kan je zingeven aan het bestaan als je ziek bent?

24 oktober | 19:30 - 21:00

Iedereen, dus ook mensen met dementie, wil graag een zinvol leven leiden, een leven dat de moeite waard is. Bij dementie vallen vaak de oude bronnen van zingeving weg. Toch zijn er altijd momenten waarop die oude rollen weer even terugkomen. Inspelen op die momenten is heel belangrijk. Ook het benutten van iemands mogelijkheden, mensen keuzevrijheid geven en andere mensen laten helpen kunnen een goed gevoel geven. Het gevoel dat je bijdraagt, dat je erbij hoort en dat je ertoe doet. Gespreksleider Job van Amerongen gaat hierover in gesprek met Eline Arisse. Zij is geestelijk verzorger.

Alzheimer Café : Politiek café - praat mee over wat nodig is in de toekomst

22 november | 11:00 - 12:30 inclusief lunch + muziek

Deze gezellige lunchmiddag gaat Jos Heeremans vooruitlopend op de gemeenteraadsverkiezingen van 18 maart 2026 in gesprek met de wethouders en woordvoerders zorg van de politieke partijen. Praat jij ook mee? Wie behartigt de belangen van de mensen met dementie het beste in de toekomst?

Door dementie heb je veel aan je hoofd. Wij begrijpen dit. Daarom is Alzheimer Nederland er voor iedereen die met dementie te maken heeft. Wij geven je graag hulp en advies via:

Dementie.nl

Kijk voor alles over omgaan en leven met dementie op dementie.nl. Hier vind je praktische informatie en tips, advies op maat én contact met ervaringsdeskundigen en experts die jouw persoonlijke vragen beantwoorden.

Dementielijn

Ervaren vrijwilligers bieden persoonlijke hulp en ondersteuning. Zij zijn elke dag telefonisch bereikbaar van 09.00 tot 23.00 uur, óók in het weekend. Bellen kan gratis en anoniem via 0800-5088.

Alzheimer Cafés Amstelland en Meerlanden

Bezoek een café bij jou in de buurt. Alzheimer Café Amstelland en Meerlanden is te vinden in Amstelveen, Uithoorn, Badhoevedorp en Hoofddorp. Kijk op <website>

Alzheimer Nederland is er voor jou

Naast ons platform dementie.nl, de dementielijn en de Alzheimer Cafés bieden we ook:

- Een (online) gespreksgroep op dementie.nl/online-bijeenkomsten
Een voorlichting of training 'Goed omgaan met dementie' op samendementievriendelijk.nl
- Gratis brochures over omgaan met dementie via alzheimer-nederland.nl/brochures
- Een aanbod van alle activiteiten en ontmoetingsplekken in jouw regio vind je op dementie-amstelland.nl.