

DE DRAAD

MAGAZINE NR.4 2023 | GRATIS



OVERLEVEN MET
DEMENTIE

Proefpakket
4 maaltijden
24.00
Bestel nu



Edwin en Marina
Uw Maaltijd Thuis
contactpersonen

Thebe
Ledenvereniging

*"Als lid van
Thebe Extra
profiteert u van
extra voordeel!"*

Met aandacht bereid, met liefde gebracht

Als zelf koken lastig wordt of als u er gewoon niet zo'n zin meer in hebt, dan kookt Maaltijd Thuis voor u. Lekkere gezonde maaltijden zoals u zelf ook op tafel zou zetten. De maaltijden worden door een vaste bezorger persoonlijk bij u gebracht. Hoe makkelijk dat is, kunt u nu heel voordelig ontdekken.



Maaltijd Thuis – Smits

013 - 82 00 954

maaltijdthuis.nl

Beste lezer,

Toen ik eind juli een kijkje ging nemen bij het Alzheimer Café bij Joannes Zwijsen, trof ik daar een zaal met bijna honderd mensen. Professionals, mensen met dementie, mantelzorgers; stuk voor stuk mensen voor wie dementie bij het 'normale' leven hoort en bij wie het dagelijks op het programma staat. Wat meteen opviel was dat mensen tijdens zo'n Alzheimer Café open het gesprek met elkaar aangaan over de ziekte en de gevolgen daarvan.

Dat dementie een enorme impact op het leven heeft, blijkt wel uit de vele gesprekken die we hebben gevoerd: met mensen met dementie zelf en met hun mantelzorgers. De ziekte is er, en gaat niet meer weg. Het gaat erom hoe je ermee leert leven. Natuurlijk is het schrikken als de diagnose wordt gesteld, maar tegelijkertijd kan dat veel opluchting geven. 'Zie je wel?' 'Dus toch?' 'Dat verklaart een heleboel'. De spreekwoordelijke kwartjes die achteraf vallen. Dat is ook niet zo vreemd leren we van klinisch geriater drs. Mensing Hofman van het ETZ. Zij vertelt onder meer dat mensen dingen van elkaar gaan overnemen in een natuurlijke relatie. Daardoor komen gebreken niet altijd goed naar boven en kan het jaren duren voordat mensen aan de bel trekken.

Door de dubbele vergrijzing – het aantal ouderen groeit én mensen worden steeds ouder – loopt het aantal mensen met dementie in Nederland op tot maar liefst 600.000 in 2050. In 2040 zijn er naar verwachting 5.300 mensen met dementie in Tilburg, tegen zo'n 3.000 in 2020. Reden voor de gemeente Tilburg en tal van andere partners om stevig door te pakken op dit belangrijke onderwerp. Met dementievriendelijke wijken, dementieconsulenten, de Geheugenwinkel, het Alzheimer Café en tal van andere initiatieven. Op 21 september werd aandacht voor de ziekte gevraagd op Wereld Alzheimer Dag. In de Draad besteden we op kleinere schaal aandacht aan dit belangrijke onderwerp: door de ziekte breed te belichten, hopen we onze lezers te informeren, te inspireren, en – als het nodig is – in actie te laten komen.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur



INHOUD

- 4 "Achteraf vallen de kwartjes"
- 8 Alzheimer: zij heeft het, hij heeft er last van
- 16 Dementievriendelijk Tilburg
- 20 Klinisch geriater drs. Mensing Hofman
- 28 Geheugenkoor De VergeetMeNietjes
- 32 De Geheugenwinkel
- 36 "Het was logisch om voor mama te zorgen"

RUBRIEKEN

- 3 Voorwoord
- 12 Nieuwsgaren
- 14 Voor De Draad Ermeë: Piet Maas
- 24 De Passie van... Dick Hesselberth
- 26 De Draad Kwijt
- 35 Puzzel

KOS
Kappersopleidingen

Bij **KOS Kappersopleidingen** kunt u tegen een voordelig tarief terecht voor een nieuwe kleur of coupe. Alle behandelingen worden uitgevoerd door studenten, maar steeds onder deskundige begeleiding van onze ervaren docenten.

wassen/knippen/drogen (dame en heer)	€ 12,50
wassen/watergolf	€ 13,50
wassen/knippen/watergolf	€ 26,00
wassen/föhnen	€ 13,50
wassen/knippen/föhnen	€ 26,00
permanent Finnley's inclusief	€ 49,00
coupe-soleil (muts)	€ 27,50
highlights met folie's	per stuk € 3,50
	scalp € 26,50
	half head € 36,50
	full head € 46,55
Toner v.a.	€ 10,75
verven v.a.	€ 27,50
verfspoeling Alter Ego v.a.	€ 24,00

KOS Kappersopleidingen
Insulindeplein 18 Tilburg tel 013-5426603

GEEFT U ONS
EEN TWEEDE LEVEN
VIA LA POUBELLE?



ÓÓK BOEDELRUIMINGEN

Moet uw woning, garage of kelder volledig geruimd worden, bijvoorbeeld in verband met een (plotselinge) verhuizing, overlijden of faillissement? La Poubelle verzorgt boedelruiming en waarbij we zorgen voor afvoer van alle bruikbare en herbruikbare goederen. We maken de woning schoon en maken de ruimte klaar voor verhuur of verkoop.

En maken daarna andere mensen weer blij met uw spullen!

INFO: 013 543 92 22



WWW.LAPOUBELLE.NL



100% KRINGLOOP!



GOEDERENBANK



ACHTERAF VALLEN DE KWARTJES

Hoewel de symptomen al veel eerder zichtbaar waren, wordt de diagnose Alzheimer pas in mei 2022 gesteld bij **Arnold Delfgaauw** (78). Samen met zijn vrouw **Jeannette** (71) woont hij in het centrum van Tilburg, overal lekker dichtbij. Sinds zijn geheugen hem in de steek laat, heeft Arnold vooral veel behoefte aan overzicht. Niet zo vreemd voor een voormalig accountant. “In de agenda staat alles wat moet gebeuren.”

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **Dolph Cantrijn**

Sinds 1977 wonen Jeannette en Arnold in Tilburg. Hij komt oorspronkelijk uit Rijswijk, studeerde economie in Rotterdam en werkt daar als assistent accountant als hij de Rotterdamse Jeannette op het biljart in hun stamkroeg ziet zitten. Liefde op het eerste gezicht. Ze gaan samenwonen op een bovenwoning waar ze later ook hun eerste kind krijgen. Jeannette: “Toen ik zwanger was van de tweede wilden we weg van die bovenwoning. De kinderwagen moesten we een heel eind verderop in de straat in de fietsenstalling zetten. We wilden graag een huis met een tuintje, maar in Rotterdam was dat niet te betalen. De baas van Arnold kwam toen met het aanbod om op hun vestiging in Tilburg te gaan werken; daar waren de huizen een stuk betaalbaarder. We hebben de stap gemaakt en een nieuwbouwhuis in Tilburg Noord gekocht, in de Mascagnihof. Daar hebben we zo’n twintig jaar gewoond. De kinderen hadden het er vreselijk naar hun zin. We hebben nooit overwogen terug te gaan.”

ALLES OP LOOPAFSTAND

Na twintig jaar Mascagnihof valt Arnolds oog eind jaren negentig op een pand aan de Spoorlaan. Nummer 324. Ook daar wonen ze ruim twintig jaar met heel veel plezier. “We hebben overal twintig jaar gewoond, behalve hier”, berekent Arnold hardop. Jeannette: “Maar dat halen we ook wel hoor!”. Vijf jaar wonen ze nu in de Tivolistraat, op vier hoog, in een ruim appartement. Met

alle voorzieningen op loopafstand. Dat is handig want Arnold mag niet meer autorijden en niet meer fietsen. Gelukkig is er een bushalte vlak voor de deur. Eens per week pakt Arnold de bus om naar hun dochter in Udenhout te gaan; diezelfde bus stopt pal voor haar deur. “Dan ga ik lekker met de hond wandelen”, zegt Arnold. “Soms blijft Arnold ook een nachtje bij onze dochter slapen”, vertelt Jeannette. “Die gaan heel goed met z’n tweeën.”

INEENS WAS HET ALZHEIMER

Zo’n tien jaar geleden begint Jeannette zich wat zorgen te maken over Arnolds gezondheid.

Uiteindelijk worden ze doorverwezen naar de neuroloog. Jeannette: “Die zei dat het allemaal nog wel mee viel. Als het erger werd, moesten we terugkomen. Toen heb ik dat eigenlijk maar laten betijen. Daar is wel vijf jaar overheen gegaan. Er speelde wat dingen thuis, dus zeiden ze dat het ook met een depressie te maken kon hebben. En toen ineens, in mei verleden jaar zeiden ze: ‘het is Alzheimer’. Dat was wel schrikken.” Zo terugkijkend waren er meer dan tien jaar geleden ook al wel signalen. Arnold: “Als ik vergaderingen had, kon ik de namen soms niet meer onthouden. En ook kreeg ik wat problemen met Excel-sheets waar ik normaal gesproken feilloos mee kon werken. Maar dat is allemaal achteraf.”



> **WEINIG BOTSINGEN, VEEL KNUFFELS**
 Het viel Jeannette op dat Arnold in die periode steeds vaker verhalen begon te vertellen die niet klopten. "Daar kregen we dan ook weleens ruzie over. Dan zei ik: 'Arnold, dat klopt niet'. Daar was dan niet met hem over te praten. Zelfs onze dochter kreeg hem dan niet overtuigd. Achteraf valt dan het kwartje, toen was het dus al gaande." Arnold: "We hebben in principe weinig botsingen nu." Jeannette, lachend: "Ik geef je gewoon altijd gelijk haha." Arnold lacht ook hardop, een stevige knuffel volgt.



NIETS TE ZIEN

Jeannette: "Arnold is eigenlijk zijn hele leven een beetje een verstrooide professor geweest. Maar tegenwoordig raakt hij echt het overzicht kwijt. Het is de hele dag door in de agenda kijken." Arnold: "In die agenda staat alles wat er moet gebeuren. Ook waar Jeannette naar toe gaat." Doordat Arnold helder en zorgvuldig formuleert, lijkt er in eerste instantie niets met 'm aan de hand. Daar schuilt volgens Jeannette ook wel een gevaar. Jeannette: "Vrienden die hier komen, zeggen allemaal: 'ik merk er niets aan'. Ja, hij heeft een vlotte babbel. Maar tegelijkertijd heeft ie wel moeite met de kleinste dingen. Met de telefoon, met de televisie. Aanzetten gaat nog net, maar een menu bedienen, ho maar. Ook is hij het gevoel voor tijd soms helemaal kwijt."

Ondanks dat ze een wekker hebben gekocht, waar op staat hoe laat, welke dag en welk dagdeel het is, staat Arnold soms 'gewoon' om vier uur 's nachts onder de douche. Jeannette: "Dan heeft ie het idee dat het ochtend is. Gisteravond was het bijvoorbeeld half acht. Toen was Arnold moe en wilde hij naar bed. Ik zei: 'doe dat nu niet', maar hij hield vol. Toen heeft ie tien minuten geslapen, daarna hoorde ik de douche. Kwam ie even later vrolijk binnen. Goeiemorgen. Ik zei: 'hoe laat is het'? Ja, acht uur, het is ochtend. Maar het was acht uur 's avonds. Voor mij is het ook belangrijk dat ik goed slaap 's nachts. We hebben nu de wekker op de badkamer gezet: dat werkt nog niet super, maar we moeten het de tijd geven. Net zoals bij veel dingen."

NEEM DE TIJD

Jeannette heeft nog wel een aantal praktische tips. "Ik ben nogal van het tempo maken, maar dat is eigenlijk zinloos. Dat werkt alleen maar averechts. Je moet de tijd nemen. Ja, dat is soms best lastig. Dan moet ik een keer zuchten. Of ik bel mijn dochter Marije. Als het dan even niet met Arnold lukt, bel ik haar. Zij legt 't hem dan uit. Het is mooi dat dat samen kan. Dat is ook wel nodig, die steun van de familie. De Alzheimer is er voortdurend, je staat altijd aan. Maar dat is ook een stukje wennen: op het moment gaat het goed."

Op de cursus *Omgaan met dementie* heeft Jeannette wel meer dingen geleerd. In tien lessen van twee uur worden cursisten meegenomen in allerlei theoretische en praktische zaken over de ziekte. Jeannette: "Dat je iemand niet constant moet verbeteren bijvoorbeeld of zeggen dat dingen niet kloppen." Een andere praktische tip die ze er leerde, is dat wanneer je iemand iets wil laten doen, je het klein moet maken. Jeannette: "Je moet de taken opdelen in kleinere stukjes. Dat maakt het beter behapbaar. En soms het onderwerp verleggen. Arnold wil bijvoorbeeld heel graag al die cijfers van onze boekhouding zien. Je ziet dat het niet allemaal indaalt. Dan kan hij uren over die cijfers zitten. Als hij dan naar de wc verdwijnt, dan pak ik het hele handeltje op en dat duw ik weg. Als Arnold dan terugkomt, weet ie het niet meer." Arnold lachend: "Dat weet ik dus nu, dus daar zal ik voortaan beter op letten haha."

