

Participatiebijeenkomsten Katwijk



19 februari en 8 maart
Gemeente Katwijk
ZonMw dossiernummer 10641012440004

De participatiebijeenkomsten zijn begeleidt door



Uitnodiging participatie bijeenkomsten



Beste mantelzorger en inwoner die leeft met de gevolgen van geheugenklachten of (beginnende) dementie.

We nodigen je van harte uit voor een interactieve en inspirerende bijeenkomst over een ontmoetingsplek voor mensen met dementie en hun naasten, in de gemeente Katwijk.

Met elkaar praten we over wat er nodig is om een plek te realiseren waar het fijn is om binnen te lopen, waar je andere mensen kunt ontmoeten. Een plek wat als een 'thuis' voelt, waar je jezelf kunt zijn. Waar je van alles kunt ondernemen, maar waar ook ruimte is voor ondersteuning, activiteiten en advies.

We horen graag jouw ervaringen en wensen, denk je met ons mee?

💡 Jouw ideeën maken het verschil! 💡

Je kunt kiezen uit twee momenten:

🕒 Avondbijeenkomst – Woensdag 19 februari, 17:30 - 19:30 (incl. warme maaltijd)

🕒 Middagbijeenkomst – Zaterdag 8 maart, 11:30 - 13:30 (met een heerlijke high tea)

Meld je aan via j.smakgregoor@katwijk.nl en praat mee over de toekomst van fijne ontmoetingsplekken.

We kijken ernaar uit je te ontmoeten!

Groeten,
Werkgroep Odensehuis
Martin, Aletta, Margreet, Els, Jeroen, Jacqueline en Floor



Terugkoppeling bijeenkomsten Odensehuis

We willen u hartelijk bedanken voor uw waardevolle inbreng. De gedeelde ervaringen, inzichten en wensen helpen ons om een plek te creëren die écht aansluit bij de behoeften van mensen met beginnende dementie en hun naasten.

Er zijn twee bijeenkomsten geweest waarin we de wensen en behoeften hebben opgehaald voor het vormgeven van een Odensehuis in de gemeente Katwijk. Graag koppelen we via deze mail de opbrengst terug en nemen we u kort mee in het vervolg.



Opbrengst

We met elkaar gesproken over de wens en invulling van een Odensehuis. Het werd duidelijk dat er een grote behoefte is aan een toegankelijke en huiselijke ontmoetingsplek, waar zowel mensen met beginnende dementie als hun naasten zich welkom voelen. Een plek waar herkenning, sociale contacten en passende activiteiten centraal staan. Hieronder de belangrijkste punten die naar voren kwamen:

Wat maakt een Odensehuis waardevol?

- Een laagdrempelige, veilige ontmoetingsplek waar mensen ervaringen kunnen delen en herkenning vinden.
- Mogelijkheid om vrienden mee te nemen en activiteiten te doen die aansluiten bij persoonlijke interesses en mogelijkheden.
- Activiteiten zoals muziek, spelletjes, bewegen, breien, en gebruik van een duofiets.
- Geen vaste dagbestedingsstructuur, maar ruimte voor spontaniteit en flexibiliteit.
- Een plek die open is voor iedereen, niet alleen voor mensen met dementie.
- Begeleiding is nodig, omdat eigen initiatief vaak afneemt door de ziekte.

Locatie en toegankelijkheid

- Huiselijke, hartelijke en vriendelijke sfeer.
- Veilig en dichtbij, bij voorkeur op loopafstand.

- Gelegen in een neutrale, toegankelijke omgeving zoals een bibliotheek, winkelcentrum, kerk of tuincentrum.
- Open vanaf 11:00 uur, met de mogelijkheid om samen te lunchen.

Rol en ondersteuning

- Vrijheid, vriendschap en eigenaarschap zijn belangrijk, maar begeleiding is essentieel om deelnemers actief te betrekken.
- Mantelzorgers hebben behoefte aan een plek waar zij informatie en ondersteuning kunnen krijgen en waar zij hun naaste met een gerust hart kunnen achterlaten.
- Begeleiding bij het omgaan met dementie en de acceptatie ervan is nodig.

