



a
alzheimer
nederland
stad utrecht



PROGRAMMA
UTRECHT

.....

WEEK van de **DEMENTIE**

17 t/m 23 september 2018

21 september : Wereld Alzheimer Dag



INHOUDSOPGAVE

voorwoord	1
maandag 17 september	4
dinsdag 18 september	6
woensdag 19 september	12
woord van de wethouder	16
extra info deelnemende organisaties	16
donderdag 20 september	20
vrijdag 21 september	24
interview	28
zaterdag 22 september	30
zondag 23 september	31
overzicht locaties activiteiten	32

COLOFON

De Week van de Dementie is tot stand gekomen door samenwerking tussen vertegenwoordigers van Alzheimer Nederland Stad Utrecht, U Centraal en AxionContinu.

Dit project is gerealiseerd met ondersteuning van: de Gemeente Utrecht, Alzheimer Nederland Stad Utrecht, U Centraal, Stichting OAMW, KF Hein fonds, Stichting De Zaaier, Broese, Domkerk, Centraal Museum en Sock Up Store.

We danken alle zorgaanbieders, instellingen voor mensen met dementie, wethouder Maarten van Ooijen, Dorien Raymakers, voorzitter Alzheimer Nederland Stad Utrecht, Bregje Bleeker, Trio Tangata en Kim Erkens, Piet en Tony Quite voor hun bijdrage aan dit boekje.

Na de druk van dit boekje kunnen er nog wijzigingen of aanvullingen zijn doorgevoerd. Kijk voor het meest actuele overzicht van de activiteiten in de Week van de Dementie op www.alzheimer-nederland.nl/regios/stad-utrecht of op de facebookpagina van Alzheimer Nederland Stad Utrecht.

Op weg naar een dementievriendelijke omgeving



Wereld Alzheimer Dag op 21 september is een mooie gelegenheid om stil te staan bij de situaties van mensen met dementie en hun mantelzorgers. Maar op één dag laten zien wat Utrecht te bieden heeft op het gebied van activiteiten voor mensen met dementie en hun mantelzorgers is onmogelijk. Daarom hebben wij er als bestuur van Alzheimer Nederland Stad Utrecht (ANSU) voor gekozen de Week van de Dementie te organiseren. We vinden het geweldig dat zoveel organisaties in deze week aan u willen laten zien wat zij mensen met dementie en hun mantelzorgers bieden.

Het thema van deze week is 'Kunst en Cultuur'. Kunst en cultuur maakt ieder mens gelukkig, al zijn het vaak maar korte geluuksmomenten. Er zijn mensen die zeggen dat cultuur niets voor hen is, maar als je vraagt of iemand wel eens naar muziek luistert, is het antwoord bijna altijd "ja". Nog mooier is gezamenlijk ook met cultuur bezig te zijn. En dat gaan we doen in deze Week van de Dementie. Op veel plaatsen in Utrecht worden culturele, muzikale en creatieve activiteiten georganiseerd waarvoor u van harte bent uitgenodigd.

In dit boekje ziet u per dag welke activiteiten u kunt bezoeken. Namens het bestuur en vrijwilligers van de ANSU én alle deelnemende organisaties wens ik u een fijne en inspirerende week, waarin ontmoeten en samen kunst en cultuur beleven centraal staan.



Dorien Raymakers


voorzitter Alzheimer Nederland Stad Utrecht

maandag 17 september

DOMKERK

Domplein, Utrecht

EXPOSITIE 'MANTELZORGER IN BEELD' Aan de hand van prachtige foto's en ontroerende verhalen ziet u hoe vijf mantelzorgers voor hun naaste, een partner of ouder met dementie, zorgen. Een ware ode aan de mantelzorger.

 10.00 uur tot 17.00 uur. Vrije inloop.

RONDLEIDINGEN IN DE DOMKERK De rondleidingen duren ongeveer een uur. De eindtijd van de laatste rondleiding is om ± 17 uur.


Speciaal voor mantelzorgers. Graag reserveren per e-mail of telefonisch: secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00 - 12.30 uur)

 10 uur | 11 uur | 13 uur | 14 uur | 15 uur | 16 uur • inclusief koffie/thee.

KING ARTHUR GROEP UTRECHT ZUILEN

Dr. Max Euwestraat 74, Utrecht

VRIJE INLOOP In de Week van de Dementie laten we u graag zien wat wij kunnen betekenen als u op zoek bent naar een passende dagbesteding voor u of uw naaste. Naast de gezelligheid en de activiteiten is er ook ruimte voor geborgenheid. Want soms is een arm om je heen hard nodig en dat doen we dan ook gewoon.

 10.00 uur tot 16.00 uur

WOONZORGCENTRUM KONINGSBRUGGEN

(AXIONCONTINU) Beneluxlaan 924, Utrecht

GEZELLIG ACTIVITEITENPROGRAMMA Zingen, geheugentraining, of bingo... Bij mooi weer wandelen we buiten door Park Transwijk.

 10.45 uur tot 11.45 uur en 14.45 uur tot 15.45 uur

WOONZORGCENTRUM DE INGELANDEN

(AXIONCONTINU) Louis Armstronglaan 800, Utrecht

MUZIEK MAKEN Er zijn instrumenten beschikbaar om zelf te bespelen of we luisteren samen naar muziek. Het is maar net waar iedereen zin in heeft. Plezier beleven aan muziek staat centraal.



14.30 uur tot 16.00 uur

BARTHOLOMEUS GASTHUIS

Lange Smeestraat 40, Utrecht

BELEEF HET BARTHOLOMEUS GASTHUIS Onze manager Welzijn vertelt u over het Bartholomeus Gasthuis en in het bijzonder over onze zorg en activiteiten voor mensen met dementie. Uw vragen zijn welkom! Ook kunt u samen met een welzijnsmedewerker meedoen met een bewegingsactiviteit voor mensen met dementie.

Voor buurtbewoners en andere belangstellenden.