LEVENSTESTAMENT

Tot slot nog een tip van Jeannette over het regelen van zaken in een levenstestament. "Met een levenstestament kun je bijvoorbeeld volmachten regelen. Als je partner het allemaal niet meer weet, en de auto staat op zijn naam, dan kun je die niet verkopen. Hetzelfde met het huis. Zorg ervoor dat je beslissingen voor elkaar kunt nemen. Ook op medisch gebied. Als je eenmaal Alzheimer hebt, dan kun je niet meer bij de notaris terecht om dat op te stellen. Doe dat dus op tijd."

Jeannette is druk bezig om de tweede dag dagbesteding te regelen voor Arnold. "Op dinsdag gaat Arnold naar de dagbesteding in de Zonnehof. Naar de Herenkamer. Dat bevalt heel goed. Ik merk wel dat ik de dag dat Arnold daar naar toe gaat, ik heel veel andere zaken moet regelen. Vaak ben ik daar de hele dag mee bezig met mijn dochter. Als Arnold nog een dag naar de dagbesteding zou kunnen, dan zou dat wat lucht geven. Het is belangrijk om overeind te blijven."

Kijk op pagina 17,18 en 19 voor een activiteiten- en cursusoverzicht voor (partners van) mensen met dementie.



Wiegers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!

Heeft u een kunstgebit of een implantaatprothese nodig? Dan bent u bij ons aan het beste adres! Ook voor reparaties, het opnieuw passend maken van uw huidige gebit, een frameprothese of een antisnurkbeugel staan wij voor u klaar.



Berkenrodelaan 99 | 5043WH Tilburg | Bel 013 - 20 33 599 voor een afspraak
 E: maarten@wiegerskunstgebitten.nl | www.wiegerskunstgebitten.nl

Nieuw: digitale mondscan

Met onze 3D mondscanner wordt het aanmeten van een prothese voor u een stuk prettiger. Het lastige 'happen' hoeft vaak niet meer en de pasvorm is uit de kunst!

Kunstgebit aan huis

Bent u niet goed ter been? Dan komen we desgewenst bij u aan huis het gebit aanmeten. Ook voor reparaties of aanpassingen bij pijnklachten komen we naar u toe. Wilt u graag een huisbezoek, neem dan contact met ons op en dan bespreken we samen de mogelijkheden.

Een vertrouwd gezicht

Wiegers kunstgebitten is al meer dan 25 jaar een begrip in Tilburg en de Reeshof. En sinds 2018 is de tandprothetische praktijk terug aan de Berkenrodelaan 99 in Tilburg. Wij werken ook voor De Wever en voor Thebe. Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars, HKZ gecertificeerd en lid van de Organisatie Nederlandse Tandprothetici.

Onze praktijk-hygiëne is conform de landelijke ONT-richtlijnen



SPECIALIST IN VERHUIZEN VAN SENIOREN & HULPBEHOEVENDE MENSEN

Wij leveren verhuizingen van de oude naar de nieuwe woning, en daarnaast kunnen wij ook veel extra service bieden. Zoals: inpakken/uitpakken, eventueel lampen monteren en audio/internet aansluiten.

Ook kunnen we indien gewenst de oude woning weer bezemschoon opleveren.

Dit alles tegen scherpe tarieven. We maken graag voor u een offerte naar uw wensen. Al onze diensten leveren we met veel zorg en aandacht.

We hopen u van dienst te kunnen zijn.

Telefoon: 013 463 09 20

www.brockenverhuizingen.nl

Meditatiehuis Het Zonnelicht



Het Zonnelicht is gelegen in hartje Tilburg, heeft een meditatiehuis in Japanse stijl en is omgeven door een mooie bamboetuin.

Een plek voor verstillings...

Er worden activiteiten, workshops en lessen aangeboden op het gebied van meditatie, non-dualiteit en ontwaken, mindfulness, meditatieve klank en zang, oosterse bewegingsvormen en meer.

Lanciersstraat 90G | 5017CT Tilburg
 www.hetzonnelicht.nl

ALZHEIMER ZIJ HEEFT HET, HIJ HEEFT ER LAST VAN

In 2023 zijn **Frans** (73) en **Riki** (71) **Beerens vijftig jaar getrouwd**. Twee dochters en een zoon verrijkten het gelukkige huwelijk. Vier jaar geleden werd dat geluk overschaduwd toen Riki de diagnose Alzheimer kreeg. Samen met Frans kijken we terug op deze roerige periode. Ook heeft hij tips. “Vermijd het woord moeten.”

Frans is geboren in de Oeverstraat en getogen in Fatima. Riki groeide op in parochie Pius X. Hij leerde haar kennen op zijn verjaardag. Frans: “We verjaren op dezelfde dag. Mijn zus was bevriend met Riki en nam haar mee naar mijn verjaardag. Een week later zat ik op haar verjaardag. Het was liefde op het eerste gezicht.” Ze trouwden in 1973, kregen een mooi gezin en hadden een veelzijdige carrière. Na hun pensioen haalden ze veel plezier uit hun hobby's: fietsen, wandelen en reizen. Frans: “We wandelen vaak met vrienden. Die besloten om samen met Riki een fietstocht naar Santiago de Compostela te maken. Ze hebben er vijf weken over gedaan. Die *Camino* was haar absolute hoogtepunt.”

HOEZO GEHEUGENPROBLEMEN?

Zeven jaar geleden vierden ze Riki's 65e verjaardag in een bungalowpark. Daar merkte de familie eigenlijk voor het eerst dat ze zich wat vreemd gedroeg. Frans: “Ze was afwezig en verward. Ik moest haar steeds de weg naar het toilet wijzen.” Toen ze eenmaal weer thuis waren, deden ze een test bij de huisarts. Hij zei

➤ 'het zijn geheugenproblemen, wacht maar even af'. Twee jaar later gingen we naar Berlijn. Daar was ze heel tegendraads, ze luisterde niet naar ons en liep steeds weg. Dit keer concludeerde de huisarts dat haar geheugen 30% minder functioneerde dan twee jaar daarvoor. Ik baalde wel. Hadden we toen maar ingegrepen.' De huisarts verwees hen door naar de geriater, die vervolgens een neuroloog inschakelde. Wat bleek uit de scans? Een goedaardige hersenvliestumor drukte tegen haar oogzenuw. Hierdoor zou Riki blind kunnen worden. Om de tumor te bestrijden, adviseerde de neuroloog dertig bestralingen. Ook diagnosticeerde zij Alzheimer. Frans: "Toen stortte mijn wereld wel even in. Een casemanager adviseerde een keer per week dagopvang bij behandelcentrum De Hazelaar (De Wever). Maar Riki weigerde. Tijdens een van onze wandelingen kwamen we 'toevallig' langs de dagopvang. Je kunt daar wandelen, schilderen en zingen. Ze vond het zo gezellig dat ze vervolgens elke week ging. Niet als patiënt, maar als 'bezoekster!'"

WATTEN IN JE HOOFD

Het woord Alzheimer bestaat niet voor Riki. Frans: "Ze heeft het over 'watten in haar hoofd'. Ik heb tal van keren geprobeerd de situatie bespreekbaar te maken en een weg hierin te vinden, maar ze was onaanspreekbaar. Vroeger waren we een team, deden we alles samen. Nu moest ik alles alleen verwerken." Frans raakte haar op een kwade dag zelfs letterlijk kwijt. "We zaten op de fiets, staken de weg over. Ik kijk om en... weg was ze. Dan sta je daar. Ik zocht haar overal. Lichtte de kinderen in, en de politie. Die belde in de avond. Ze zat in een snackbar op het Pater van den Elsenplein. Ze is op het plein geboren. Ze was op zoek naar haar geboortehuis, helemaal terug in het verleden. Maar in haar geboortehuis woonden andere mensen. De snackbar herkende ze nog. Een slimme buurvrouw belde de politie. De agenten trakteerden haar op een frietje en ik haalde haar met een gerust hart op."

PERMANENTE OPVANG

Thuis ging de situatie stap voor stap bergafwaarts. Frans: "Als de kinderen en kleinkinderen kwamen eten, liep ze van tafel en nam afstand. Ze wist niet meer hoe het koffiezetapparaat werkte. 's Nachts spookte ze door het huis. Haalde ze de kasten leeg, vouwde de kleding op en legde het weer terug. Daarnaast was ze een gevaar op de weg. Ze liep een keer door het rode licht en werd aangereden. Ook fietste ze tegen een verkeerspaal. Die ongelukken veroorzaakten hersenletsel. Dat komt het hele proces natuurlijk niet ten goede."

"Inmiddels liep ik ook op mijn tandvlees", gaat Frans verder. "Vanwege de hoge druk kon ik mijn werk als secretaris stadsgidserij niet voortzetten. En ik kreeg zelf hartritmestoornissen." Tot overmaat van ramp krijgt Riki een longontsteking die alles nog eens versnelt. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) constateerde bij Riki indicatieniveau 5 en adviseerde permanente opvang. In woonzorgcomplex Het Boshuis (De Wever) was een

plekje vrij. "Weer zette ze haar hakken in het zand. Toen verzon ik een smoesje. Ze heeft een hekel aan halen en brengen. Ik zei 'je hoeft niet meer gehaald en gebracht te worden en kunt lekker daar blijven'. Daarna was ze meteen om", lacht Frans.

IK HEB HAAR WEL, MAAR OOK NIET

De onrust in huis maakte plaats voor de stilte. Frans: "We waren altijd samen, nu kom ik altijd alleen thuis in een leeg huis. Die leegte heb ik ingevuld door weer als stadsgids rondleidingen te geven. Ik ben meer gaan sporten en ga vaker bij de kinderen langs. Iedere dag ga ik naar Riki. Ze heeft het erg naar haar zin in het Boshuis. Gaat ze naar de bingo, gymnastiek, zangavonden. Muziek is haar uitlaatklep. Als ik een muziekje opzet, danst en zingt ze mee. Maar ook tijdens repetities en optredens van het koor de VergeetMeNietjes gaat ze uit haar dak. Staat ze te springen naast de dirigent. Riki is altijd vrolijk en opgewekt. Ze is blij als ze me ziet, en andersom. Elke keer is het moeilijk om naar huis te gaan. Dan zeg ik dat ik zo terugkom of de was ga doen. Je moet meegaan in haar werkelijkheid, anders wordt ze boos of verdrietig. Een leugentje om bestwil geeft veel rust in de tent. Maar het is een eenzaam proces. Zij merkt niets van mijn verdriet. Ik heb haar wel, maar ook niet."

GOUDEN TIPS EN VALKUILEN

Wat zijn de gouden tips om met de ziekte om te gaan? Frans: "Accepteer de ziekte. Ik vraag niet om medelijden, maar om acceptatie en begrip. Alzheimer kun je niet genezen, wel vertragen. Door oude foto's te bekijken en liedjes van vroeger te draaien, prikkelen we Riki's geheugen. Dan zie je haar ogen oplichten. En vermijd het woord 'moeten'. Zeg niet 'je moet nu eten'. Dan gaat ze in de contramane. Het woord werkt als een rode lap op een stier en je bereikt er niets mee." Een ander tip van Frans? "Zoek zelf steun en advies bij anderen. Ik heb veel steun gehad aan de gesprekken met lotgenoten bij de inloop voor mantelzorgers, de mantelzorgconsulent en de zorgcoördinator van Het Boshuis. Je staat er niet alleen voor." Als hij de tijd terug kon draaien, zou hij zich niet meer door de huisarts met een kluitje in het riet laten sturen en eerder steun zoeken. "Ik heb te lang in mijn eentje met het proces geworsteld. Je moet goed voor jezelf zorgen, anders ga je er zelf aan onderdoor. Want als jij wegvalt, valt ook een groot stuk van de mantelzorg weg. Daar heeft je partner niets aan."

ZO LANG MOGELIJK GENIETEN

Wat verbaast hem tot slot het meest aan de ziekte? Frans: "De gedragsverandering. Soms heeft ze heldere momenten. Laatst kwam een oude buurvrouw langs. Ze herkende haar meteen. Andere keren is ze bijna apathisch en weet ze niet meer hoe de toiletten in Het Boshuis werken. Die achteruitgang baart me zorgen. Er komt een dag dat ik afscheid moet nemen. Tot die tijd hoop ik nog zo lang mogelijk van haar te genieten. Haar vrolijke ziel maakt de ziekte draaglijk."



MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

ZORG WAAR U ZICH GOED BIJ VOELT

Naarmate u ouder wordt, verandert uw leven. Dat heeft gevolgen voor waar en hoe u woont. Liever houdt u het allemaal bij het oude, maar soms is het tijd voor een verandering. De Wever maakt van die verandering een verbetering. Wij ondersteunen u bij die verandering en helpen u bij het vinden van de zorg die het beste bij u past. Stel ons al uw vragen, zodat wij weten wat u belangrijk vindt. Zo krijgt u van ons de zorg en ondersteuning waarbij u zich goed voelt.