Vooruitblik

In de komende weken starten we de zoektocht naar een kwartiermaker die het Odensehuis-project verder vorm zal geven. Deze persoon zal zich richten op het vinden van een geschikte locatie en het vertalen van de opgehaalde inzichten naar een concrete invulling voor het Odensehuis.

We houden u op de hoogte van de vervolgstappen en waarderen uw betrokkenheid enorm. Dank voor uw tijd en bijdrage!

Wilt u zelf nog op zoek naar praktische informatie over leven met dementie? We hebben hieronder wat informatieve linkjes geplaatst.

Gemeente Katwijk:

- [Mantelzorg | Gemeente Katwijk](#)
- [Meer informatie over mantelzorg | Gemeente Katwijk](#) (per onderwerp waar u terecht kunt voor hulp en ondersteuning)
- [Het Sociaal Wijkteam | Gemeente Katwijk](#)
- [Hulp vanuit de Wmo | Gemeente Katwijk](#)

Welzijnskwartier

- <https://welzijnskwartier.nl/themas/mantelzorg/>
- [Sociale Kaart Mantelzorg](#) (bij welke organisaties u terecht kunt voor ondersteuning in de gemeente Katwijk)
- [Gratis vitaliteitstest voor alle 65-plussers in de gemeente Katwijk](#)

Herberg Thuis

- <https://www.herbergthuis.nl/>
- [Mantelzorg Katwijk](#), (heeft u een buddy nodig)

Katwijk werkt samen met de Regio Zuid Holland Noord

- [Logeersorg Zuid-Holland Noord | Home - Logeersorg ZHN](#)
- [Expertisecentrum dementie - Topaz](#) (voor aanmelding en meer informatie rondom Beter Thuis met Dementie en handige tips en handvatten)
- [Home - Wegwijzer dementie Zuid-Holland Noord](#)
- [Dementie – Transmuralis](#)

Landelijk

- [Home | Regelhulp - Ministerie van VWS](#)
- [Steun en advies - MantelzorgNL](#)
- <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-holland-noord/locatie/alzheimer-cafe-katwijk>
- <https://www.levenspaddementie.nl/>
- [Alzheimer Nederland](#) – Informatie en ondersteuning rondom dementie
- [Odensehuizen Nederland](#) – Overzicht van bestaande Odensehuizen en hun werkwijze

Met vriendelijke groet,

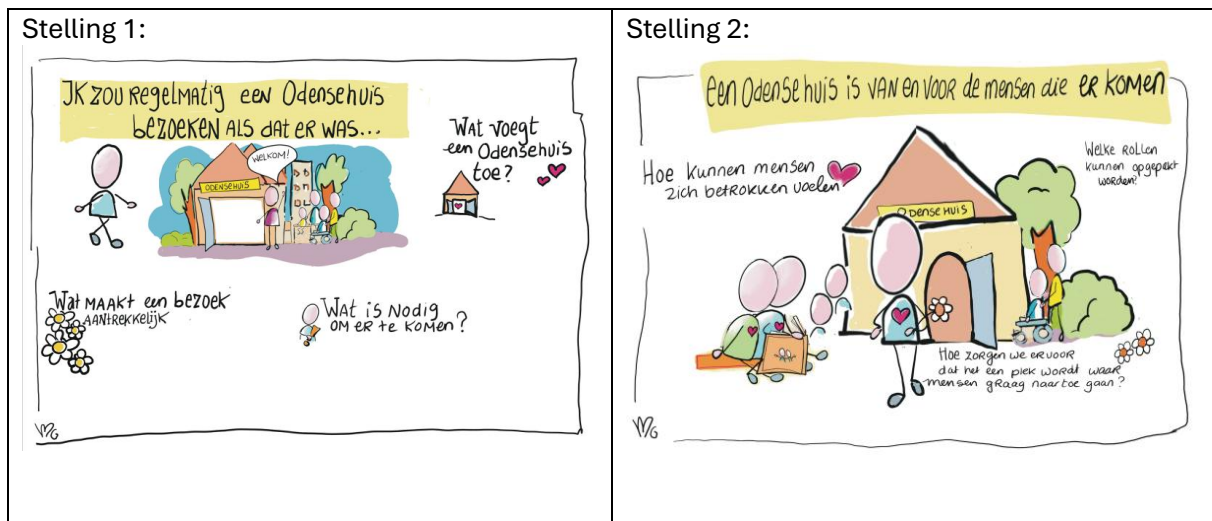
Floor, Aletta, Martin, Els, Jeroen, Margreet en Jacqueline