15.00 uur tot 16.00 uur

dinsdag 18 september

DOMKERK

Domplein, Utrecht

EXPOSITIE 'MANTELZORGER IN BEELD' Aan de hand van prachtige foto's en ontroerende verhalen ziet u hoe vijf mantelzorgers voor hun naaste, een partner of ouder met dementie, zorgen. Een ware ode aan de mantelzorger.

 10.00 uur tot 17.00 uur. Vrije inloop.

HARDOP KIJKEN Interactieve rondleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De deelnemers bekijken samen een aantal bijzondere plekken in de Domkerk en gaan daarover met elkaar in gesprek, begeleid door een gids en twee gastvrouwen/-heren. Door in een andere omgeving, in een bijzonder gebouw te zijn, komen andere gesprekken op gang dan thuis. De Domkerk biedt hierbij net weer een andere invalshoek dan een museum. Bij bezoekers kunnen herinneringen worden opgeroepen aan tradities uit hun jonge jaren.

Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

Max. 12 deelnemers. Graag reserveren per e-mail of telefonisch:

secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00 - 12.30 uur)

 10.00 uur tot 12 uur • inclusief koffie of thee

RONDLEIDINGEN IN DE DOMKERK De rondleidingen duren ongeveer een uur. De eindtijd van de laatste rondleiding is om ± 17 uur.

Speciaal voor mantelzorgers. Graag reserveren per e-mail of telefonisch:

secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00 - 12.30 uur)

 10 uur | 11 uur | 13 uur | 14 uur | 15 uur | 16 uur • inclusief koffie/thee.

KING ARTHUR GROEP UTRECHT ZUILEN

Dr. Max Euwestraat 74, Utrecht

VRIJE INLOOP In de Week van de Dementie laten we u graag zien wat wij kunnen betekenen als u op zoek bent naar een passende dagbesteding voor u of uw naaste. Naast de gezelligheid en de activiteiten is er ook ruimte voor geborgenheid. Want soms is een arm om je heen hard nodig en dat doen we dan ook gewoon.



10.00 uur tot 16.00 uur

WOONZORGCENTRUM DE INGELANDEN

(AXIONCONTINU) Louis Armstronglaan 800, Utrecht

SAMEN CREATIEF Ieder op zijn eigen manier, bijvoorbeeld mandela's maken, schelpenkettingen rijgen of tekeningen inkleuren: activiteiten die je uitdagen je fantasie te prikkelen.



10.30 uur tot 12.00 uur

ZANGMIDDAG Kunt u nog zingen? Zing dan samen bekende liedjes van vroeger mee!



14.00 uur tot 15.00 uur

WOONZORGCENTRUM KONINGSBRUGGEN

(AXIONCONTINU) Beneluxlaan 924, Utrecht

GEZELLIG ACTIVITEITENPROGRAMMA Zingen, geheugentraining, of bingo... Bij mooi weer wandelen we buiten door Park Transwijk.



10.45 uur tot 11.45 uur en 14.45 uur tot 15.45 uur

THE SOCK UP STORE

Stationshal Utrecht CS – tussen spoor 18/19 en 20/21

VERGEET-MIJ-LIEDJE Vijftig muzikale videoportretten van mensen met dementie. Samen met de familie kiest zangeres Kim Erkens een liedje met een bijzondere waarde voor diegene. Dat zingt ze 1 op 1 en neemt het op. “Met Vergeet-mij-liedje wil ik laten zien dat mensen met dementie de kracht hebben ons te raken. Hun onbevangen manier van communiceren kun je als kwetsbaar zien, maar ook als inspirerend.”



8:00 tot 20:00 uur. Vrije inloop.

DAGCENTRUM UTRECHT OOST

(DUO) Rijndijk 11, Utrecht

GOUWE OUWE Een muzikale reis naar de jaren 60. Er wordt samen gezongen, gedanst en gesjanst, net zoals in de kroeg op het Rembrandtplein in Amsterdam of de Oude Veiling in Aalsmeer. Naast het decor met ouderwetse lambrisering nemen we ook oude tafelkleedjes, blikken met zoute sticks en bloemetjes mee.

Graag vooraf even bellen met Margaret van Straalen 06 192 52 633



13.30 uur tot 15.15 uur

ODENSEHUIS ANDANTE

Oudwijkerdwarstraat 148, Utrecht

MUZIEK onder begeleiding van José Kooijman, muziektherapeut. Muziek heeft invloed op de stemming van mensen. Muziek zet aan tot bewegen. Via muziek komen herinneringen boven en uiten mensen hun gevoelens. Zo is het ook mogelijk om contact met elkaar te hebben zonder woorden.

Informatie bij Karin Meijer: 06 191 97 810



14.00 uur tot 16.00 uur

ZORGCENTRUM VOORVELDSE HOF

(AXIONCONTINU) Blaarkopstraat 1, Utrecht

MUSEUM VOOR 1 DAG (MV1D) Een bijzondere vorm van museumbezoek voor ouderen die niet meer in staat zijn om zelf naar een museum toe te gaan. Een verhalenverteller brengt hedendaagse kunst en cultureel erfgoed naar de ouderen toe. Zintuiglijke ervaring, nieuwsgierigheid en plezier staan centraal.



14.30 uur tot 15.30 uur

CENTRAAL MUSEUM

Agnietenstraat 1, Utrecht

ONVERGETELIJK CENTRAAL Interactieve rondleiding speciaal voor mensen met dementie en hun dierbaren of mantelzorgers in het Centraal Museum. We bekijken samen een aantal werken waarover we met elkaar in gesprek gaan. Kennis van kunst is daarvoor geen vereiste: tijdens Onvergetelijk Centraal staat het genieten van kunst centraal. Door verhalen, herinneringen, associaties en ideeën te delen, brengen we met elkaar de kunstwerken tot leven.

Voor mensen met dementie en hun dierbaren of mantelzorgers.