Kijk op deweaver.nl voor meer informatie.




Thuiszorg Het Laar

Het Laar zet zich in om u het leven te laten leiden zoals u dat wenst. Of het nu gaat om wonen, zorg, eten en drinken of bijvoorbeeld kunst en cultuur, samen met Het Laar blijft u langer zelfstandig. Wist u bijvoorbeeld dat Het Laar ook thuiszorg en dagbesteding biedt?

www.hetlaar.nl



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op de website www.hetlaar.nl of bel met 013-465 77 00



NIEUWSGAREN

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

(Samen) bewegen is belangrijk, zeker voor ouderen. Dat kan via het beweegaanbod van Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO). Je kunt bijvoorbeeld een uurtje gymmen in wijkcentrum De Symfonie, MFA Het Zuiderkwartier, of MFA Het Kruispunt. Enkele reacties van deelnemers van de gymles in De Symfonie: "Een aantal van ons heeft een chronische beperking. Na de gymles voelen we ons een stuk beter." "De docent weet ons flink uit te dagen, haar deskundigheid is top. Ik hou het meest van bewegen op rock-'n-roll muziek. En van competitiespelletjes." "Niet alleen onze arm-, been- en buikspieren worden getraind, ook de lachspieren. Soms moet de docent stoppen met de oefeningen, als we een lachbui hebben." Kijk voor meer informatie over het beweegaanbod voor ouderen op of loop eens binnen bij het wijkcentrum bij u in de buurt.



26 OKTOBER: BREINGEHEIM

Op 26 oktober wordt de lezing Breingeheim gehouden. Vanuit diverse invalshoeken gaan sprekers onder begeleiding van een gespreksleider en wethouder Marcelle Hendrickx met elkaar in gesprek over het thema dementie. Tijdens de bijeenkomst wordt aandacht besteed aan het medische domein, maar ook aan het meedoen, dagelijks functioneren en fit blijven. De gratis lezing wordt gehouden in Cultureel Centrum De Schalm, Trappistinnentuin 77 te Berkel-Enschot en begint om 20.00 uur. Zaal open: 19.30 uur. Aanmelden via info@swo-be.nl.

ALZHEIMER CAFÉ

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplek voor mensen met een vorm van dementie, hun partners, familieleden en andere belangstellenden. De bijeenkomst biedt niet alleen (praktische) informatie over leven met dementie, maar ook gezelligheid en sociaal contact. Op **10 oktober** behandelt het Alzheimer Café het thema 'Jonge mensen met dementie': Hoe ziet dementie bij jonge mensen eruit? Wat is de impact op het leven en gezin? Waar en hoe kun je begeleiding krijgen? Wat is er allemaal nog wel mogelijk? Gastspreker is Ineke van Rooij, casemanager voor jonge mensen met dementie. Op **14 november** behandelt het Alzheimer Café het thema 'Als thuis wonen niet meer gaat'.

Iedere **tweede dinsdag van de maand** wordt het Alzheimer Café gehouden in restaurant De Refter in woonzorgcentrum Joannes Zwijzen, Burg. Broeklaan 1407 te Tilburg van 20.00 uur tot 21.30 uur. Zaal open: 19.30 uur. In de pauze is de Geheugenwinkel geopend. Toegang is gratis.

Het Alzheimer Café is een initiatief van Alzheimer Nederland, afdeling Tilburg. Meer info via coördinator Yvonne de Weerd via ydeweerd@msn.com of via de dementieconsulenten van de Geheugenwinkel via 013 549 26 06 of geheugenwinkel@deweever.nl



T/M 30 OKTOBER (T)ILBURG ANSICH(T) BIJ METROPOLITAN MUSEUM

Ben je het ook beu om op je verjaardag ontelbare Facebook-berichten, appjes en sms'jes te ontvangen? De tentoonstelling (T)ilburg AnsiCH(T) brengt de ansichtkaart weer in ere en laat Tilburg in tweehonderd ansichtkaarten zien, met foto's van Chris Oomes. Chris is uitgeroepen tot stadsfotograaf en fotografeert altijd in zwart-wit. Zijn werk kenmerkt zich door een uitgelezen gevoel voor compositie. Hij neemt je mee door de straten van onze stad. Locatie: Metropolitan Museum Tilburg, Stedestraat 15 in Tilburg. **Gratis entree.**

14 OKT. T/M 7 APRIL: IS IT ALIVE?

Het trilt, zindert, ritselt, knippert, ademt en zwaait heen en weer. Tijdens de belevingstentoonstelling *Is it alive?* beleef je de ruimtelijke textiele installaties die door middel van technologie tot leven komen. Zoals de installatie *I am Storm* van DRIFT, waarbij twintig levensgrote sprieten als door een windvlaag in beweging komen. Onderga ook de levende architectuur van kunstenaar en architect Philip Beesley. Verder toont modeontwerper Iris van Herpen een geactiveerde look. *Is it Alive?* belicht het maakproces en laat zien dat kunstenaars ook uitvinders van innovatieve toepassingen zijn. Locatie: Textielmuseum Tilburg, Goirkestraat 96 in Tilburg. Kijk voor meer informatie en toegangsprijzen op textielmuseum.nl



DIGICAFÉS

Ruzie met je smartphone of tablet? Lukt het je niet om een e-book te lenen? Wil je meer weten over social media of andere digitale ontwikkelingen? Bij het Digicafé helpt een vrijwilliger je verder. Ook als je bijvoorbeeld vragen hebt over internet of de instellingen van je apparaat. Soms wordt er ook aandacht besteed aan een actueel thema, zoals phishing, digitale veiligheid of nepnieuws. Er zijn momenteel zeven Digicafés in Tilburg:

- **Wijkcentrum Spijkerbeemden**
maandag 14.00-16.00 uur
- **Wijkcentrum Jeruzalem**
woensdag 11.00-12.30 uur
- **Wijkcentrum De Nieuwe Stede**
donderdag 10.00-11.30 uur
- **Wijkcentrum De Buurthoeve**
dinsdag (even week) 13.30-15.00 uur
- **Bibliotheek Heyhoef**
dinsdag (oneven week) 13.30-15.00 uur
- **Wijkcentrum De Symfonie**
maandag 13.30-15.00 uur
- **Bibliotheek Lochal**
dinsdag 9.00-13.00 uur

Bij het Digicafé kun je terecht met vragen over het gebruik van jouw eigen apparaat. Vergeet dus vooral niet je eigen laptop, tablet of telefoon mee te nemen als je vragen hebt. De hulp is gratis, ook als je geen lid bent van de Bibliotheek. Loop gerust binnen!

Wil je beter worden met de computer, internet of je telefoon? Of beter leren omgaan met websites van de overheid? Vraag in een van de Tilburgse bibliotheken naar deze trainingen of bekijk ons aanbod op bibliotheekmb.nl/basisvaardigheden





“IK LEEF PAS ALS IK BUITEN BEN!”

Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven, het verleden. Wat is er allemaal gebeurd? Ook over de stad, de wijk, de straat. Wat kan er beter? In het kader van 100 jaar Piushaven deze zomer bezoeken we **Piet Maas** (67), brugwachter, havenmeester en gastheer in opdracht van de gemeente: “Ik heb onnoemelijk veel baantjes gehad in mijn leven. Maar hier in de Piushaven zit ik op de juiste plek: ik geniet van de buitenlucht, de bedrijvigheid en de boeiende contacten met allerlei mensen. Zijn de schippers tevreden dan is ook Piet tevreden.”

Tekst **Betty Montulet** | Fotografie **Hans Peters**

Piet Maas is geboren in Rotterdam, precies daar waar de Maas in de Schie overgaat en ook nog aan de Coolhaven. In combinatie met zijn naam en de genen van ooms en opa's in het watervak lijkt zijn werk geen toeval. Piet: “Maar toch is dat is wel zo. Ik ben heel jong uit Rotterdam vertrokken, een Tilburgs vriendinnetje achterna en nooit meer weggegaan. Ik heb zo'n typische carrière van 12 ambachten, 13 ongelukken achter de rug. School was niks voor mij, ik ben teveel een vagebond. Leren door te leven en zo. Tussen alle bedrijven door leerde ik basgitaar spelen en hup, ineens was ik muzikant!” En wel bij de Vloepsuper, de opvolger van de legendarische Veulpoepers met Henk Koekkoek en Zjef Naaijkens van d'n Eglantier.

MET JAN SCHEL OP DE MOTOR

Piet: “Ik heb tal van kutbaantjes gehad maar ook mooie herinneringen. Zo was ik nachtwaker en uitsmijter bij Huize Poels, (later het Dienstencentrum van Traverse). Daar moest je wel af en toe je spierballen laten zien en kwam mijn 1.97 m lengte goed van pas! Maar verder ging alles er heel gemoedelijk aan toe; zo speelde ik een keer

voor Sinterklaas en kwam ik met Jan Schel achterop de motor met rooie cape om en mijter aan. Kwam ik om 4 uur ladderzat thuis en moest ik om 5 uur weer aan het werk.” Werken bij Festival Mundial was ook vol afwisseling: “Daar kookte ik voor talloze wereldartiesten en reisde mee naar Afrika.” Maar met een groeiend gezin kreeg ook hij behoefte aan een geregelder leven. Dus werd hij beheerder van het Duvelhok. En in 2001 vroeg de gemeente om brugwachters: “Ik werkte samen met de illustere BeeWee Nederkoorn, die kon affiches maken en met de computer omgaan en ik ben daar minder van, maar samen kunnen we aardig wat!”

ONDERIN DE PUT

Toen zijn ex en hij gingen scheiden en huis en bezittingen verdeeld moesten worden, had Piet het erg zwaar: “Ik was dakloos, brugwachter, werkte voor Mundial en trad op maar had ook de parttime zorg voor mijn twee zoontjes. De wijsheid: 'je kunt pas echt opnieuw beginnen als je onderin de put bent geweest', is zwaar op mij van toepassing. Gelukkig kwam toen via het Duvelhok Nicole

in mijn leven, de engel die ik zo bitter nodig had.” Zijn leven bloeide op en uiteindelijk kochten ze een huis in de wijk Theresia; samen kregen ze ook nog een dochter.

Met de draaibrug heeft hij een haat-liefde verhouding: “Die brug is net als de haven 100 jaar oud en weegt 95 ton. Ik draai hem elk uur open tijdens het hoogseizoen, dat duurt van 20 april tot 20 september. Dus een makkie is het niet. Vervolgens ga ik de nieuwe schippers op de fiets af om ze te vertellen over alle voorzieningen, sanitair, electra en dergelijke.” De tweede brug, d'n Ophef wordt automatisch bediend door een druk op de knop. Maar ja, die doet het dan weer niet altijd. Met de twee bruggen en al die zomerfestiviteiten wordt het steeds drukker in de Piushaven. Vooral tijdens Roze Maandag en de Tilburgse kermis is het spitsuur op het water. Piet: “Dit is heel onvoorspelbaar werk waaraan je veel nieuwe vriendschapsbanden onderhoudt. Ik help de schippers ook wel met motorpech en schade, af en toe sta je gewoon te lassen en te klussen. Ik ben altijd blij als het seizoen weer begint: hoi, ik mag weer naar buiten! Maar in september ben ik er ook wel weer klaar mee.”

FUCKING OMZET

In de winter maakt hij muziek en sinds een jaar of twee is hij ecologisch rattenbestrijder. “Ratten doodschieten met mijn hightech luchtbuks is de meest humane manier om van het ongedierte af te komen”, zegt Piet, een dierenvriend in hart en nieren. “Vergif en klemmen zorgen voor een langzame en gruwzame dood, gif kan bovendien doordringen in de voedselketen zodat ook kleinere dieren als egels en vogels eraan kunnen bezwijken. Waar voor is zitten ratten, je moet wel ze doden; laat je een stelletje zitten heb je er binnen een jaar 1200! Ik doe niets anders dan het ecologisch evenwicht weer in balans brengen.”

In zijn eigen wijk Theresia bemoeit hij zich als wijkbewoner en vanuit zijn horeca-ervaring uiteraard met het befaamde Knoflookfeest in de Stadstuin: “Dat houden we juist zo laagdrempelig mogelijk!” en dan komt hij met een uitsmijter: “Wat mij opvalt in de stad en ook nogal irriteert, is dat in de periode 1976- 2023 dat ik hier woon, er gaandeweg zoveel tussenlagen bij zijn gekomen op bestuurlijk gebied. Dat is zo vertragend en frustrerend. Geldt trouwens voor het hele land, niet alleen voor Tilburg. Vroeger werd er in een uur beslist of ik gereedschap kon kopen voor mijn werk, nu vergaderen ze daar drie maanden over. Het stoort me nogal dat niet degenen met de levenservaring maar de lui achter de computer de beslissingsbevoegdheid hebben. Waarbij ik ook nog het gevoel krijg dat de stad anno 2023 wordt geregeerd door de grote horeca. Bruine cafés sterven uit want het enige dat nog telt is die fucking omzet!”