Bijeenkomst 19 februari 2025

Aantal deelnemers: 15

Bestaande uit mensen met dementie, mantelzorgers en casemanagers dementie

We zijn het gesprek aangegaan aan de hand van 2 stellingen, zie hieronder:



Stelling 1: Ik zou regelmatig een Odensehuis bezoeken als dat er was

Algemeen:

In een laagdrempelige inloopvoorziening zoals een Odensehuis kan er ervaringen worden gedeeld met elkaar. Er komen leeftijdgenoten, kunnen we praten over de zelfde herinneringen en komen we uit dezelfde omgeving.

Er zijn voor de doelgroep aansprekende activiteiten, uitgaan van wat wél kan, zoals:

- Muziek
- Aansluiten bij hobby's (breien, spelletjes, bewegen, duofiets etc)
- Vrienden kunnen meenemen
- Vooral niet als dagbesteding aanvoelend, meer aanvoelen wat er op dag zelf op gang komt (spontaniteit)
- Begeleiding wel nodig, gaat niet uit de persoon zelf komen

Locatie is heel belangrijk, deze moet het liefst aan onderstaande criteria voldoen:

- Huiselijke omgeving/sfeer
- Veilige plek waar je kan zijn wie je bent
- Hartelijke en vriendelijke uitstaling hebben
- Dichtbij, liefst op loopafstand
- Midden in de wijk staan op een neutrale plek denk aan
 - Bibliotheek
 - Winkelcentrum

- Kerk
- Tuincentrum
- Toegankelijk en open zijn voor iedereen en niet alleen voor mensen met dementie
- Openingstijden vanaf 11:00 met mogelijkheid om te lunchen

Stelling 2: Een Odensehuis is van en voor de mensen die er komen

Vrijheid (flexibiliteit), vriendschap en eigenaarschap werd veel genoemd. Het initiatief en de inbreng van de doelgroep neemt af, je moet ze bij de hand meenemen. Je moet je “nodig” voelen, ertoe doen en verantwoordelijk voelen als je in een Odensehuis bent.

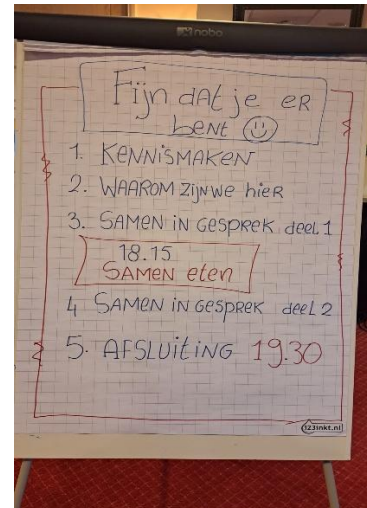
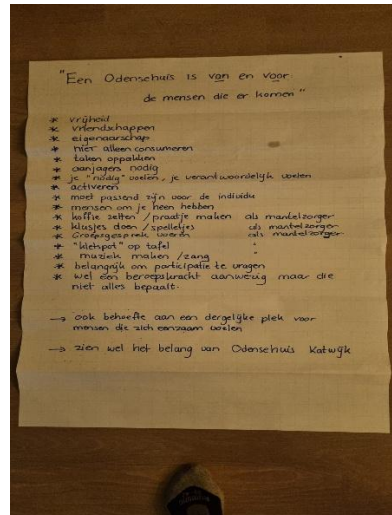
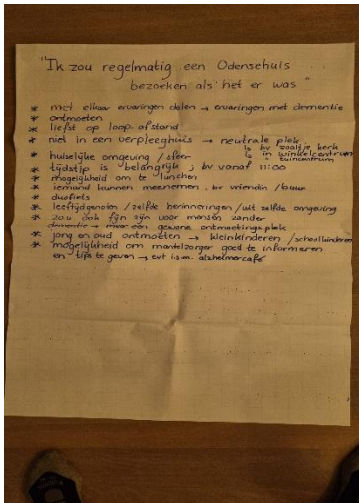
Een aanjager/professionele begeleider is een must, een open inloop zonder vaste tijden waar je aan vastzit. In het begin is er ontkenning van de ziekte, hoe gaan we met elkaar om? Hoe kom je langs de ontkenning van de ziekte. Daar is begeleiding voor nodig.