Max. 12 deelnemers. Graag reserveren per e-mail of telefonisch:

rondleidingen@centraalmuseum.nl | 030 236 23 93 (di t/m vrij 10 - 13 uur)



14.30 uur tot 16.00 uur



foto © Eddy Steenvoorden





foto © Willem Mes




woensdag 19 september

DOMKERK

Domplein, Utrecht

EXPOSITIE 'MANTELZORGER IN BEELD' Aan de hand van prachtige foto's en ontroerende verhalen ziet u hoe vijf mantelzorgers voor hun naaste, een partner of ouder met dementie, zorgen. Een ware ode aan de mantelzorger.

 10.00 uur tot 17.00 uur. Vrije inloop.

HARDOP KIJKEN Interactieve rondleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De deelnemers bekijken samen een aantal bijzondere plekken in de Domkerk en gaan daarover met elkaar in gesprek, begeleid door een gids en twee gast-vrouwen/-heren. Door in een andere omgeving, in een bijzonder gebouw te zijn, komen andere gesprekken op gang dan thuis. De Domkerk biedt hierbij net weer een andere invalshoek dan een museum. Bij bezoekers kunnen herinneringen worden opgeroepen aan tradities uit hun jonge jaren.

Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

Max. 12 deelnemers. Graag reserveren per e-mail of telefonisch:


secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00 - 12.30 uur)

 10.00 uur tot 12 uur • inclusief koffie of thee

RONDLEIDINGEN IN DE DOMKERK

Speciaal voor mantelzorgers. Graag reserveren per e-mail of telefonisch:

secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00 - 12.30 uur)

 10 tot 11 uur | 11 tot 12 uur • inclusief koffie/thee.

WOONZORGCENTRUM KONINGSBRUGGEN

(AXIONCONTINU) Beneluxlaan 924, Utrecht

ALZHEIMERKOOR EIGENWIJS 'Eigen Wijs' is opgericht in januari 2011 en daarmee het eerste Alzheimerkoor in Nederland. Het koor is speciaal voor mensen met dementie en een begeleider die van zingen houden. De begeleider kan een partner, familielid, vriend of kennis zijn. Samen lid zijn van een koor is samen zingen, muziek maken, contact met anderen en vooral veel plezier maken.



10.00 uur tot 12.00 uur

GEZELLIG ACTIVITEITENPROGRAMMA Zingen, geheugentraining, of bingo... Bij mooi weer wandelen we buiten door Park Transwijk.



10.45 uur tot 11.45 uur en 14.45 uur tot 15.45 uur

KING ARTHUR GROEP UTRECHT ZUILEN

Dr. Max Euwestraat 74, Utrecht.

OP PAD MET MENSEN MET DEMENTIE OP JONGERE LEEFTIJD Elke woensdag hebben we een specifiek programma voor mensen met dementie op jongere leeftijd. In de ochtend sporten we in de sportschool en 's middags gaan we meer op individuele basis op pad. Bijvoorbeeld vissen of fietsen langs de Vecht. Maar we maken ook lange wandelingen in de prachtige tuinen van de landgoederen die Utrecht rijk is. Voor een lunch of het warme vieruurtje leggen we aan in het ontmoetingscentrum van King Arthur en praten volop over wat we hebben meegemaakt die middag.

Voor mensen met dementie op jongere leeftijd en belangstellenden.

Graag even bellen van tevoren: 06 811 20 367



10.00 uur tot 17.00 uur

WOONZORGCENTRUM LIEVEN DE KEY

(VECHT EN IJSSEL) Lieven de Keylaan 4, Utrecht

INFORMELE ONTMOETING Voor ouderen met dementie en hun familie.

Voor wijkbewoners met dementie met familie of andere begeleiders

Wilt u ook komen? Stuur dan een e-mail of bel:

Jacqueline.Sturkenboom@vechtenijssel.nl | 06 868 25 809 (ma t/m vrij, 9–17 uur)



10.00 uur tot 12.00 uur • met koffie of thee

GROTE ZAAL WOONZORGCENTRUM ZUYLENSTEDE

(VECHT EN IJSSEL) Perudreef 8, Utrecht

MUZIEKREIS DOOR DE TIJD WERELDWIJD Een verzoekplaten-programma met muziek en film op het grote scherm vanaf ongeveer het jaar 1930 tot nu. De muziek is gekozen door of voor alle deelnemers van 85+. Het is muziek uit hun jeugd en nodigt uit om mee te zingen of gewoon te luisteren.



vanaf 14:00 uur • inclusief een kopje koffie of thee

ODENSEHUIS ANDANTE

Oudwijkerdwarstraat 148, Utrecht

ODENSE FAIR Verkoop van zelfgemaakte spullen in de Odense kraam beneden bij Podium Oost. Daar ontvangen we belangstellenden met wat lekkers. Ook kunt u hier informatiemateriaal over onze activiteiten inzien of meenemen.

Op de eerste verdieping is een tentoonstelling van wat we zoal doen en maken, en u kunt deelnemen aan een workshop.

Informatie bij Karin Meijer telnr. 06 191 97 810




14.00 uur tot 18.00 uur

HUISKAMER VAN DE WIJK

(CAREYN ROSENDAEL) Indusdreef 5, Utrecht (Overvecht)


BELEVINGSACTIVITEIT 'TERUG IN DE TIJD' Beleving van vroeger voor ouderen met dementie. Doel is ontspanning en herkenning.

 14.00 uur tot 16.00 uur

WOONZORGCENTRUM DE BIJNKERSHOEK

(AXIONCONTINU) Van Bijnkershoecklaan 250, Utrecht

GOED GEMUTSTE BREICAMPAGNE Vanmiddag gaan we breien voor het goede doel. Sinds 2004 komen honderden breisters en haaksters in actie voor het Nationaal Ouderenfonds. Zij maakten tot nu toe zo'n 680.000 mutsjes. Het Nationaal Ouderenfonds zet de opbrengst van goedgemutste smoothies in om eenzaamheid onder ouderen aan te pakken.