1:5
Eén op de vijf mensen krijgt dementie

Het aantal mensen met dementie groeit gestaag. Nederland wacht de komende decennia een verdubbeling tot maar liefst 600.000 mensen met dementie in 2050. De verwachting is dat er in 2040 in Brabant 74.000 mensen met dementie zullen wonen (tegenover 43.000 in 2020). Voor de gemeente Tilburg is de verwachting dat dat aantal groeit naar 5.300 (tegenover 3.000 in 2020).

DEMENTIEVRIENDELIJK TILBURG

Om zich goed op die stijgende aantallen voor te bereiden, streven gemeente, inwoners en partners ernaar een dementievriendelijk Tilburg te worden. In een dementievriendelijk Tilburg werken inwoners en lokale partijen (zoals gemeente, sportclubs, welzijn, lokale Alzheimer-afdelingen, vrijwilligers en ondernemers) samen aan allerlei initiatieven die de levenskwaliteit van mensen met dementie en hun mantelzorgers vergroot. Er wordt gezorgd dat mensen met dementie zo veel mogelijk mee kunnen blijven doen, en waar mogelijk hun leven kunnen blijven leiden zoals ze dat deden. Tilburg zet hiervoor dementieconsulenten in, ondersteunt initiatieven als het Alzheimer Café en regelt dagopvang.

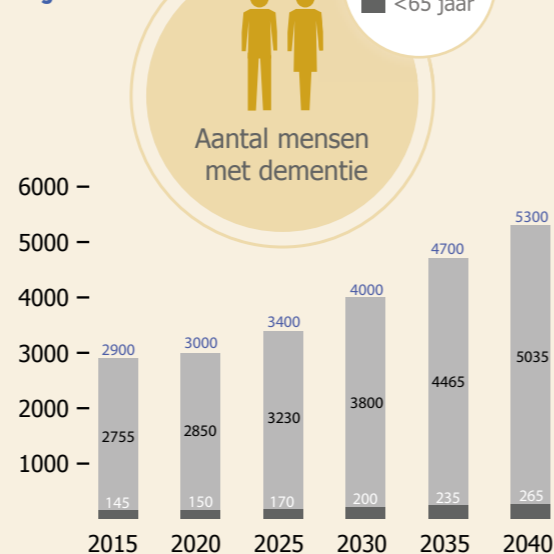
Daarnaast vindt de gemeente het belangrijk dat mensen met dementie en hun mantelzorgers ondersteuning en begeleiding op maat krijgen. En dat er voorzieningen zijn waarin ze kunnen meedoen zodat ze onderdeel kunnen blijven van de maatschappij. Aan deze ambities wordt hard gewerkt samen met professionals, vrijwilligers en inwoners van Tilburg. Zo zijn er dementievriendelijke werkgroepen actief in Tilburg Noord, West, Zuid, de Reeshof, de Noordhoek, Theresia, Berkel-Enschot, Udenhout en Biezemortel. Daarnaast zijn er Tilburg brede activiteiten en initiatieven, zoals het maandelijkse Alzheimer Café en de Geheugenwinkel waar alle inwoners heen kunnen.

ACTIEF IN DE WIJK

In het najaar van 2023 legt de gemeente de focus op de verbinding tussen de verschillende wijken. Op die manier kunnen verschillende wijken van elkaar leren en elkaar versterken. Verder wordt onderzocht in welke wijken nog extra aandacht nodig is op het gebied van dementievriendelijkheid. In de wijk

zijn werkgroepen met verschillende onderwerpen bezig. In Tilburg Noord is er aandacht voor mensen met dementie en een migratieachtergrond. Dit doen we door hun sleutelpersonen voorlichting te geven. In Tilburg West is de werkgroep actief op de Westermarkt om bij te dragen aan een dementievriendelijk winkelcentrum en ook in Berkel-Enschot is er contact met de winkeliersvereniging. Daarnaast gaan ze in Berkel-Enschot, samen met wethouder Marcelle Hendrickx, op 26 oktober in gesprek met inspirerende lokale sprekers over dementie. In de Noordhoek is er gewerkt aan een mooie wandelroute voor mensen met geheugenproblemen of dementie. In Theresia wordt de focus gelegd op het onderwerp voeding en in Udenhout is de onvergetelijke kookclub Samen aan Tafel sinds de zomer van start gegaan. Een overzicht van activiteiten voor mensen met geheugenproblemen leest u hiernaast.

TILBURGSE CIJFERS



BELEIDSMEDEWERKER DEMENTIE

De gemeente Tilburg wil expliciet aandacht geven aan het onderwerp dementie en aanverwante zaken. Daarom is in maart 2023 een beleidsmedewerker dementie gestart, Chayenna van de Pol. Chayenna heeft ook ouderen met een migratieachtergrond in haar portefeuille en is werkzaam binnen het team GGoud (Gezond en Gelukkig oud). Chayenna is 32 jaar, was tien jaar werkzaam als casemanager dementie met expertise migranten met dementie en twee jaar als adviseur op de onderwerpen dementievriendelijke gemeenschappen en diversiteit.



ACTIVITEITEN DEMENTIE

In het kader van dementievriendelijke gemeente worden er allerlei initiatieven en activiteiten georganiseerd. Hieronder vindt u een overzicht van een aantal activiteiten, geselecteerd per wijk.

DONDERDAGMIDDAGCLUBKE IN DE BOOMTAK

Elke donderdag is er van 14.00 uur tot 16.00 uur het Donderdagmiddagclubke in wijkcentrum De Boomtak, Boomstraat 81 in Tilburg. Aanmelden mag, maar gewoon binnenlopen ook. Er zijn geen kosten aan verbonden. Bij deze activiteit zijn altijd geschoolde vrijwilligers en/of professionals aanwezig. Samen maken we er een leuke middag van, met ruimte voor eigen inbreng. Meer informatie bij buurtondersteuner Sjeff van der Klein via 06 105 40 678 of dementieconsulent Heidi van Tuel via 06 832 98 637.

BEWEEGACTIVITEIT BIJ DE GROENE MUZE

Elke woensdagochtend is er een van 10.45 uur tot 11.45 uur een beweegactiviteit voor ouderen in wijkcentrum De Back, Schout Backstraat 33 te Tilburg, georganiseerd door de Groene Muze. Mochten geheugenproblemen teveel opspelen dan is na verloop van tijd doorstromen in een kleinere groep mogelijk. Die bijeenkomsten in kleiner verband vinden plaats in de studio van De Groene Muze in Mariëngaarde, Burg. Damsstraat 15-29. Informatie bij beweeg- en danscoach Marianne Bezems via 06 283 71 006 of info@degroenemuze.nl www.degroenemuze.nl.

DE ONVERGETELIJKE KOOKCLUB TILBURG

Bij De Onvergetelijke Kookclub van Alzheimer Nederland, afd. Midden-Brabant, kunnen mensen met dementie samen met hun mantelzorger of andere naaste elke tweede woensdag van de maand samen koken. Onder begeleiding kookt, serveert en eet u een heerlijk driegangendiner voor €7,50 per persoon per avond, incl. welkomstdrankje en koffie of thee na afloop. Tijdstip: vanaf 17.00 uur tot ca. 20.00 uur. Locatie: MFA De Symfonie, Eilenbergstraat 250 in Tilburg.

Aanmelden via mail kookclub.tilburg@alzheimervrijwilligers.nl of bij coördinator Angelique Smulders via a.smulders@alzheimervrijwilligers.nl.

WANDELEN IN TILBURG WEST

Wekelijks worden in Tilburg West wandelingen gehouden voor mensen met dementie. De wandelingen vinden plaats op verschillende tijdstippen en op verschillende locaties. De wandelingen zijn onder begeleiding en kunnen in groepsverband of individueel plaatsvinden. Elke dinsdagochtend van 10.30 uur tot 12.00 uur kunnen ouderen meewandelen in de omgeving van Het Boshuis, Bredaseweg 568a aan het Daniel de Brouwerpark. Gebruik van rolstoel, rollator of ander loophulpmiddel is mogelijk. Kosten: €2,- incl. koffie/thee. Aanmelden bij Ramon Weerts via r.weerts@dewever.nl.

Elke dinsdag van 10.00 uur tot 12.00 uur kunnen ouderen wandelen door de wijk Wandelbos. Ouderen worden thuis opgehaald, het eindpunt wordt naar behoefte bepaald. Het is mogelijk om vanaf 12.00 uur een lunch te nuttigen bij mfa Het Kruispunt, Sinopelstraat 1. Aanmelden kan bij Marlies Lutke Schipholt-Schuijvens via 06 136 45 395. Bij de wandelingen lopen deelnemers op verharde paden en kunnen het tempo en moeilijkheidsgraad worden aangepast.



GEHEUGENFITNESS

Geheugenfitness is bestemd voor wijkbewoners die hun geheugen willen trainen door middel van spellen, hersenkrakers, woordspellen of rekenommen. Op de volgende plekken wordt Geheugenfitness gegeven:

-**Iedere dinsdag en woensdag om de week**, van 14.00 uur tot 15.30 uur in wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaardersstraat 32c te Tilburg. Opgeven bij Ashley Fasting via 013 542 57 29.

-**Iedere woensdag** van 10.00 uur tot 12.00 uur in wijkcentrum 't Sant, Beneluxlaan 74 te Tilburg. Opgeven bij Banu Evginan via 013 467 19 26.

-**Iedere donderdag** van 9.30 uur tot 10.30 uur bij de Geheugenwerkplaats van De Wever aan de Clarissenkapel, Lange Nieuwstraat 191. Opgeven bij de Geheugenwinkel via 013 549 26 06.

-**Iedere dinsdag** van 10.00 uur tot 12.00 uur bij ontmoetingsruimte De Driehoek, Gendringenlaan 179 te Tilburg. Opgeven bij Marja Jansen via 013 571 78 06.

WILLEM II FOOTBALLMEMORIES

Samen voetbalherinneringen ophalen? Dat kan tweewekelijks op de dinsdag tijdens een sessie van Football Memories om 14.30 uur in het Koning Willem II Stadion. Met ongeveer 25 deelnemers worden onder begeleiding van vrijwilligers, mantelzorgers en begeleiders herinneringen opgehaald uit voetbaltijden van weleer door middel van foto's, plakboeken, oude voetbalschoenen, krantenknipsels en spelersportretten. De sessie duurt net zo lang als een wedstrijd: negentig minuten met een kwartier pauze. Willem II Football Memories is een programma van Willem II Betrokken. Bent u, of kent u, iemand die graag wil deelnemen aan Football Memories? Stuur dan een mail naar wiiibetrokken@willem-ii.nl en Willem II Betrokken neemt contact met u op.

ZORGATELIER DE BINNENTUIN

Zorgatelier De Binnentuin biedt een liefdevolle plek voor mensen die willen ontdekken, ontmoeten en ontspannen. Ontdekken door te schilderen, glas te bewerken, te mozaïeken of te koken. Ontmoeten door samen koffie te drinken, te lunchen of een persoonlijk gesprek te voeren. Ontspannen door even je zorgen te vergeten, samen te zijn of een voetmassage. Indicatie is noodzakelijk. Zorgatelier de Binnentuin, Leharstraat 77 Tilburg. Info bij Marijan Las via 06 271 03 879, bij Mariet Keijzer via 06 401 55 472 of via info@zorgatelierdebinnentuin.nl

CREATIEVE BEWEGING MET SWITCH2MOVE

Het bewegingsprogramma Switch2Move van choreograaf Andrew Greenwood is gericht op mensen met chronische aandoeningen als Parkinson, dementie, MS of NAH. Dans en muziek dragen bij aan een sociale, fysieke en mentale verbetering en zorgen voor vreugde en verbinding. Mentaal en fysiek fit blijven via Switch2Move kan op maandag van 11.00 uur tot 12.00 uur en donderdag van 11.00 uur tot 12.15 uur bij Factorium Centrum voor Amateurkunst, Koningsplein 11a te Tilburg. Of op zaterdag van 10.00 uur tot 10.45 uur of van 11.00 uur tot 11.45 uur bij woonzorgcentrum Het Laar. De eerste les is gratis. Twee proeflessen: €10. Contributie: €45,- p.m.

SPREKUREN UDENHOUT EN BERKEL-ENSCHOT

De werkgroep geeft tips over hoe om te gaan met dementie en waar je terecht kunt met vragen over zorg of ondersteuning.