Wat nog meer is besproken

Het moet ook een plek zijn voor mantelzorgers waar zij informatie en tips kunnen krijgen over de ziekte en ondersteuningsmogelijkheden. Een plek waar je met elkaar kan praten, je verhaal kwijt kunnen, je ontlast voelt en je partner met dementie met een gerust hart kan achterlaten.

Fijn dat we samen zo vanaf de start pro actief meedenken om een mooie inloopvoorziening te krijgen in Katwijk.

19 februari 2025: Een impressie van de avond



LinkedInpost:

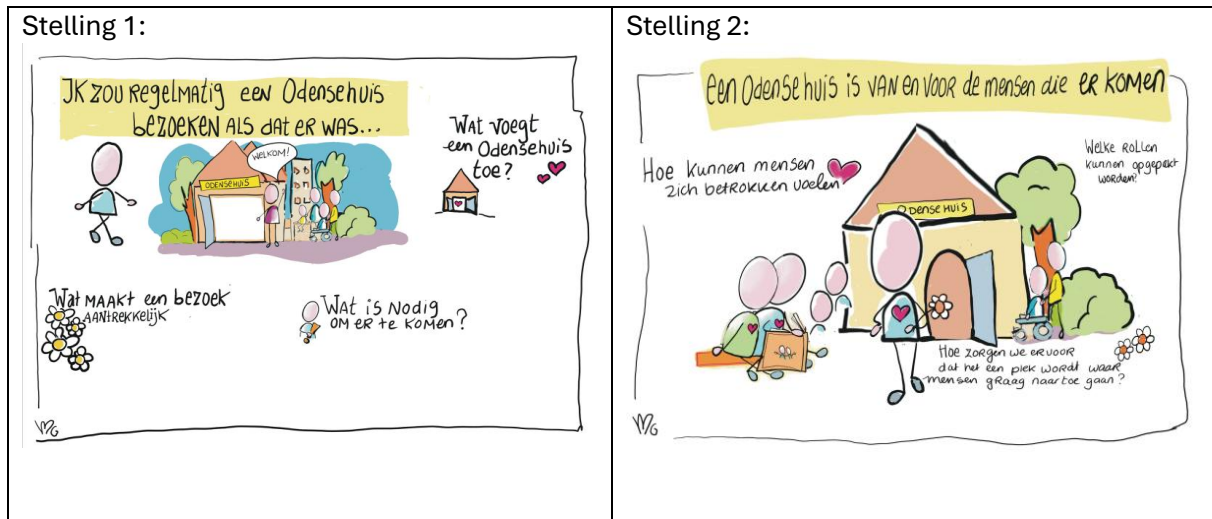
https://www.linkedin.com/posts/activity-7299755548156022784-cujX?utm_source=share&utm_medium=member_android&rcm=ACoAAAKwC5QBVRP9UHx0cJwNr25cm3Z7Xok1OYw

Bijeenkomst 8 maart 2025

Aantal deelnemers: 25

Bestaande uit mensen met dementie, mantelzorgers en casemanagers

We zijn het gesprek aangegaan aan de hand van 2 stellingen, zie hieronder:



Stelling 1: Ik zou regelmatig een Odensehuis bezoeken als dat er was

Algemeen:

De inloopvoorziening moet goed bereikbaar zijn, per auto, fiets, lopend of met een vervoersvoorziening (Katwijk rijdt mee). Een centrale herkenbare ligging die middenin de samenleving ligt, waar je gezamenlijk kan eten, gezellig is en mensen met elkaar verbindt. Naast ontmoeting en afleiding van de dagelijkse hindernissen is het een plek waar je zingeving kan vinden. Er zijn gelijkgestemden, contact hebt met lotgenoten en waar je samen kan leren omgaan met de ziekte. Erkenning en herkenning wat het is om te leven met de ziekte, vanaf de diagnose tot aan een steeds verdergaand ziektebeeld.