 14.30 uur tot 15.30 uur

THE SOCK UP STORE UTRECHT

Stationshal Utrecht CS - tussen spoor 18/19 en 20/21

VERGEET-MIJ-LIEDJE Vijftig muzikale videoportretten van mensen met dementie. Samen met de familie kiest zangeres Kim Erkens een liedje met een bijzondere waarde voor diegene. Dat zingt ze 1 op 1 en neemt het op. "Met Vergeet-mij-liedje wil ik laten zien dat mensen met dementie de kracht hebben ons te raken. Hun onbevangen manier van communiceren kun je als kwetsbaar zien, maar ook als inspirerend."

 8.00 tot 20.00 uur.



Utrecht: iedereen doet mee

Zorg en aandacht voor onze Utrechters is mij en mijn collega's, van het college van burgemeester en wethouders, uit het hart gegrepen. Ik weet dat mensen met dementie graag mee willen blijven doen aan het dagelijks leven, zo lang als mogelijk.

Als gemeente helpen we daar graag aan mee. 21 september is Wereld Alzheimerdag, in Utrecht zijn er zelfs een hele week activiteiten georganiseerd om samen stil te staan bij dementie. Ik ben er graag bij, om samen met u te kijken hoe we het in onze stad nog beter mogelijk maken dat iedereen mee kan doen.

Maarten van Ooijen *Wethouder maatschappelijke ontwikkeling, welzijn, asiel en integratie en sport en wijkwethouder Vleuten - De Meern*

EXTRA INFORMATIE deelnemende organisaties:

CAREYN

Careyn is een actieve maatschappelijke onderneming die zich inzet voor de gezondheid en het welzijn van onze cliënten, jong en oud, gezond of kwetsbaar. Onze vakbekwame en betrokken medewerkers staan klaar om hulp en ondersteuning te bieden. Samen met andere zorgverleners, vrijwilligers, mantelzorgers en buurt- en wijkbewoners. Persoonlijk en altijd dichtbij, want samen werkt het beter. Op de locatie Rosendael stad Utrecht worden passende activiteiten voor onze bewoners georganiseerd

in het activiteitscentrum en in de woonomgeving van de bewoner. Speciaal voor bewoners met dementie zijn er ruimtes gecreëerd die voor rust en beleving zorgen. In de Week van de Dementie is een aantal activiteiten voor bewoners met dementie ook toegankelijk voor belangstellenden.

www.careyn.nl

DAGCENTRUM UTRECHT OOST

Dagcentrum Utrecht Oost (D.U.O.) is een kleinschalig dagcentrum voor iedereen die door een beperking niet meer zelfstandig zijn of haar dagelijkse activiteiten kan ondernemen. Zo zijn wij ondersteunend om bij dementie een mogelijke opname zo lang mogelijk uit te stellen.

D.U.O. heeft naast Utrecht, ook een locatie in Bunnik en 't Goy.

Door onze persoonlijke en unieke aanpak maken wij van 'zorg op maat' een tastbare werkelijkheid. Onze activiteiten worden afgestemd op de behoeften van elke afzonderlijke bezoeker. Senioren die thuis (erg) geïsoleerd leven met een lichamelijke beperking of met een vorm van dementie zoeken bij ons één of meerdere keren per week de gezelligheid op.

www.dagcentrumutrechttoost.nl

AXIONCONTINU

Axioncontinu is een organisatie voor wonen, zorg en revalidatie. Wij bieden hoogwaardige zorg en behandeling. Thuis of in een van onze veertien locaties in Utrecht en omgeving. Werken vanuit vakmanschap, met aandacht en plezier zijn onze uitgangspunten. We denken in mogelijkheden. In wat er wél kan. Zo halen we het beste uit een situatie, zelfs als deze onomkeerbaar is.

www.axioncontinu.nl

KING ARTHUR GROEP

Het ontmoetingscentrum van de King Arthur groep ligt in het hart van Zuilen, op steenworp afstand van winkelcentrum Rokade waar we samen met de deelnemers onze dagelijkse boodschappen doen. Het ontmoetingscentrum biedt dag- en weekstructuur, gezelligheid en veel activiteiten. Naast dagelijkse activiteiten, zoals samen eten bereiden of spelletjes doen zijn we met de deelnemers in contact met de wijk en buurtbewoners. Onze aandacht voor mantelzorgers breiden we steeds verder uit. We delen onze kennis en ruime ervaring met mensen met dementie graag met mantelzorgers en leren ook graag van hen. Komt u een kijkje nemen tijdens de week van de dementie?

www.kingarthurgroep.nl

EVA - BREGJE BLEEKER

Op Wereld Alzheimerdag, vrijdag 21 september, vertelt Bregje Bleeker bij boekhandel Broese over haar roman *Eva*. In deze ontroerende roman beschrijft zij hoe het leven van haar moeder door dementie stukje bij beetje verdween. Maar ook hoe Eva's aftakeling hen dichter bij elkaar heeft gebracht.

Eva groeit op in een arme katholieke omgeving en maakt carrière in een tijd waarin dat voor vrouwen nog uitzonderlijk is. Als ze net hoogleraar is wordt ze ziek. Haar ziekte zet de verhoudingen in het gezin op scherp. Ziek zijn? Dat is iets voor anderen. Niet voor Eva.

Eva is een intiem verhaal over familie en afscheid dat treffend en prachtig de wereld achter dementie laat zien: mensen met een geschiedenis en veranderende relaties, soms pijnlijk en rauw, maar ook met nieuwe perspectieven.

www.bregje.nl

ONVERGETELIJK CENTRAAL

Ter gelegenheid van Wereld Alzheimer Dag biedt het museum twee gratis 'Onvergetelijk' rondleidingen aan, op dinsdag 18 en donderdag 20 september, en op vrijdag 21 september een workshop. Onvergetelijk Centraal is een groep rondleiding in het Centraal Museum speciaal voor mensen met dementie en hun dierbaren of mantelzorgers. Tijdens de rondleiding bekijken we samen een aantal werken waarover we met elkaar in gesprek gaan. Kennis van kunst is daarvoor geen vereiste: het genieten van kunst centraal. Door verhalen, herinneringen, associaties en ideeën te delen, brengen we met elkaar de kunstwerken tot leven.