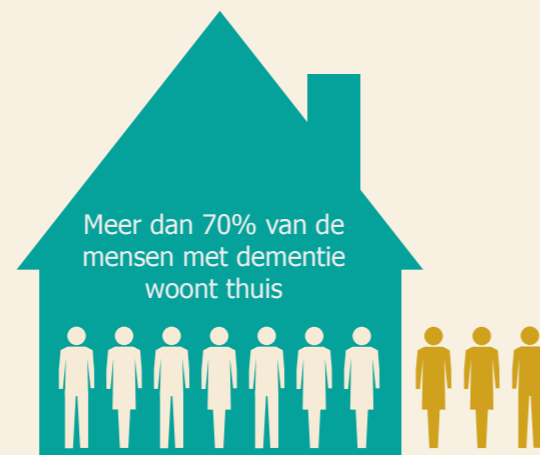
Op donderdag van 10.00 uur tot 12.00 uur in Ons Koningsoord, Trappistinentuin 77, ruimte Parlatorium. Info: 06 537 68 978 of loket-be@dorpsraadberkelenscot.nl.

Op dinsdag van 13.00 uur tot 15.00 uur in de Bibliotheek Udenhout, Tongerloplein 15. Info via 06 135 50 930 of dorpsloketu@gmail.com.

ONTMOETINGSKAMER REESHOF

Bestemd voor ouderen uit de Reeshof met een klein netwerk en lichte geheugenproblemen die andere mensen willen ontmoeten. De ontmoetingskamer is elke dinsdag, woensdag en donderdag open tussen 10.00 uur en 12.00 uur. Je kunt meedoen aan activiteiten als bakken, zingen, spelletjes, geheugenfitness, sportieve en creatieve bezigheden. Daarnaast is er altijd ruimte voor een praatje of persoonlijke aandacht in huiselijke sfeer. Kosten: €2,- p.p.

Locatie: Heyhoefpromenade 179, ingang en bel naast De Groene Vlinder. Ook is er een ontmoetingskamer op het Scheveningenplein en wil ContourdeTwern meer ontmoetingskamers in de wijk oprichten. Aanmelden voor het maken van een afspraak of ter kennismaking: Evelyne Hemelaar 06 572 65 570 of Dondu Yozgat 06 160 21 694.



ACTIVITEITEN GEHEUGENWINKEL

De Geheugenwinkel (De Wever) organiseert de volgende activiteiten bij Woonzorgcentrum Joannes Zwijsen - Burgemeester Brokxlaan 1407, Tilburg. 013 549 26 06.

GEHEUGENFITNESS

Een gezellige ochtend voor mensen met geheugenproblemen én wijkbewoners waarin de hersenen worden geactiveerd door spellen, hersenkrakers, woordspellen en rekenommen. Elke donderdagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur

INLOOP MANTELZORGERS

Bent u mantelzorger van iemand met dementie en vindt u het fijn om andere mantelzorgers te ontmoeten? Of heeft u een vraag over ondersteuning voor uzelf of voor de ander? Kom naar deze inloop. Elke dinsdagochtend van 10.00 uur tot 11.30 uur.

GESPREKSGROEP VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Mensen met dementie staan snel aan de zijlijn, maar in deze gespreksgroepen hebben ze de hoofdrol. Elke dinsdagochtend is er een gespreksgroep van 10.00 uur tot 11.30 uur.

GEHEUGENKOOR VERGEETMENIETJES

Voor mensen met en zonder dementie. Elke dinsdagmiddag van 13.30 uur tot 15.00 uur.

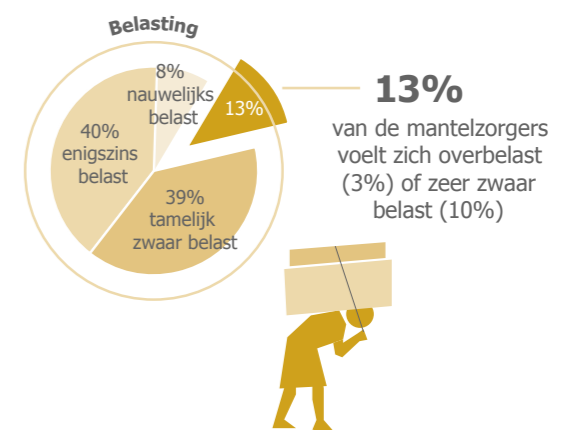
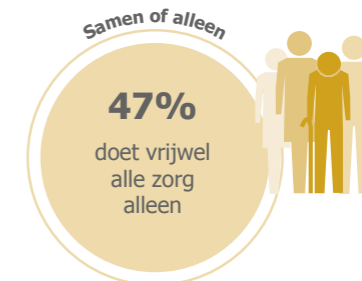
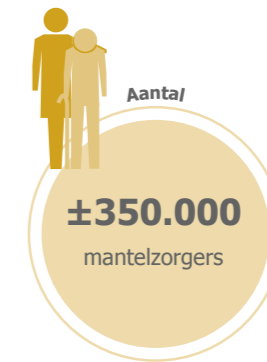


CURSUS VOOR PARTNERS VAN MENSEN MET DEMENTIE

Dit najaar starten twee cursussen van tien bijeenkomsten:

Vanaf 4 oktober op de woensdagen van 13.30 uur tot 15.30 uur in De Heyhoef, Kerkenbosplaats 1 in Tilburg.

Vanaf 16 november op de donderdag van 13.30 uur tot 15.30 uur in Woonzorgcentrum Joannes Zwijsen, Burgemeester Brokxlaan 1407 in Tilburg.



CURSUS VOOR KINDEREN VAN MENSEN MET DEMENTIE

Dit najaar start nog een cursus van zes bijeenkomsten:

Vanaf 23 oktober op de maandag van 19.30 uur tot 21.30 uur in Woonzorgcentrum Joannes Zwijsen, Burgemeester Brokxlaan 1407 in Tilburg.

Meer info of aanmelden voor de cursus kan via geheugenwinkel@deweever.nl



“KWALITEIT VAN LEVEN: DE PIJLER WAAROP WE DE ZORG BOUWEN”

Tekst **Etiënne van Breugel**
Fotografie **Joris Buijs**

drs. Mariëlle Mensing Hofman is klinisch geriater in het Elisabeth-TweeSteden Ziekhuis (ETZ) in Tilburg. Als medisch specialist houdt ze zich vooral bezig met complexe ziektebeelden bij oudere patiënten. Op de poli's van het ETZ ziet ze veel ouderen met een vorm van dementie. We spraken haar over de **'ziekte van het denken'**, misverstanden rond dementie, en het belang van de mantelzorgers. "De pijler waarop we zorg proberen te bieden, is behoud van kwaliteit van leven."

"Dementie is een ziekte waarbij het denken steeds minder goed gaat", begint drs. Mensing Hofman het gesprek. "De hersenen functioneren steeds minder waardoor mensen bepaalde dingen niet meer goed kunnen doen. Het is een ziekte die steeds vaker voorkomt doordat er steeds meer ouderen zijn én mensen steeds ouder worden. En hoe ouder je wordt, hoe meer risico je hebt op dementie."

Dementie begint vaak met geheugenproblemen maar zeker niet altijd. Doordat het kortetermijngeheugen wordt aangetast, vergeten mensen vaak dingen. Soms komt het voor dat een patiënt binnen een paar minuten volledig is vergeten wat er is verteld. Andere manieren waarop dementie zich kan presenteren zijn taalproblemen. Dat valt vaak minder goed op bij de omgeving. Vooral als iemand goed is opgeleid of taalkundig goed is onderlegd, dan kun je dat lang verbloemen of opvangen met je reserves. Oriëntatieproblemen komen ook voor. Niet meer weten welke dag het is bijvoorbeeld. Of de weg kwijtraken. Dit zijn een paar voorbeelden van klachten waarmee mensen kunnen komen, maar er zijn nog veel meer verschillende klachten die niet altijd in verband worden gebracht met dementie, zoals karakterverandering, zich terugtrekken of dingen zien die er niet zijn."

ZO'N PROCES DUURT JARENLANG

drs. Mensing Hofman maakt vaak mee dat mensen heel lang hebben gedacht dat bepaalde symptomen simpelweg bij het ouder worden horen. Vaak vallen hoort bijvoorbeeld niet bij het normale ouderdomsproces. Geheugenproblemen ook niet. En daar hebben we meteen het grootste misverstand op dit onderwerp te pakken. "Het hoort wel bij ouder worden dat het denkproces iets trager gaat, of dat je weleens iets vergeet. Maar als zo'n vergeetachtigheid heel erg op de voorgrond komt te staan, en als iemand er last van begint te krijgen, dan valt het niet meer binnen het normale. Dan is er echt iets aan de hand."



70% van alle dementiegevallen betreft de ziekte van Alzheimer. 20% gaat om vasculaire dementie, waarbij de ziekte wordt veroorzaakt door vaatschade. Daarnaast bestaan er nog tientallen andere, minder bekende varianten.

> De klinisch geriatr legt uit dat partners vaak samen in zo'n dementieproces groeien. Dat gaat heel natuurlijk en duurt vaak jarenlang. "Het is niet altijd duidelijk waarom een partner bepaalde dingen in het huishouden is gaan overnemen. Dan wordt gezegd dat de een niet goed meer kan staan en daarom de ander het koken heeft overgenomen. Maar het kan net zo goed zijn dat de patiënt niet meer goed weet hoe hij moet koken. Door de natuurlijke relatie van mensen gaan ze dingen van elkaar overnemen waardoor die gebreken niet goed naar boven komen. Aan de ene kant is dat natuurlijk heel goed, dat je die dingen samen opvangt, maar daardoor merk je bijna niet meer dat er iets aan de hand is. Totdat een partner bijvoorbeeld wordt opgenomen voor een operatie en een week in het ziekenhuis moet blijven. Dan blijkt de ander het thuis helemaal niet te kunnen redden."

LASTIG ONDERSCHIED

Het onderscheid tussen ouderdomsvergeetachtigheid en dementie blijft lastig volgens de dokter. "Bij dementie heb je écht een probleem in het dagelijks leven. Dan is degene niet alleen vergeetachtig, maar kan hij bijvoorbeeld ook zijn financiën zelf niet meer regelen of zijn belastingpapieren invullen. Dat is sowieso best ingewikkeld, dus daar kun je in het begin van denken: 'dat hoort bij het ouder worden'. Maar als je door de klachten in je dagelijkse functioneren wordt gehinderd is het tijd om aan de bel trekken. Zeker als de patiënt zelf of de mantelzorgers zich daar zorgen over maakt, dan is het écht tijd om naar de huisarts te gaan."

"Bij een deel van de patiënten is de huisarts degene die de diagnose dementie stelt", gaat drs. Mensing Hofman verder. "De beste routing is dat patiënten of mantelzorgers die zich zorgen maken, zich melden bij de huisarts. En de huisarts kan dan zelf al de eerste onderzoeken doen. Die zal een soort denktesten afnemen die wij hier ook afnemen. En aan de hand van het verhaal en de voorgeschiedenis kan hij dan de diagnose dementie stellen. Als mensen meerdere problemen ernaast hebben en er nog iets bij hebben dat óók denkproblemen kan geven, dan wordt het wat lastiger om de diagnose te stellen. Dat kan gaan om medicijngebruik waar je suf en slaperig van wordt. Maar het kan ook gaan om bepaalde aandoeningen als een slechtwerkende schildklier. En ook als patiënten depressief zijn kunnen ze zich dement presenteren. In die complexere gevallen komen patiënten bij ons."

MANTELZORGERS HET BELANGRIJKST

"De diagnose is nog maar het begin", gaat de dokter verder. "Daarna ligt de zorg bij heel veel verschillende partijen. De allerbelangrijkste daarin zijn de mantelzorgers. Die leveren

een heel groot aandeel in de zorg voor patiënten. Wij vragen de praktijkondersteuner van de huisarts (POH'er) om daarin mee te begeleiden: zowel bij patiënten als bij mantelzorgers. Bij de moeilijkere patiënten met meer verschillende problemen, vragen we de casemanager dementie. Wat het allerbelangrijkste is als ze bij ons zijn geweest, dat is dat de zorg goed wordt geregeld. Dat is veel belangrijker dan medicatie tegen dementie, want in heel veel gevallen werkt die gewoon niet."

Veel van die zorg komt, zoals gezegd, op de mantelzorgers aan. drs. Mensing Hofman: "80% van de mensen met dementie woont thuis. De meeste mensen willen ook thuis blijven en zoveel mogelijk zelfstandig functioneren. Dan ga je samen met de patiënt kijken hoe je de kwaliteit van leven zo goed mogelijk kunt behouden. Dat is écht de pijler waarop je zorg probeert te bieden. Hoe kan de patiënt zo goed als mogelijk veilig zelfstandig functioneren met de hulpmiddelen die er zijn. En dan gaat de casemanager meedenken of er thuiszorg nodig is om te helpen bij het aankleden of wassen, of er dagbesteding nodig is: voor de patiënt maar vooral ook voor de mantelzorgers. Dat die net even wat adem heeft om boodschappen te doen of naar de jeu de boules club te gaan."

