

# Alzheimer Café

## Zoetermeer

**Programma 2025 – 2026**

**Let op!**

Het Alzheimer Café vindt vanaf dit seizoen plaats  
op een nieuwe locatie in Zoetermeer:  
Kerkelijk centrum De Regenboog, Nathaliegang 263.

De toegang is gratis.

### **2 september 2025 Ik ben vergeetachtig. Heb ik dementie?**

Bij het ouder worden, neemt vergeetachtigheid toe. Dat is niet altijd dementie. Wat is het verschil? Wanneer moet u zich zorgen gaan maken? Wat gebeurt er met het geheugen en wat zijn de signalen van dementie? We gaan in gesprek met neuroloog Mariska Kleijer.

### **7 oktober 2025 Wat is dementie?**

Dementie kent veel verschillende vormen. Hoe verloopt het proces en welke behandelmogelijkheden zijn er? Speelt erfelijkheid een rol?

### **4 november 2025 Ondersteuning bij dementie**

Dagbesteding kan een waardevolle vorm van ondersteuning zijn voor mensen met dementie, waardoor ze langer thuis kunnen blijven wonen en mantelzorgers ontlast worden. Maar welke vormen van dagbesteding zijn er? En wat bieden ze?

### **2 december 2025 Zeg ja bij dementie**

Zorgen voor iemand met dementie vraagt om begrip, geduld en inzicht. Hoe kunt u meebewegen met iemand met dementie? Hoe maakt u in verschillende situaties écht verbinding. Hoe vermindert u weerstand en onbegrip. De 'Zeg ja bij dementie' methode biedt praktische tips en adviezen over omgaan met mensen met dementie waardoor zij zich beter begrepen en gezien voelen.

### **6 januari 2026 Dementie en rechtsbescherming**

Wat kun of moet je regelen als iemand met dementie niet meer over alles in het leven de regie kan voeren. Wanneer moet je dit regelen. Bij wie kun je terecht. Wanneer spreken we van wilsbekwaamheid / wilsonbekwaamheid.

### **3 februari 2026 Gedragsveranderingen bij dementie**

Door dementie kan iemand zich anders gaan gedragen dan vroeger. Deze veranderingen kunnen zowel een uiting zijn van de ziekte als een reactie op de veranderende wereld van iemand met dementie. Waarom verandert gedrag bij dementie? Aan welke signalen moet je denken en hoe kun je ermee omgaan.

### **3 maart 2026 Wat doet het CAK en hoe komt uw eigen bijdrage tot stand?**

Wanneer u zorg krijgt vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of de Wet langdurige zorg (Wlz), dan wordt een eigen bijdrage gevraagd. Het CAK berekent dit voor u. Wat doet het CAK precies? Hoe berekent het CAK de eigen bijdrage? Waar moet u op letten en rekening mee houden?

### **17 maart 2026 Appeltaartconcert**

Muziek spreekt diepere gevoelens en herinneringen aan bij mensen met dementie. In een huiskamersfeer komen een gitarist en een violist van het Residentie Orkest een prachtig intiem concert geven. Speciaal voor mensen met dementie en hun naasten. Met na afloop een heerlijk stukje appeltaart.

### **7 april 2026 Levenseinde bij dementie**

Het levenseinde bij dementie brengt complexe vragen met zich mee, vooral rond euthanasie en palliatieve zorg. Het is belangrijk om op tijd met uw naasten het gesprek hierover aan te gaan. Over uw wensen en voorkeuren en deze dan ook bij de huisarts vast te leggen. Waar moet u rekening mee houden, wat is er mogelijk?

### **12 mei 2026 Na de diagnose**

Na de diagnose dementie is het normaal om emoties en rouw te ervaren. Het is een ingrijpende gebeurtenis die zowel de persoon met dementie als naasten raakt. Hoe kan je omgaan met deze gevoelens.

### **2 juni 2026 Bewegen en dementie**

Voldoende bewegen is belangrijk, ook als je dementie hebt. Beweging verbetert de doorbloeding van de hersenen, wat cruciaal is voor het functioneren van de hersenen en kan helpen bij het vertragen van het dementieproces. Stoelyoga is een vorm van bewegen. Wat kan dit betekenen voor mensen met dementie?

**Alzheimer Café Zoetermeer** vindt iedere eerste dinsdag van de maand plaats in **Kerkelijk centrum De Regenboog** gelegen aan de **Nathaliegang 263** in de wijk Rokkeveen in Zoetermeer.

De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur. Einde programma rond 21.00 uur met gelegenheid tot napraten tot 21.30 uur.

De toegang is gratis. Aanmelden vooraf is niet nodig.  
Voor meer informatie stuur een e-mail naar:  
[alzheimercafe@paletwelzijn.nl](mailto:alzheimercafe@paletwelzijn.nl)

**Kerkelijk centrum De Regenboog** is goed bereikbaar met openbaar vervoer: Randstadrail lijn 3 - uitstappen halte Dorp. Een bushalte en treinstation zijn op loopafstand. Er is ruim voldoende (gratis) parkeergelegenheid naast de deur.

Wijzigingen in het programma zijn mogelijk.  
Kijk op [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) voor informatie over dementie en het actuele programma van het Alzheimer Café Zoetermeer.  
Of neem voor informatie contact op met de Zorgcentrale van Vierstroom Zorg Thuis, telefoon 088 0444 888.