Buiten de Week van de Dementie wordt deze rondleiding elke laatste woensdag van de maand gegeven en kost deelname €7,50.

www.centraalmuseum.nl

TRIO TANGATA

Speciaal voor Wereld Alzheimer Dag spelen deze bevlogen musici muziek van onder andere Piazzolla, eigen composities van pianiste Margreet Markerink en uitstapjes naar klassiek en meer filmachtige nummers. Een feest en streling voor oor, oog en het hart. Speciaal voor Alzheimer Nederland Stad Utrecht komen de musici met zijn drieën: Bandoneon (Jacqueline Edeling), piano (Margreet Markerink) en contrabas (Boris Franz).

Margreet : “Pienso en ti” wat betekent “Ik denk aan jou” is in 2015 gecomponeerd en opgedragen aan mijn moeder die leed aan Alzheimer...

www.triotangata.nl

www.margreetmarkerink.com

VERGEET-MIJ-LIEDJE

Zangeres Kim Erkens (34) maakt muzikale videoportretten van mensen met dementie. Samen met de familie kiest ze een liedje met een bijzondere waarde voor diegene. Dat zingt ze 1 op 1 en van die ontmoetingen maakt ze videoportretten. Om te vieren dat zij inmiddels vijftig videoportretten heeft gemaakt exposeert ze een selectie in The Sock Up Store in de Stationshal van Utrecht CS.

Kim: “Met Vergeet-mij-liedje wil ik laten zien dat mensen met dementie de kracht hebben ons te raken. Hun onbevangen manier van communiceren kun je als kwetsbaar zien, maar ook als inspirerend.”

De expositie is van dinsdag tot en met zondag te bezoeken. Daarnaast geeft Kim op vrijdag 20 september om 20.00 uur een presentatie over haar project waarbij ze vertelt over haar drijfveren en het ontstaan van Vergeet-mij-liedje.

Vergeet-mij-liedje is een project van Kim Erkens in samenwerking met Stichting Nieuwe Helden en Alzheimer Nederland.


www.vergeetmijliedje.nl

donderdag 20 september

WOONZORGCENTRUM KONINGSBRUGGEN

(AXIONCONTINU) Beneluxlaan 924, Utrecht

NAAR DE MOESTUIN VAN FOOD FOR GOOD We nemen een kijkje en drinken koffie in de moestuin van onze burens van Food for Good. Food for Good heeft een moestuin midden in Kanaleneiland waar iedereen, met of zonder groene vingers welkom is.

 10.30 uur tot 12.00 uur


GEZELLIG ACTIVITEITENPROGRAMMA Zingen, geheugentraining, of bingo... Bij mooi weer wandelen we buiten door Park Transwijk.

 10.45 uur tot 11.45 uur en 14.45 uur tot 15.45 uur

KING ARTHUR GROEP UTRECHT ZUILEN

Dr. Max Euwestraat 74, Utrecht


VRIJE INLOOP In de Week van de Dementie laten we u graag zien wat wij kunnen betekenen als u op zoek bent naar een passende dagbesteding voor u of uw naaste. Naast de gezelligheid en de activiteiten is er ook ruimte voor geborgenheid. Want soms is een arm om je heen hard nodig en dat doen we dan ook gewoon.

 10.00 uur tot 16.00 uur

ROSENPLEIN – CAREYN ROSENDAEL

Indusdreef 5, Utrecht (Overvecht)


INLOOPMIDDAG MET CREATIEVE ACTIVITEITEN Creatieve beleving met als doel ontspanning en samenzijn voor ouderen met dementie.

 14.00 uur tot 16.00 uur

WOONZORGCENTRUM DE COMONIST

(AXIONCONTINU) Georg Jarnostraat 14-20, Utrecht


MUSEUM VOOR 1 DAG (MV1D) Een bijzondere vorm van museumbezoek voor ouderen die niet meer in staat zijn om zelf naar een museum toe te gaan. Een verhalenverteller brengt hedendaagse kunst en cultureel erfgoed naar de ouderen toe. Tijdens een presentatie MV1D staan een zintuiglijke ervaring, nieuwsgierigheid en plezier centraal.

 14.30 uur tot 15.30 uur

ZORGCENTRUM SWELLENGREBEL

(CAREYN) ONTMOETINGSCENTRUM OOST-BEST Fockema Andreaalaan 100, Utrecht


DANSEN EN MUZIEK LUISTEREN Een middagje genieten in de DansSalon van Swellengrebel. Een ontspannings- en bewegingsactiviteit voor mensen met dementie. Dit wordt een oergezellige dansmiddag. U kunt genieten van de allermooiste muziek van vroeger. Er komt een dj die authentieke grammofoonplaten draait. U kunt verzoekjes indienen en meezingen met uw lievelingsmuziek.

 14.30 uur tot 16.00 uur

WOONZORGCENTRUM DE BIJNKERSHOEK

(AXIONCONTINU) Van Bijkershoeklaan 250, Utrecht

ZWARTE KOFFIE STERKE VERHALEN In de koffiebar van woonzorgcentrum De Bijkershoek is er naast het genieten en bespreken van alles rondom verse koffie ook ruimte voor mooie sterke verhalen. Het publiek mag vervolgens raden of iets echt gebeurd is of niet. Een gezellige middag voor alle koffieliefhebbers van De Bijkershoek.

 14.30 uur tot 16.00 uur

THE SOCK UP STORE UTRECHT

Stationshal Utrecht CS – tussen spoor 18/19 en 20/21

VERGEET-MIJ-LIEDJE Vijftig muzikale videoportretten van mensen met dementie. Samen met de familie kiest zangeres Kim Erkens een liedje met een bijzondere waarde voor diegene. Dat zingt ze 1 op 1 en neemt het op. “Met Vergeet-mij-liedje wil ik laten zien dat mensen met dementie de kracht hebben ons te raken. Hun onbevangen manier van communiceren kun je als kwetsbaar zien, maar ook als inspirerend.”

Om 20.00 uur een presentatie van Kim over haar project waarbij ze vertelt over haar drijfveren en het ontstaan van Vergeet-mij-liedje.