TREK AAN DE BEL BIJ ZORGEN

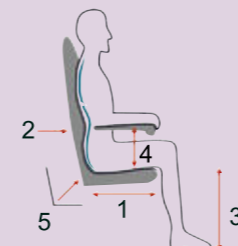
"Er is geen uniform advies", besluit de dokter. "Elke patiënt is anders. Het gaat om kwaliteit van leven en behoud van zelfstandigheid. Als iemand met lichte geheugenproblemen zelfstandig kan blijven functioneren en zich daarbij gelukkig voelt, dan is dat het beste voor die patiënt. Sommige mensen past het om te leven bij de dag. Andere mensen past het om precies te weten wat er aan de hand is. Wat belangrijk is, is dat wanneer iemand zich zorgen maakt, dát het moment is om naar de dokter te gaan. Een diagnose kan écht ontzorgen. Omdat mensen eindelijk weten wat er aan de hand is. En dat familieleden ook weten wat er aan de hand is. En dus zorg kan worden opgeschaald als het nodig is. Dementie heb je niet alleen. Zorg dat de kring van mensen die nabij zijn weten wat er aan de hand is. Ook in de beginstadia, waarin mensen nog heel veel zelf kunnen doen. Maak het bespreekbaar, en zorg ervoor dat mensen zoveel mogelijk mee kunnen blijven doen in de maatschappij."

Nederland telt bijna 300.000 patiënten met dementie. De verwachting is dat het aantal dementiepatiënten tot 600.000 zal groeien in 2050. Momenteel lijdt een op de drie mensen van negentig jaar of ouder aan dementie.



Zitspecialist
Miranda van Wijk

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten



1. de juiste zitdiepte
2. de juiste lendensteun
3. de juiste zithoogte
4. de juiste armleggerhoogte
5. de juiste zithoek



Ergonomisch Zitcomfort

Voorkom klachten door juiste zithouding

- Zit u niet goed in uw bank of fauteuil?
- Heeft u regelmatig last van uw rug?
- Heeft u steeds meer moeite met opstaan?
- Wilt u klachten voorkomen?

Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.



Geldig van 1 t/m 31 oktober 2023; korting afhankelijk van fauteuil model. Informeer naar de actievoorwaarden.

fitFORM
Najaarsactie!
Ontvang nu een korting van max. 600 euro!



fitFORM

Kerkstraat 91A Oisterwijk T: 013 - 521 22 23 www.vanwijkzitspecialist.nl

Slechts € 15,- Voor 3 hoofdgerechten!

- Hollandse hachee, rode kool appel, puree
- Kalkoenbiefstukjes in jus met andijviestampot
- Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- Halsarbonade, witlof met spek en krieltjes
- Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

KIES 3 MAALTIJDEN

Stuur de bon (frankeren is niet nodig!) in een envelop naar:

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

maaltijdenexpres



Bel (013) 544 2513

Informeer voor korting: Thuiszorg, KBO, of Begeleid Wonen.

Knip uit
Stuur op!



Naam _____ (m/v)

Adres _____ Draad-2023

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.

Als ANBI-stichting, welzijnszorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten. Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten. Informeer naar onze speciale kortingen. Koelverse maaltijden blijven minimaal een week houdbaar in uw koelkast.

A photograph of Dick Hesselberth, an older man with glasses and a blue polo shirt, standing next to a 'MAGIC CITY' pinball machine. The machine's screen shows a vibrant cityscape with a fountain and the title 'MAGIC CITY'. The machine has a '5¢' sign and a 'PINBALL' sign. Dick is looking towards the camera with a slight smile.

DE PASSIE VAN... DICK HESSELBERTH

De geschiedenis van de flipperkast gaat terug tot in de 19e eeuw. Maar het was pas in 1947 dat er kasten kwamen met 'bumperflippers'. Daarmee kon de speler de bal zo lang mogelijk in het spel houden om zoveel mogelijk punten te winnen. Met meerdere ballen tegelijk spelen kon men vanaf 1956 en – zonder over toeval te willen spreken – dat was ook het jaar waarin Dick Hesselberth het eerste levenslicht zag. De 67-jarige Tilburger is al vanaf z'n twaalfde verslingerd aan flipperen. "Je had toen nog bijna overal in cafés en snackbars een flipperkast staan", herinnert hij zich. "En daar ging ik dan spelen met vrienden; de score verbeteren. Het was gewoon leuk en het kostte niet veel." Rond zijn achttiende begon hij ook in speelhallen te spelen. "Daar hadden ze mooiere kasten."

DIGITALE FLIPPERKAST

Een ouderwetse flipperkast heeft hij zelf nooit in huis gehad. "Die kost al gauw 8000 euro. Bovendien kun je er maar één spel op spelen." Nee, hij is al geruime tijd de gelukkige eigenaar van een digitale flipperkast. "Daar kan ik meer dan 300 verschillende spellen op spelen, het verveelt nooit." Tot zijn favorieten horen Indiana Jones, Metallica, Attack from Mars, Medieval Madness, Addams Family en The Flintstones.

Hij laat een boek zien met de titel No balls, no glory! - twintig jaar pinball in de polder. "Dat heb ik cadeau gekregen van de Nederlandse Flipper Vereniging toen ik met pensioen ging." Aan NFV-wedstrijden doet hij overigens niet mee. Wél zit hij in een groep van zo'n twintig thuis spelende flipperaars die om de twee weken kijken wie de hoogste score heeft. Eén keer jaar wordt de eindstand bekend en mag de winnaar met een beeldje van een flipperaar naar huis.

SCORE

Hesselberth, voormalig logistiek medewerker, flippert elke dag. "Meestal 's middags, een uurtje. Misschien wordt het meer nu ik gepensioneerd ben, maar niet dat ik de hele dag aan die kast ga staan." Op de vraag wat hij nu zo aantrekkelijk vindt aan het behendigheidsspel antwoordt de Tilburger: "Je wilt altijd je score verbeteren. En verder is het de uitstraling van zo'n kast, de kleuren en lichtjes."

Naast de digitale flipperkast in zijn woonkamer staat overigens nog een omvangrijkere speelautomaat. Hesselberth: "Dat is een arcadekast met duizend games. Daar speel ik ook wel eens op. Maar het is ook leuk voor de neefjes en nichtjes als die eens op bezoek komen."

Tekst en Fotografie Joep Eijkens

Wilt u ook graag met uw hobby of andere passie in deze rubriek staan? Stuur dan een berichtje naar De Draad via dedraad@contourdetwern.nl.



CONTACT: Mevrouw Bosman is in 2012 en 2015 aan haar knieën geopereerd en heeft twee knieprotheses. Op het moment ervaart ze veel pijn boven de protheses. Artsen hebben geen oplossingen. Ze zoekt iemand die ook twee knieprotheses heeft, dezelfde pijn ervaart en haar advies kan geven. Bent u die persoon? Neem dan contact op met de redactie. Brieven onder nummer 2023-04-01.

CONTACT: Heer (77) zoekt vrijwilliger om met hem te vissen. Meneer is gehandicapt en rolstoelafhankelijk. Hierdoor is het voor hem niet mogelijk om zelfstandig naar een visgelegenheid te gaan. Hij heeft in zijn jeugd veel gevist en mist dit enorm. Hij zoekt iemand die zijn passie deelt en in het bezit is van een auto om op de visplek te komen. Ben jij die persoon? Neem dan contact op met de heer Van Horsen via tonvanhorsen@gmail.com.

CONTACT: Amerikaanse vrouw (75 – oogt jonger), Nederlands sprekend, zoekt een man tussen 70-80 jaar, voor gezellig uitgaan die ook interesse heeft in ander culturen, koken, kunst, muziek en literatuur en gelovig is. Bent u die man? Schrijf dan naar de redactie. Brieven onder nummer 2023-04-02.

CONTACT: Het 'OntRoerend Goed' Koor uit Tilburg zoekt voor de uitbreiding van het koor nog enthousiaste dames en heren om gezellig mee te zingen. Het koor zingt met geluidsbanden. Het repertoire bestaat uit Nederlandstalige liedjes, maar ook Engelse songs uit de jaren '60 en '70. Wil je het koor komen versterken of vind je het leuk om een keer te luisteren, kom dan langs op de repetitie-avond. Deze is op woensdag van 19.30 uur tot 21.30 uur in Den Herdang, Berlaghehof 60 in Tilburg. Graag van tevoren laten weten of je komt bij Anny Hamers via 06 251 24 705 of annyhamers@home.nl.

GEVRAAGD: Een oud vogelkooike met vlakke achterkant, niet bestemd voor een vogeltje, maar voor aan een tuinmuurtje. Bescheiden vergoeding is mogelijk. Mevrouw Derks is er al een hele tijd naar op zoek. Kunt u haar helpen? Neem dan contact op met mvr. Derks via 06 412 89 861.

GEVRAAGD: Henk de Jong is op zoek naar een hobbyruimte in Tilburg, Udenhout of Berkel-Enschot waar hij decoratie- en theaterpoppen kan maken. De ruimte moet ongeveer 20 m² tot 30 m² zijn. Tegen redelijke kostprijs, bijvoorbeeld €150,- per maand, afhankelijk van de oppervlakte. Heeft u zo'n ruimte beschikbaar, neem dan contact op met Henk de Jong via 06 482 37 574 of henkdejong141@gmail.com.

GEVRAAGD: Een in goede staat, lichtgewicht en inklapbare rollator met comfortabel zitje en boodschappentas. Heeft u een rollator staan die overbodig is, mevrouw komt hem graag ophalen. Info via Henricavanhamont@gmail.com

GEVRAAGD: Seniorenorkest Ons Hermenieke is door het wegvallen van enkele muzikanten op zoek naar een trompet en slagwerk (kleine trom of drumstel) en naar een bariton of trombone. Heb je zin om je hobby weer op te nemen? Kom dan eens kijken. Ons Hermenieke repeteert op vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur bij wijkcentrum De Baselaer, Hoefstraat 175.

GEVRAAGD: Bridgeclub Reijshof zoekt nieuwe leden. Iedereen is welkom, zowel beginner als gevorderde, alléén of als paar. De club speelt elke donderdag van 13.15 uur tot 16.45 uur in Ontmoetingsruimte De Driehoek, Gendringenlaan 179 te Tilburg en speelt het hele jaar door, ook in de zomerperiode. Minimaal één keer per jaar is er een bridgedrive. De club is geen lid van de bridgebond en gebruikt bridgemates (Pro). Contributie: €30,- per jaar. Info en/of aanmelden bij de heer Stoop via fr.stoop@gmail.com of 06 474 58 172.

GEVRAAGD: Heeft u oude opdraaihorloges waar u niets mee doet? Maak een oude verzamelaar blij met oude horloges of zakhorloges. Hij haalt ze graag bij u thuis op. Info bij de heer Knops via 06 270 80 226.

GEVRAAGD: Deelnemers om te stijdansen in buurthuis Jeruzalem. Wie wil leren stijdansen? Elke donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.00 uur, inclusief koffie/thee. €2,50 per persoon in buurthuis Jeruzalem, Caspar Houbenstraat 109 te Tilburg. Info bij Mieke de Roo via 013 542 47 98.

TE KOOP: zijwieltjes voor een fiets voor volwassenen, ook voor e-bike. Past op bijna alle fietsen van 26 en 28 inch. Ideaal voor degene die om wat voor reden dan ook minder stabiel zijn. De wieltjes zijn slechts enkele weken gebruikt. Makkelijk te bevestigen. Type: JP0020. Nieuwprijs: €479,- Vraagprijs: €350,- Inlichtingen bij mevrouw L. Kuijpers via 06 103 12 472.

TE KOOP: dvd-serie Swiebertje €1,00 p.s.; muziek dvd's (35 stuks) €1,00 p.s.; dvd spoorwegen (groot spoor en model spoor) 50 stuks €1,- p.s.; dvd-serie De Kleine Waarheid (2 boxen a 3 dvd's) €6,00 per box. Boxen volgen elkaar op. Info bij de heer Claesen via a.claesen@home.nl.

GRATIS OP TE HALEN: TomTom Start, compleet, met informatie (Nederlandstalig), in handig draagtasje met rits. 5 dvd's: De Kleine Zeemeermin (Nederlandstalig), The Bridges of Madison County, Shirley Valentine, Jesus Christ Superstar, alles Nederlands ondertiteld en Nederlandse film Weg van jou. Informatie bij mevrouw Pateer via 06 498 00 013.

WORD TILBURGS MAATJE

Mevrouw van 85 uit Berkel-Enschot is op zoek naar een maatje om samen een gezellig praatje te maken, en of een ommetje te doen.

Meneer van 83 uit Udenhout is op zoek naar een maatje om mee te gaan vissen.

Bij interesse, neem contact op met Biljana Cavic via 06 836 93 014, of biljanacavic@contourdetwern.nl.

Gratis advertentie zetten in deze rubriek? Dan kan (schriftelijk) via redactie De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg of via dedraad@contourdetwern.nl

EEN KOOR OM NIET SNEL TE VERGETEN



Tekst Hans Peters | Fotografie Dolph Cantrijn

Muziek is volgens muziektherapeuten de blikopener van het geheugen. Vocale oefeningen bevorderen de hersenactiviteit en herinneringen komen tot leven. En je voelt je beter, als je zingt! Kortom, muziek is goed voor het brein en welbevinden en ook uitermate geschikt voor mensen met dementie. We liepen mee met het **Tilburgse geheugenkoor De VergeetMeNietjes**.

