

KBO HEUMEN

OPGERICHT 06-09-1957

belangenvereniging voor de senioren in heumen

Banknummer : NL61 RABO 0131 6899 40 (f.n.v. Bond van Ouderen te Heumen)

Kamer van Koophandel : 09155418

Telefoon: 06 – 10090807 (voorzitter)

Internet: www.kbogelderland.nl/afdelingen/heumen E-Mail : kboheumen@outlook.com

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2024

*Bestuur-Nieuws

Beste Leden,

Tijdens de jaarvergadering hebben leden ons op de Rabo Clubsupport
gewezen. Het heeft voor onze vereniging € 302,62 opgeleverd. Prima !



*Alzheimer Café Heumen en Mook en Middelaar 'Dementie en intimiteit':



Wanneer je partner een vorm van dementie heeft, kan er veel veranderen. Dementie heeft namelijk een grote invloed op de relatie. Vaak is er te weinig aandacht voor de gevolgen van dementie met betrekking tot intimiteit en seksualiteit. Op deze avond spreekt Ingrid van Kempen, psycholoog en seksuoloog hierover. Er komen vragen aan de orde zoals, hoe ga je om met de veranderende relatie. Wat kun je doen om je toch verbonden te blijven voelen in relatie tot jouw partner? Naast deze onderwerpen is er uiteraard alle gelegenheid om vragen te stellen en in gesprek te gaan. U bent van harte welkom! De toegang is gratis en aanmelden is níet nodig. **Wanneer: 7 november Tijd:** Inloop vanaf 19.00 uur , Café van 19.30 tot 21.00 uur **Waar:** Multifunctioneel Centrum Maldensteijn Kerkplein 8, 6581 AC Malden Team Heumen [024 890 94 85](tel:0248909485) teamheumen@synthese.nl

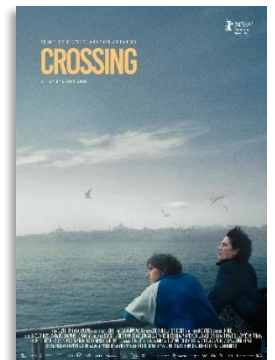
*SeniorenCinema Cine Twins verwelkomt u graag tijdens de volgende voorstelling:

Crossing Istanbul – DI 12 NOVEMBER 14:45

Komedie, actie, drama



Lia, een gepensioneerde lerares uit Georgië, is vastberaden om haar lang verloren transgender nichtje Tekla terug te vinden. Wanneer ze van haar twintigjarige buurjongen verneemt dat Tekla naar Turkije is vertrokken, reist ze naar Istanbul en neemt ze de brutale Achi met zich mee. In de levendige stad maken ze nieuwe contacten en zien ze een wereld vol mogelijkheden. Maar hoe vind je iemand die misschien niet gevonden wil worden? Wanneer ze Evrim ontmoeten, een advocaat voor transrechten, lijkt dat hun zoektocht te helpen. Terwijl Lia en Achi zich een weg banen door de steegjes van Istanbul, begint Tekla dichterbij te voelen dan ooit. Crossing Istanbul is een hartverwarmende roadmovie over identiteit, acceptatie en onverwachte vriendschappen die grenzen overstijgen. De film van de gerenommeerde regisseur Levan Akin (And Then We Danced) beleefde zijn wereldpremière op de Berlinale en werd er bekroond met de Teddy Jury Award. Na Berlijn maakte Crossing Istanbul een succesvolle tournee langs vele filmfestivals en werd er veelal geprezen vanwege de prachtige cinematografie en ontroerende chemie tussen de hoofdrolspelers. Op vertoon van uw KBO-lidmaatschapskaart geldt een gereduceerd tarief. Er kunnen tussentijds prijswijzigingen plaatsvinden, zie hiervoor de website. Het is noodzakelijk tevoren te reserveren (gratis); telefonisch via het nummer **024 - 622 13 46** of via internet (www.CineTwins.nl). Het adres van Cine Twins is Kerkplein 2b, 6581 AC Malden. In de buurt is volop parkeergelegenheid en de bus (lijn 83) stopt vlakbij.





* Bingo

Dinsdag 19 November a.s. om 14.00 uur is er weer een Bingo in verenigingsgebouw Terp. Kom en geniet van een leuke middag en er zijn mooie prijzen te winnen ! Zaal open vanaf 13.30 uur ! En neem gerust een introducee mee.

BEDANKT VOOR JULLIE STEM



RABO CLUBSUPPORT

*Agenda

7 November	Maldensteijn	Alzheimer Café
12 November	Cine Twins- Malden	Film : Crossing Istanbul
19 November	Terp	Bingo
17 December	Terp	Kerstviering
19 December	Terp	Bloemschikken



Hoe herken je iemand met dementie?

10 signalen

Vergeetachtigheid

- Nieuwe informatie, belangrijke data of gebeurtenissen vergeten
- Steeds opnieuw dezelfde vragen stellen

Problemen met dagelijkse handelingen

- Moeite hebben met het uitvoeren van gewone handelingen en de volgorde daarvan, zoals bij het boodschappen doen en aankleden
- Lastiger dingen kunnen plannen en regelen

Vergissingen in tijd en plaats

- Verdwalen op een vaste route
- Niet weten welke dag het is

Taalproblemen

- Gesprekken moeilijk kunnen volgen
- Niet of slecht op woorden of namen kunnen komen

Kwijtraken van spullen

- Niet meer weten waar spullen gebleven zijn
- Spullen op vreemde plekken neerleggen

Slecht beoordelingsvermogen

- Situaties lastiger kunnen inschatten
- Moeilijker keuzes kunnen maken

Terugtrekken uit sociale activiteiten

- Minder dingen uit zichzelf ondernemen
- Minder contact zoeken met anderen
- Verlies van sociale netwerk

Veranderingen in het gedrag en karakter

- Ander gedrag laten zien (verward, achterdochtig, angstig of verdrietig)
- Een stemming die zonder duidelijke reden omslaat

Onrust

- Telkens op zoek zijn naar iets
- Steeds willen opruimen
- Vaak het gevoel hebben iets te moeten

Problemen met zien

- Afstanden minder goed kunnen inschatten
- Moeite met lezen en het waarnemen van kleur en contrast
- Dingen zien die er niet zijn

Hoe ga je GOED om met iemand met dementie?

GOED is een ezelsbruggetje voor:

Geruststellen

Praat op kalme toon, stel jezelf voor en stel gerust. Probeer niet te verbeteren, maar wees juist bemoedigend in het contact.

Oogcontact

Maak oogcontact om na te gaan of je wordt begrepen. Geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel simpele vragen. Liefst één vraag per keer. Probeer geen vragen te stellen over dingen die kort geleden zijn gebeurd.

Even meedenken

Vraag de persoon met dementie of je mag helpen. Leef mee met ideeën en wensen en betrek hem of haar bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.

Dankjewel

Sluit het gesprek goed af. Dankjewel dat je iemand met dementie hebt geholpen. Zo help jij mee Nederland dementievriendelijk te maken.

Aanvullende omgangstips: vat boosheid of wantrouwen van iemand met dementie niet persoonlijk op en praat mét iemand met dementie en niet over iemand.

Gratis Training Samen dementievriendelijk

Dinsdag 5 november van 19.00 - 21.30 uur

Woensdag 6 november van 14.00 - 16.30 uur

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8, Schoolstraat 8 in Malden

Meld je aan via: www.heumen.nl/dementie



samen
dementie
vriendelijk.nl