Deze presentatie is alleen toegankelijk na reserveringsbevestiging per e-mail: vergeetmijliedje@gmail.com (er is beperkt plek).

 vrije inloop: 8.00 tot 20.00 uur  presentatie: 20.00 uur (na aanmelding!)


CENTRAAL MUSEUM

Agnietenstraat 1, Utrecht

ONVERGETELIJK CENTRAAL Interactieve rondleiding speciaal voor mensen met dementie en hun dierbaren of mantelzorgers in het Centraal Museum. We bekijken samen een aantal werken waarover we met elkaar in gesprek gaan. Kennis van kunst is daarvoor geen vereiste: tijdens Onvergetelijk Centraal staat het genieten van kunst centraal. Door verhalen, herinneringen, associaties en ideeën te delen, brengen we met elkaar de kunstwerken tot leven.

Voor mensen met dementie en hun dierbaren of mantelzorgers.

Max. 12 deelnemers. Graag reserveren per e-mail of telefonisch: rondleidingen@centraalmuseum.nl | 030-2362393 (di t/m vrij 10-13 uur)

 14.30 uur tot 16.00 uur




vrijdag 21 september

DOMKERK

Domplein, Utrecht

EXPOSITIE 'MANTELZORGER IN BEELD' Aan de hand van prachtige foto's en ontroerende verhalen ziet u hoe vijf mantelzorgers voor hun naaste, een partner of ouder met dementie, zorgen. Een ware ode aan de mantelzorger.

 10.00 uur tot 17.00 uur. Vrije inloop.


HARDOP KIJKEN Interactieve rondleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De deelnemers bekijken samen een aantal bijzondere plekken in de Domkerk en gaan daarover met elkaar in gesprek, begeleid door een gids en twee gast-vrouwen/-heren. Door in een andere omgeving, in een bijzonder gebouw te zijn, komen andere gesprekken op gang dan thuis. De Domkerk biedt hierbij net weer een andere invalshoek dan een museum. Bij bezoekers kunnen herinneringen worden opgeroepen aan tradities uit hun jonge jaren.

Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers > max. 12 personen > Graag reserveren per e-mail of telefonisch:

secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00 - 12.30 uur)

Indien gewenst kunt u gebruikmaken van de DomStadPlusBus van U Centraal.

Opgeven voor de bus kan dagelijks tussen 12 en 14 uur, minimaal een werkdag van tevoren, via telefoonnummer 030 236 17 93.

 10.00 uur tot 12 uur en 14.00 uur tot 15.30 uur • incl. koffie/thee

CONCERT TRIO TANGATA (Jacqueline Edeling: bandoneon, Margreet Markerink piano, Boris Franz contrabas) Tangata speelt met hart en ziel Argentijnse Tango en eigen composities. Margreet: *'Pienso en ti, wat betekent: Ik denk aan jou, is opgedragen aan mijn moeder die leed aan Alzheimer.'*

 15.30 uur tot 16.15 uur

ROSENPLEIN – CAREYN ROSENDAEL

Indusdreef 5, Utrecht (Overvecht)

ALZHEIMERKOOR VAN CAREYN ROSENDAEL is een koor dat onder begeleiding herkenbare liederen zingt en zichzelf begeleidt samen met vrijwilligers. Hiermee willen we herkenning voor ouderen met dementie, ontmoeting en ontspanning creëren.



10.00 uur tot 12.00 uur

KING ARTHUR GROEP UTRECHT ZUILEN

Dr. Max Euwestraat 74, Utrecht

VRIJE INLOOP In de Week van de Dementie laten we u graag zien wat wij kunnen betekenen als u op zoek bent naar een passende dagbesteding voor u of uw naaste. Naast de gezelligheid en de activiteiten is er ook ruimte voor geborgenheid. Want soms is een arm om je heen hard nodig en dat doen we dan ook gewoon.



10.00 uur tot 16.00 uur

WOONZORGCENTRUM DE INGELANDEN

(AXIONCONTINU) Louis Armstronglaan 800, Utrecht

ZITVOLLEYBAL Woonzorgcentrum De Ingelanden is in 2017 gestart met de activiteit zitvolleybal en het is een succes! Bij zitvolleybal strijden twee teams om de winst. Voor de veiligheid zitten we in een stoel of rolstoel.



10.30 uur tot 11.30 uur

VRIJDAGMIDDAGBORREL Op vrijdag komen we samen in het Grand Café van woonzorgcentrum De Ingelanden voor een lekker hapje en drankje. We spelen een spelletje of praten wat. Soms is er live muziek.



14.30 uur tot 16.00 uur

WOONZORGCENTRUM KONINGSBRUGGEN

(AXIONCONTINU) Beneluxlaan 924, Utrecht

GEZELLIG ACTIVITEITENPROGRAMMA Zingen, geheugentraining of bingo. Bij mooi weer gaan we naar buiten en wandelen we door Park Transwijk.


 10.45 uur tot 11.45 uur en 14.45 uur tot 15.45 uur

ODENSEHUIS ANDANTE

Oudwijkerdwarsstraat 148, Utrecht

KUNSTZINNIGE OCHTEND Onder begeleiding van kunstzinnig therapeut Hendra Versteegde. Aan de hand van een inspiratiemodel is iedereen vrij om hier uiting aan te geven. Er zijn verschillende materialen beschikbaar om bijvoorbeeld te tekenen, aquarelleren of boetseren.

Informatie bij Karin Meijer: 06 191 97 810

 10.30 uur tot 12.30 uur

THE SOCK UP STORE UTRECHT

Stationshal Utrecht CS – tussen spoor 18/19 en 20/21

VERGEET-MIJ-LIEDJE Vijftig muzikale videoportretten van mensen met dementie. Samen met de familie kiest zangeres Kim Erkens een liedje met een bijzondere waarde voor diegene. Dat zingt ze 1 op 1 en neemt het op. “Met Vergeet-mij-liedje wil ik laten zien dat mensen met dementie de kracht hebben ons te raken. Hun onbevangen manier van communiceren kun je als kwetsbaar zien, maar ook als inspirerend.”