In 2003 is het allemaal begonnen. De Britse Alzheimer's Society startte na positieve resultaten uit diverse onderzoeken met het project Singing for the Brain. Mensen met dementie kwamen samen om liedjes te zingen die ze kenden en waar ze van hielden. Alles in een fijne en vriendelijke omgeving. Niet alleen de hersenen van de deelnemers werden gestimuleerd, door het zingen groeiden ook de betrokkenheid en het zelfvertrouwen van de deelnemers. Het gedachtegoed waaide uit over Europa en ook in ons land schieten de geheugenkoren als paddenstoelen uit de grond. Zo ook in Tilburg.

IEDEREEN MAG MEEDOEN!

Elke dinsdagmiddag komen de deelnemers van De VergeetMeNietjes samen voor de repetitie in de Brasserie van Joannes Zwijsen. De dementieconsulenten zijn kartrekker van het koor. Een van hen: "We hoorden van Singing for the Brain en dachten: 'zo'n koor moet ook in Tilburg komen'. Samen met deelnemers van bestaande koren en vrijwilligers van de Geheugenwinkel zette ik twee jaar geleden De VergeetMeNietjes op."

Het koor is in principe bestemd voor mensen met geheugenproblemen en/of dementie, maar in feite mag iedereen deelnemen. "De voorwaarde is dat mensen met dementie mee mogen doen, maar we willen hen geen stempel geven en aparte clubjes oprichten. Sterker nog, in het kader van de dementievriendelijke wijk mag iedereen die graag zingt meedoen."

MET DEMENTIE EEN MIDDAGJE PLEZIER

Dirigent Wim Willaert begeleidt elke dinsdag met veel plezier De VergeetMeNietjes. Wil: "Dementieconsulent Heidi van Tuel vroeg me twee jaar geleden dit koor te gaan leiden. Ik ben ook dirigent van smartlappenkoor De Begonia's. Maar dit koor is zo anders. Heidi verwijst vaak mensen naar ons door. De deelnemers zijn super enthousiast, slaan geen enkele repetitie over, en zijn ook enorm dankbaar. Mensen met dementie een middagje plezier geven en hun leven even waardig maken is het mooiste wat je kunt doen!" De vrouw van Wil zingt ook mee. In 2013 kreeg ze de diagnose Alzheimer. Wil: "Ze heeft goede en slechte dagen, toch blijft ze altijd positief. De ziekte heeft een langzaam proces, we leven in het hier en nu. Door te zingen, bijvoorbeeld. Hiermee kom je even uit het hoofd. En het is ook nog eens gezellig. Als iemand jarig is, zingen we bijvoorbeeld altijd voor de jarige en wordt er getrakteerd."

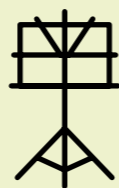
WERELDBEROEMD IN TILBURG

Het repertoire bestaat uit Hollandstalige meezingers die iedereen kent. Zoals *Het kleine café aan de haven*, *Het Tilburgs Volkslied*, *Aan de Amsterdamse grachten*, *Droomland* en *Ome Jan*. Ook wordt de gloednieuwe hit *De Engelbewaarder* niet vergeten. Wil: "Om bij ons te zingen, hoef je geen noten te kunnen lezen. We zingen de liedjes vanuit het tekstboek. De meeste mensen kennen de liedjes nog en kunnen de teksten lezen. Lukt dat niet, dan helpen ze elkaar of ze neurien mee met de melodie. En anders hebben we het steunkoor: vrijwilligers die aan de zijkant meezingen."

Enkele keren per jaar geeft het koor een optreden in een verzorgingshuis of wijkcentrum. Laatst nog in De Bijsterstede in de wijk Theresia. Ook daar ging De Draad even kijken. In de tuin van het woonzorgcentrum zongen De VergeetMeNietjes de sterren van de hemel. Zo'n vijftig bezoekers genoten zichtbaar. Toen het koor *Land van Maas en Waal* begon te zingen, kwamen de ratels tevoorschijn. En bij *Hij was maar een clown* doken ineens twee clowns op die grappen en grollen uithaalden. De koorleden hadden er zelf ook hartstikke veel lol in. Wil: "Ze hebben nog net geen sterallures, maar kijken wel iedere keer weer uit naar een optreden. We worden ook vaak gevraagd en zijn al wereldberoemd in Tilburg en omstreken."

ZINGEND DE WEEK DOOR

Koorleden Annie en Kees kwamen bij het Alzheimer Café in aanraking met De VergeetMeNietjes. Annie: "We zijn dol op zingen en meldden ons meteen aan. We zijn al vijftien keer geweest. Kees heeft angststoornissen en is vaak onrustig. We zijn bezig met een onderzoek of hij dementie heeft. Hij kan thuis moeilijk stilzitten. Bij het koor zit hij rustig en zingt hij veel liedjes mee. Het brengt ontspanning, ook voor mij, ik hoef even geen mantelzorger te zijn." Ook Marcel en zijn schoonvader Kees hebben veel baat bij het koor. Marcel: "Mijn schoonvader heeft Lewy Body Dementie (LBD). Tijdens de Dag van Dementie trad het koor op; we raakten meteen enthousiast." Kees haakt daarop in: "Dit is voor ons een uitje, lekker blijven zingen en onder de mensen komen en even loskomen van de dagelijkse besomeringen." "En de rest van de week zingt hij nog steeds vrolijk door," lacht Marcel.



MEER INFORMATIE ?

Wilt u een optreden van De VergeetMeNietjes meemaken?
Of wilt u deelnemen aan het koor? Neem dan contact op met
geheugenwinkel@deweever.nl of bel 013 549 26 06 of 06 832 98 637.



BRENGT MENSEN WEER SAMEN

De dementieconsulent is zichtbaar ontroerd als ze denkt aan een echtpaar dat ze een tijd terug doorverwees. "Zij heeft dementie, hij komt bij onze inloop voor mantelzorgers. Hij is een ontzettend lieve man, maar ook een beetje een mopperaar. Hij gaf aan dat hij van zingen hield. Ik stelde hem voor naar het geheugenkoor te komen en zijn vrouw mee te nemen. 'Dat is niets voor haar, ze kan niet op woorden komen en geen gesprek meer aangaan,' mopperde hij. 'Probeer het eens,' zei ik, 'je denkt dat het koor niets voor haar is, maar je kunt het haar niet vragen, want ze kan geen antwoord geven.' Hij nam haar mee. Ik kende haar niet, maar complimenteerde haar met haar hoedje. Ze kwam naast me staan en zong alle liedjes gewoon mee. Toen haar man commentaar gaf, zei ze zachtjes, als vrouwen onder elkaar: 'Och, hoort hem eens'. Dan smelt ik. Ze zingen nog steeds samen, trekken voor het optreden een leuk kleedje aan en leren samen de danspasjes. Waar ze thuis vaak geen verbinding hebben met elkaar, vinden ze elkaar in het koor. Hoe mooi is dat? De VergeetMeNietjes brengt hen samen. Een verhaal om nooit meer te vergeten."

Er is meer mogelijk dan u denkt

Ook in tijden dat de rentestanden wat hoger liggen dan vorig jaar!

Heeft u er bijvoorbeeld wel eens over nagedacht om te verhuizen en de huidige hypotheekrente mee te nemen? Of om de woning te verduurzamen en zo de maandlasten te drukken?

Eerste gesprek
altijd gratis

en geheel
vrijblijvend!

We denken graag met u mee.
Ook 's avonds, in het weekend, of bij u thuis.
Bel **013 - 581 18 66** voor een afspraak of mail naar
tilburg@hypotheekvisie.nl

Joyce Nijkamp - Franchisenemer

HYPOTHEEK VISIE
Je woont toch om te leven!



AANKOOP/ VERKOOP VAN UW WONING

Heeft u verkoop plannen
of bent u juist op zoek
naar een woning? Ik help u
graag!

RE/MAX
TOONaangevend



NIEUWSBRIEF

Wilt u graag een wekelijkse
nieuwsbrief ontvangen?
Stuur me dan gerust een
berichtje, dan zorg ik er voor
dat u deze ontvangt.

SUZE COPPENS

UW LOKALE MAKELAAR



Contact

06- 48 81 68 66
suzecoppens@remax.nl
www.remaxtoonaangevend.nl
Besterdplein 11, Tilburg

WAARDEBEPALING

Weet u wat uw woning
waard is?
U mag mij altijd bellen
voor een gratis
waardebepaling!

LEVEN MET GEHEUGENPROBLEMEN? DE GEHEUGENWINKEL DENKT MEE!

De Geheugenwinkel van De Wever in de Burgemeester Broxlaan in Tilburg is helemaal ingericht op alles wat te maken heeft met geheugenproblematiek. De vrijwilligers en dementieconsulenten die er werken, weten nagenoeg alles over dit gevoelige onderwerp en willen drempels zoveel mogelijk weghalen. Samen met dementieconsulent Heidi van Tuel namen we een kijkje.



De dementieconsulenten (vlnr): Veronique Zoontjens, Heidi van Tuel, Mia Vugts en Laura Hoeksema

Tekst Hans Peters | Fotografie De Geheugenwinkel (foto dementieconsulenten) en Hans Peters

“Geheugenproblemen horen bij het ouder worden”, begint Heidi. “Maar als mensen vaker iets vergeten, dan kunnen ze angstig of onzeker worden. Soms is er dan sprake van beginnende dementie of een andere aandoening aan de hersenen.” De Geheugenwinkel informeert en adviseert mensen over dit onderwerp. Dat kunnen mensen zijn die zelf geheugenproblemen hebben of hun partner of mantelzorger. Er is altijd ruimte voor een luisterend oor en een kopje koffie. De winkel is laagdrempelig ingericht.

Heidi: “Als mensen bij ons in de winkel komen, proberen we een heel veilige omgeving te bieden. We merken dat veel mensen het lastig vinden om erover te praten. Ze voelen dat er iets met ze gebeurt. Ze vergeten veel of hebben moeite met het uitvoeren van bepaalde taken. Zodra ze zich comfortabel genoeg voelen, gaan

we het gesprek aan; niet te snel, de mensen geven zelf het tempo aan. Mensen krijgen advies op maat. Als het nodig en passend is, verwijzen we hen door naar passende hulpverlening. Dat kan de huisarts zijn bijvoorbeeld. En soms raden we mensen aan om aan een van onze eigen activiteiten deel te nemen: daar komen ze dan in contact met mensen in dezelfde situatie.”

VERHELDERENDE DEMENTHEEK

Heidi neemt ons verder mee de Geheugenwinkel in. Want behalve een goed gesprek, vind je er allerlei overzichtelijke informatie en hulpmiddelen over het onderwerp. Als eerste gaan we naar de dementheek. Heidi: “In de dementheek kun je boeken lenen die handvatten bieden om met geheugenproblemen om

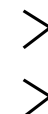
te gaan. Zoals *De dag door met dementie* van Anneke van der Plaats. Een verhelderend boek over wat er gebeurt in het hoofd en het leven van iemand met dementie. Door de gaten die in het brein vallen, kun je niet meer zelfstandig denken, kiezen en handelen. Het boek legt uit hoe je hiermee omgaat en hoe je op een prettige en ontspannen manier in contact kunt blijven. Ook het boek *Zeg ja bij dementie* van welzijnswerkers Freya Flach en Hanneke van de Pol geeft positieve tips om in contact te blijven. Bij hun blogs hebben ze filmpjes gemaakt die de situatie nog inzichtelijker maken. Heel handig en leuk om naar te kijken.”

In de boekenkast ontbreken ook de boeken van Hugo Borst niet. Net als het boek *Ik mis mezelf* van Lisa Genova, verfilmd naar *Still Alice*. Heidi: “Die boeken geven herkenning en erkenning voor mantelzorgers en bieden een stukje steun. Er staan ook prenten-boeken met herkenbare praatplaten en teksten die ouderen terug naar vroeger brengen. Reminiscentie noemen we dat.”

EEN WEG IN HET ZORGDOOLHOF

De rondleiding gaat verder naar de kast van de stichting Alzheimer Midden-Brabant. Heidi: “We werken nauw samen met Tilburgse afdeling van de stichting. Bij het Alzheimer Café (elke tweede dinsdag van de maand in woonzorgcentrum Joannes Zwijsen) zijn we gespreksleider. De folders en de website geven veel achtergrondinformatie en tips als je net de diagnose hebt gekregen.”

In de kast van aanbieders binnen het sociaal domein vind je folders van onder andere welzijnsorganisatie ContourdeTwern en het Digi-spreekuur van de bibliotheek. Ook De Draad staat ertussen! Daarnaast staat een kast vol met folders van zorgaanbieders die thuiszorg, dagbesteding, fysio-, ergo- en logopedie bieden. In de andere kasten liggen folders van verzorgingshuizen en andere woonvormen, voor als dagbesteding niet meer voldoet. Of folders over creatieve, educatieve of sportieve activiteiten voor mensen met geheugenproblemen. Heidi: “We kunnen ons voorstellen dat mensen in dit zorgdoolhof door de



WAT MOEDER ALTIJD VOOR ONS HEEFT GEDAAN, **HEBBEN WE WILLEN TERUGGEVEN**

Tekst **Etiënne van Breugel**
Fotografie **Joris Buijs**

Dat mevrouw Nabibaks uit Groenewoud niet naar een verpleeghuis zou gaan, stond van begin af aan vast. Hoe erg de dementie ook zou toeslaan. Dochters Amina en Sahida vertellen samen met vader Abdulmadjier hoe de ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie allesbepalend werden en hoe ze moeder tot het laatst toe samen hebben verzorgd. “Ja, het was logisch dat wij thuis voor mama hebben gezorgd.”

Als meneer en mevrouw Nabibaks in 1979 vanuit Suriname naar Nederland komen, hebben ze samen al vier kinderen meegenomen. Na een half jaar komen nog drie kinderen uit Suriname over en wordt het gezin herenigd. In 1980 wordt het laatste gezinslid geboren waarmee het totaal op acht kinderen komt: vijf dochters, drie zonen. Sahida: “We hadden een groot gezin. Eigenlijk hadden we geen vrienden nodig want we hadden elkaar. Er zat telkens maar een jaar of twee jaar tussen. Bij ons is familie, familie: we zijn heel knus met elkaar. Dat heeft

mijn moeder ook altijd laten zien. Er voor elkaar zijn, elkaar helpen, Ruzie maken oké, maar het daarna weer goedmaken. Dat hebben we als grootste waarde van onze ouders meegekregen. Mijn vader en moeder zeiden altijd: ‘we zijn allemaal sieraden, maar jullie, de kinderen, verbinden die tot een ketting’. De waarden die we hebben meegekregen van onze ouders, hebben we tot het einde toe willen laten zien.”



(vlnr.) Amina, Abdulmadjier en Sahida Nabibaks

LELIJK IN DE GREEP

Dat einde komt op 11 juni 2023, als mevrouw Nabibaks overlijdt. In het bijzijn van al haar kinderen en kleinkinderen, omringd door alles wat ze liefhad. De laatste maanden hebben de kinderen intensief voor haar gezorgd. Dag en nacht zelfs. Dat was ook nodig want haar ziekte had moeder lelijk in de greep gekregen. Van opname in een verpleeghuis is geen sprake geweest. Amina: “We zijn praktiserend moslim. Daar heeft het ook wel mee te maken. Je hoort voor je ouders te zorgen. Mijn moeder heeft ook altijd aangegeven niet naar een verzorgingstehuis te willen. Dat hebben we gerespecteerd. Dat was niet altijd makkelijk, vooral in deze tijd. We hebben allemaal werk, sommige van de kinderen zijn alleenstaand. Gelukkig hebben we aan de wens van onze ouders kunnen voldoen.”

ANDERE KEUZES

Dat zo’n proces van continue mantelzorg heel zwaar is, blijkt wel uit het verhaal dat Amina, Sahida en meneer Nabibaks vertellen. En dat er in zo’n proces ook ogenschijnlijk eenvoudige dingen fout zijn gegaan maakt het er niet gemakkelijker op. Sahida: “Pas vorig jaar hoorden we toevallig via de praktijkondersteuner dat mijn moeder de diagnose Alzheimer had. Dat hebben we nooit geweten. Terwijl we in 2018 bij de huisarts zijn geweest met allerlei klachten die moeder had. Er heeft toen ook een onderzoek plaatsgevonden. Er is toen klaarblijkelijk een diagnose geweest, maar die hebben wij nooit teruggekoppeld gekregen. Dat heeft tot veel problemen geleid. Als we dat achteraf eerder hadden geweten, hadden we andere keuzes kunnen maken. Bijvoorbeeld qua medicatie.”



ACHTERAF....

Moeder Nabibaks kampte al langer met een broze gezondheid. Amina: "Ze had vroeger hersenvliesontsteking gehad, ze had last van diabetes en in 2018 begon ze ook problemen te krijgen met haar mobiliteit. Het traplopen ging steeds moeilijker. In die periode werd haar nachtrust ook slechter. Vader heeft daarvan niets tegen ons verteld en wij maakten ons daar eigenlijk ook niet zo'n zorgen over. We dachten dat ze vroeg uit bed ging om te bidden, we zagen daar toen niets raars in. Het zal wel met haar leeftijd en gezondheid te maken hebben. Achteraf blijkt dat toch al verband met haar ziekte te hebben gehad." Meneer Nabibaks: "De kinderen waren allemaal druk met werk en hun eigen kinderen. Daarom vertelde ik niets. Maar uiteindelijk raakte ik ook depressief van alle zorgen."

SCHEMA'S MAKEN

Mevrouw Nabibaks gaat in de loop der tijd verder en verder achteruit. Sahida: "Mama ging bijvoorbeeld de verkeerde kruiden in recepten gebruiken. En als we daar dan iets van zeiden, antwoordde ze dat wij er niets van wisten. Of als papa ging vissen, want dat was zijn hobby, dan vroeg ze waar hij bleef en wanneer hij terugkwam." Ondanks de achteruitgang lukt het de familie Nabibaks met passen en meten het huishouden overeind te houden. Totdat mevrouw Nabibaks in augustus 2022 een herseninfarct krijgt. Als er in oktober 2022 nog een zwaar herseninfarct volgt en mevrouw ook spraakafasie erbij krijgt, wordt de situatie steeds moeilijker houdbaar. Naast Alzheimer, en vasculaire dementie had mevrouw ook nog NAH, niet aangeboren hersenletsel.

Amina: "We hadden als voorwaarde dat moeder in huis zou blijven, dus hebben we zelf hele schema's moeten maken wie overdag bij haar was, wie 's avonds, wie 's nachts. Dat we lang naar het juiste medicijn hebben moeten zoeken, maakte het niet makkelijker. Moeder bleef onrustig, rondwandelen, ze wilde naar haar moeder, naar haar vader. Ze vroeg waar haar baby was. Ze kwam in verschillende tijden terecht. Er was 24 uur per dag zorg nodig, maar er was maar beperkt budget: we kregen maar 21 uur per week zorg. Pas in februari 2023 kreeg mama een hogere indicatie waardoor het aantal uren zorg omhoog ging. Terwijl alles al vanaf oktober 2022 speelde. Gelukkig werkt onze oudste zus in de zorg, waardoor die heel veel zaken herkende en de routes ook kende. Dat is een groot geluk geweest."

ACHTERDOCHTIG

Sahida: "Mama had in die periode tussen oktober 2022 en januari 2023 heel veel zorg nodig. Ze was heel onrustig en soms ook agressief. Ze ging 's nachts voortdurend uit bed. Ze wilde haar nieuwe medicijnen niet nemen, was ook heel achterdochtig naar iedereen. De enige die ze vertrouwde was papa. Maar die was ondertussen ook zo verzwakt vanwege een TIA dat hij niet volledig voor



mama kon zorgen. Bovendien waren mijn ouders in 2018 na 38 jaar verhuisd naar een gelijkvloerse woning." Meneer Nabibaks: "Ieder avond als het donker werd, wilde mijn vrouw weer terug naar huis. 'Kom we gaan naar huis', zei ze dan. Of ze wilde met de trap naar boven, maar die trap was er niet meer."

Als mevrouw Nabibaks in januari 2023 bedlegerig wordt, wordt het iets gemakkelijker voor de mantelzorgers. Amina: "We hebben toen een bed in de woonkamer geplaatst. Papa sliep in de slaapkamer, wij hielden steeds in tweetallen de wacht bij mama. We hebben vaak gedacht dat we mama kwijt raakten. Dan raakte ze in een delier bijvoorbeeld. De huisarts legde ons uit dat er in zulke gevallen vaak iets onderliggend is, zoals een blaasontsteking. Dan is het niet de dementie waardoor je verward bent. Daar zijn we steeds heel alert op geweest."

SPECIAAL VOOR MOEDER

Toch gaat het van kwaad tot erger. De dokter merkt op een gegeven moment dat mevrouw Nabibaks niet meer wil eten en geen medicijnen meer wil nemen. Amina: "De acceptatie was heel moeilijk uiteindelijk. De laatste weken zijn alle kinderen en kleinkinderen geweest. De dag dat ze overleed was iedereen bij moeder. Wat moeder altijd voor ons heeft gedaan hebben we willen teruggeven. En niks was dan in dit geval goed genoeg. Wat wij deden was speciaal voor moeder op haar manier. Wij wisten als geen ander wat mama wilde."

BELANGRIJKE BOODSCHAP

Of ze tot slot nog tips heeft voor andere mensen. Sahida: "Je moet gehoor geven aan een dement persoon. Luisteren wat ze te zeggen hebben. In alles wat mama vertelde, soms ook in de hallucinaties, zat een kern van waarheid. Dan moest ze haar verhaal even kwijt. Soms noemde ze de hele dag iets op. En als je dan met haar ging zitten, dan kwam er in een keer iets anders uit. Dan merkte je wat haar dwars had gezeten, en dan was het weer uit haar systeem."

Amina: "Wat ik sowieso graag wil meegeven: casemanagers, zorgmakelaars... Ze bestaan niet voor niets. Maak er gebruik van. Wij hebben heel veel dingen zelf opgelost. Maar dat was een wens van de familie. Mensen die daarvoor niet de capaciteit hebben, wil ik adviseren contact op te nemen met de huisarts en andere zorgpartijen. Maak er gebruik van want je hebt echt alle zorg nodig die er is."

PRIJSWINNAARS LEZERSONDERZOEK 2023

U heeft massaal gereageerd op ons lezersonderzoek. Uit de grote stapel inzendingen hebben we een aantal prijswinnaars getrokken. Zij hebben hun prijs inmiddels ontvangen.

- €100,- Mevr. Hontelen
- €50,- Mevr. Van Dijk-Verhoeven, Dhr. Vonk
- €25,- Mevr. Van Beers-Bergmans, Mevr. Pardo, Fam. Hommel, Dhr. de Bruijn
- €10,- Mevr. Van de Wouw, Mevr of Dhr. Voorheijen, Mevr. Van de Ven, Mevr. Mulders, Dhr. Buster, Mevr. Massuger, Dhr. Huijbregts, Dhr. Ligthart, Mevr. Laan en Mevr. Van Beurden.

DE DRAAD OP FACEBOOK

Like of volg ons op onze Facebook-pagina www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg. Via Facebook blijft u steeds op de hoogte van het laatste nieuws voor 60+-ers uit Tilburg en omstreken. Ga naar bovenstaande Facebook-pagina, druk op de button vind ik leuk (met het duimpje) of ga via de drie puntjes naar de optie 'volgen'.

REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg of Postbus 3078, 5003 DB Tilburg, 013 583 99 99 of dedraad@contourdetwern.nl. Kijk ook op onze website www.dedraadmagazine.nl of volg ons op Facebook www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg

DE VOLGENDE DRAAD

De vijfde editie van De Draad in 2023 wordt verspreid tussen 8 en 14 december. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 27 oktober. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar dedraad@contourdetwern.nl

DE JUISTE OPLOSSING

voor de puzzel in De Draad nummer 3 (2023) is **ZORG VOOR EEN WONING DIE IN DE TOEKOMST BIJ JE PAST**. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw I. Loonen en de heer T. Perry, beiden uit Tilburg.

VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 4, 2023, jaargang 9. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van de redactie. De Draad is een uitgave van Stichting De Draad en ContourdeTwern en verschijnt vijf keer per jaar. De redactie acht zich niet verantwoordelijk voor de juistheid van de teksten van derden zoals nieuwsberichten en advertenties.

ADVERTEREN IN DE DRAAD

Bereik alle 60+-plussers van Tilburg (oplage 38.500 exemplaren) en adverteer in De Draad. Bel 013 583 99 99 en vraag naar Etienne van Breugel of mail naar dedraad@contourdetwern.nl

COLOFON

Hoofdredactie
Etiënne van Breugel

Redactioneel
Etiënne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters
Chayenna van de Pol

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Joris Buijs
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Geheugenwinkel
Hans Peters
Chayenna van de Pol

Acquisitie
Etiënne van Breugel

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Joris Buijs

Met dank aan de samenwerkende partners:
ContourdeTwern
Gemeente Tilburg
KBO Kring Tilburg
Het Laar
La Poubelle
Seniorenraad Tilburg
De Wever

60⁺ beurs TILBURG

GRATIS

Za. 7 oktober

10:00 - 16:00 uur

**Wijkcentrum De Symfonie
Eilenbergstraat 250, Tilburg**

Vanaf Centraal Station Tilburg:
Lijn 5 ri Noord-Stokhasselt (500 m lopen)
Lijn 6 ri Noord-Heikant (300 m lopen)

Alles over sociaal en actief ouder worden.

60plusbeurstilburg.nl