 8.00 tot 20.00 uur. Vrije inloop.

WOONZORGCENTRUM LIEVEN DE KEY

(VECHT EN IJSSEL) Lieven de Keylaan 4, Utrecht

WEEKAFSLUITING Een gezellige afsluiting van de week met een hapje en drankje voor jongere en oudere wijkbewoners met dementie, samen met familie of andere begeleiders.

Contact:

Jacqueline.Sturkenboom@vechtenijssel.nl | 06 868 25 809 (ma t/m vrij 9-17 uur)



14.00 uur tot 15.30 uur

CENTRAAL MUSEUM

Agnietenstraat 1, Utrecht

ONVERGETELIJK CENTRAAL Aquarelworkshop voor mensen met dementie en hun dierbaren, begeleid door een beeldend kunstenaar/docent. Eerst bekijken we twee schilderijen en daarna gaan we in een speciale ruimte in het museum aan de slag met aquarel. Je eigen tekening met passe-partout krijg je mee.

Voor mensen met dementie en hun dierbaren > Max. 12 deelnemers.

Graag reserveren per e-mail of telefoon:

rondleidingen@centraalmuseum.nl | 030-2362393 (di t/m vrij, 10-13 uur).



14.00 uur tot 16.00 uur

BOEKHANDEL BROESE

Stadhuisbrug 5, Utrecht

BOEKPRESENTATIE & SIGNEERSESSIE Bregje Bleeker vertelt over haar boek *Eva*. Over hoe de relatie met haar moeder verbetert gedurende het ziekteproces. “Daardoor heb ik toch óók hele goede herinneringen aan de jaren waarin mijn moeder mijn kind werd.” Een persoonlijk verhaal, over familieverhoudingen in een onzekere tijd, maar vooral over liefdevol omgaan met dementie.

Het boek is te koop en de auteur signeert het graag voor u.



17.00 uur tot 18.30 uur

Een interview met Piet en Tony Quite door Andrea Lehr, consulent Mantelzorg en Vrijwillige Inzet bij U Centraal.



“Sluit jezelf niet af, zoek de wereld op!”

“Ik heb last van mijn geheugen, vreselijk”, zo begint Piet het gesprek. “Ik kan geen naam meer onthouden. Vroeger zat een naam erin en bleef erin. Nu test ik het op mijn vrouw en die helpt me dan. Dat kan toch niet normaal zijn?”

Zijn vrouw Tony knikt: “Heb ik iets bijvoorbeeld drie keer verteld en dan blijkt hij het nog steeds niet te weten. Dan wordt hij kwaad. We hebben zo onze strijdpunten.”

Het is voor de andere partij ook moeilijk beaamt Piet. “Het zit in mijn hersens en niemand weet hoe ik kan verbeteren. Ik hoor alles wel (al ben ik ook wat doof), maar mijn hersenen kunnen het niet verwerken. Ik lig er van wakker. Pijnlijk als ik ook de namen van de kleinkinderen kwijt ben.” Tony: “Maar je geniet nog wel volop!” Piet: “Ja logisch, ik ben geen chagrijn geworden! Maar ik voel het als een tekortkoming van mezelf.”

Piet kreeg 10 jaar geleden een herseninfarct en zijn karakter veranderde toen. Vorige jaar kreeg hij ook de diagnose dementie. Hij heeft last van evenwichtsstoornissen en loopt moeilijk. Maar fietsen op een driewieler gaat heel goed. Tony, die net als hij 85 is, houdt ook van fietsen.

“We praten er veel over, maar dan wil Piet een antwoord en dat heb ik niet. Gelukkig genieten we nog heel veel samen. We gaan elke dag even op stap, fietsen, met de auto weg of boodschappen doen.”

Ze vinden het allebei wel jammer dat ze niet meer op vakantie kunnen met zijn tweeën. Piet: “We kunnen samen geen plan meer maken. Want dan loopt er een man naast Tony, die vroeger al het werk heeft gedaan, maar dat niet meer kan.”

Tony is bang dat er iets mis gaat en dat ze dat niet kan opvangen. Ze vertelt van die keer dat Piet met zijn rollator onverwachts toch de roltrap nam (i.p.v. de lift zoals ze hadden afgesproken) en viel op de roltrap. Gelukkig liep het goed af.

Een georganiseerde vakantie dan? Dat ziet Piet helemaal niet zitten. “Dat kan ik niet; vroeger was ik zélf reisleider.”

Tony heeft in de loop van de 10 jaar heel veel overgenomen van wat Piet altijd deed. “Daar ben ik best trots op, ik doe nu allemaal dingen die ik vroeger aan Piet overliet.”

Op mijn vraag wat ze het leukste vindt van alles wat ze nu heeft overgenomen, zegt ze: “dingen regelen via de mail.” Tony heeft zich erg ontwikkeld op haar leeftijd. Ze zet kwaliteiten in van zichzelf, die ze vroeger niet kende. Ook Piet is daar best trots op.

“Ik word wel boos als het buiten me om gaat”, zegt Piet. Tony geeft aan dat ze steeds meer moet overnemen en ingrijpen. “Daar kan Piet dan inderdaad boos om worden, hij denkt dan dat hij iets nog zelf kan. Ik leer wel wanneer ik wel en niet moet ingrijpen.”

Piet: “Wat mij dwars zit, het wordt steeds erger. Ik lig er van wakker”.

Tony: “Het enige wat je kunt doen is accepteren. Ik zit echt wel eens te huilen. Gelukkig kunnen we samen nog op stap en samen genieten. Want dat zou ik tegen anderen willen zeggen die in dezelfde situatie zitten: Sluit jezelf niet af, zoek de wereld op!”


Met dank aan Tony en Piet Quite

zaterdag 22 september

DOMKERK

Domplein, Utrecht

EXPOSITIE 'MANTELZORGER IN BEELD' Aan de hand van prachtige foto's en ontroerende verhalen ziet u hoe vijf mantelzorgers voor hun naaste, een partner of ouder met dementie, zorgen. Een ware ode aan de mantelzorger.

 10.00 uur tot 17.00 uur. Vrije inloop.

RONDLEIDINGEN IN DE DOMKERK VOOR MANTELZORGERS

inclusief koffie/thee.

Graag reserveren per e-mail of telefonisch:

secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00-12.30 uur).

 10.00uur tot 11.00 uur **en** 11.00 uur tot 12.00 uur

THE SOCK UP STORE UTRECHT

Stationshal Utrecht CS – tussen spoor 18/19 en 20/21

VERGEET-MIJ-LIEDJE Vijftig muzikale videoportretten van mensen met dementie. Samen met de familie kiest zangeres Kim Erkens een liedje met een bijzondere waarde voor diegene. Dat zingt ze 1 op 1 en neemt het op. “Met Vergeet-mij-liedje wil ik laten zien dat mensen met dementie de kracht hebben ons te raken. Hun onbevangen manier van communiceren kun je als kwetsbaar zien, maar ook als inspirerend.”

 9.00 tot 18.00 uur. Vrije inloop.

zondag 23 september

DOMKERK

Domplein, Utrecht

EXPOSITIE 'MANTELZORGER IN BEELD' Prachtige foto's en verhalen van vijf mantelzorgers die voor hun naaste met dementie zorgen.

 10.00 uur tot 17.00 uur. Vrije inloop.

RONDLEIDINGEN IN DE DOMKERK VOOR MANTELZORGERS

Graag reserveren per e-mail of telefonisch:

secretariaat@domkerk.nl | 030 231 04 03 (ma t/m vr 09.00 - 12.30 uur).

 13.00 uur tot 14.00 uur en 14.00 uur tot 15.00 uur • inclusief koffie/thee.


WOONZORGCENTRUM DE DRIE RINGEN

(AXIONCONTINU) Kandinskystraat 40, Utrecht (Leidsche Rijn)

HERFSTWANDELING MAXIMAPARK Heerlijk wandelen met mantelzorgers en bewoners, tussen de herfstkleuren die langzaam tevoorschijn komen met de frisse wind in de haren. Aansluitend drinken we koffie en thee in ons restaurant. Loopt u gezellig mee? Bij slecht weer spelen we een spelletje in het restaurant.

U kunt zich per e-mail opgeven via:

lklinkenberg-vandermeer@axioncontinu.nl of dsoebedar@axioncontinu.nl

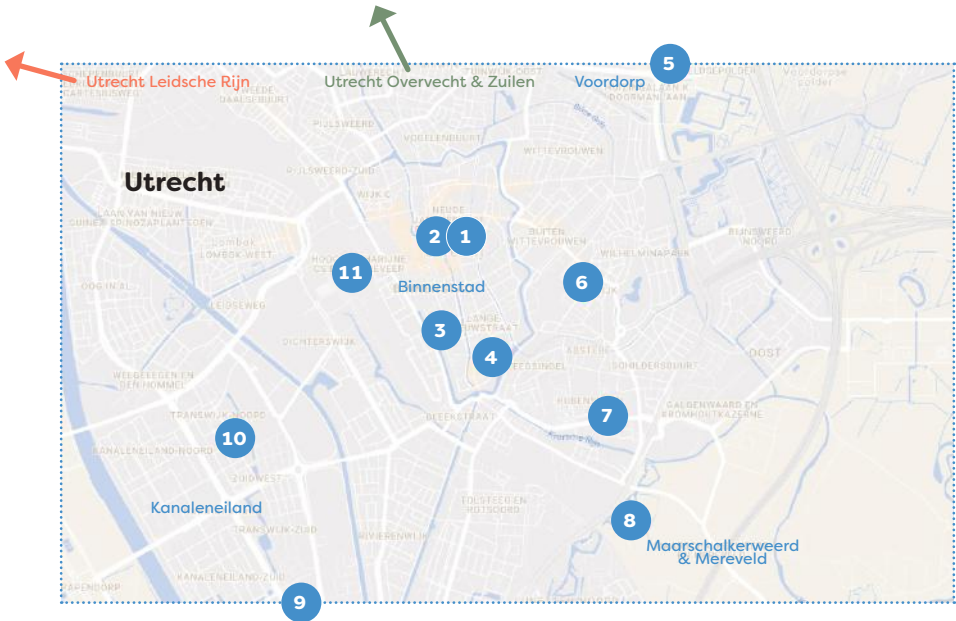
 14.30 uur tot 16.00 uur

THE SOCK UP STORE UTRECHT

Stationshal Utrecht CS - tussen spoor 18/19 en 20/21

VERGEET-MIJ-LIEDJE Vijftig muzikale videoportretten van mensen met dementie.

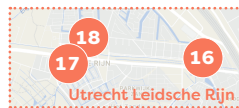
 10.00 tot 18.00 uur. Vrije inloop.



1. **Domkerk**
Domplein
2. **Boekhandel Broese**
Stadhuisbrug 5
3. **Bartholomeus Gasthuis**
Lange Smeestraat 40
4. **Centraal Museum**
Agnietenstraat 1
5. **Voorveldse Hof**
Blaarkopstraat 1
6. **Odensehuis Andante**
Oudwijkerdwasstraat 148
7. **Careyn Swellengrebel**
Fockema Andreaalaan 100
8. **Dagcentrum Utrecht Oost (DUO)**
Rijndijk 11
9. **Koningsbruggen**
Beneluxlaan 924
10. **De Bijkershoek**
Van Bijkershoeklaan 250
11. **Sock Up Store**
Stationshal Utrecht
tussen spoor 18/19 en 20/21



12. **King Arthur Groep**
Dr. Max Euwestraat 74
13. **Lieven de Key**
Lieven de Keylaan 4
14. **Zuylenstede**
Perudreef 8
15. **Careyn Rosendael**
Indusdreef 5



16. **De Ingelanden**
Louis Armstronglaan 800
17. **De Drie Ringen**
Kandinskystraat 40
18. **De Componist**
Georg Jarnostraat 14-20