Wellicht kunnen er ook workshops worden georganiseerd, denk aan het programma Opstapje. Het is mogelijk ook net dat duwtje wat je uiteindelijk nodig gaat hebben, namelijk een doorstroming naar dagbesteding.

Locatie is heel belangrijk, deze moet het liefst aan onderstaande criteria voldoen:

- Veilige omgeving
- Huiskamer met niet te veel prikkels/rust
- Tuin erbij zou fijn zijn
- Aansluiten bij bestaande locaties, zoals een bibliotheek
- Regelmaat en structuur bieden
- Focus op wat wel kan
- Meedoen met alledaagse dingen zoals koken en klusjes doen
- Aansluiten op de beleving van de bezoekers (muziek, beweging)
- Gunstige openingstijden
- Flexibiliteit om te komen maar ook om weer weg te gaan

Stelling 2: Een Odensehuis is van en voor de mensen die er komen

De ziekte is grillig en vraagt om mee bewegen, je moet de “juiste snaar” raken. Aandacht voor mensen hebben is belangrijk, je moet kunnen zijn wie je bent. De activiteiten die er kunnen worden georganiseerd moet aansluiten bij wat men nog kan doen, handwerken en klusjes doen. Meedraaien in de dagelijkse routines, zoals samen eten bereiden of hand en spandiensten verrichten zodat je zingeving ervaart. Bewegen is van belang, ga erop uit met een duofiets. Denk in talenten en mogelijkheden. Richt je wel op de juiste doelgroep, mensen met beginnende dementie!

Veel genoemde termen zijn:

- Laagdrempeligheid
- Een warm gevoel
- Zorgen voor succesmomenten
- Ontlasten van de mantelzorger
- Kerk betrekken
- Vrijwilligers betrekken
- Professionele begeleiding
- Buddy systeem
- Zorg voor een buitenruimte of tuin
- Samen activiteiten bedenken

Wat nog meer is besproken

Met name de periode na de diagnose is ter sprake gekomen. De ziekte overkomt je en daar moet je mee zien te dealen. Dagelijkse routine is ineens niet meer routine, vooral mannen lopen tegen hele fundamentele kwesties aan, zoals: wat voor kleding draagt mijn vrouw, niet weten hoe te koken want dat zij altijd, het huishouden op orde houden etc. Er is bij deze groep mantelzorgers een enorme behoefte aan tips en ondersteuning. Waar ga je tegenaanlopen, medicatie, blaasproblemen, slaapgebrek en noem maar op. Een informatie en adviespunt aanwezig in het Odensehuis is meer dan gewenst.

*De naam Odensehuis is goed. Neutraal, onafhankelijk en niet stigmatiserend!
Middenin het dorp zou een fijne plek zijn, voor iedereen toegankelijk*

8 maart 2025: Een impressie van de middag



LinkedIn post van de wethouder Welzijn en Zorg Katwijk:

https://www.linkedin.com/posts/emile-s-81175021_odensehuis-dementievriendelijkegemeente-dsvleven-activity-7304131133582049280-PQTM?utm_source=share&utm_medium=member_android&rcm=ACoAAAKwc5QBVRP9UHx0cJwNr25cm3Z7Xok1OYw

Aanvullend onderzoek HSL masterstudent en fysiotherapeut Topaz 306

(Specialis Ouderenzorg). Vanuit de bevinden zijn gesprekken gaande om een Dementalent traject op starten en vanuit Passend beweegaanbod echt passend aanbod te gaan ontwikkelen samen met de doelgroep.

Samenvatting onderzoek 'samen in beweging'

'In Katwijk is onderzocht hoe gezond beweeggedrag bij thuiswonende ouderen met dementie gestimuleerd kan worden, met als doel hun zelfredzaamheid zo lang mogelijk te behouden. Dit gebeurde via participatief actiegericht onderzoek, waarbij ouderen met dementie, hun mantelzorgers en professionals zoals een beweegmakelaar, casemanager en fysiotherapeut actief deelnamen.

Gedurende het afgelopen half jaar, waarin zes bijeenkomsten plaatsvonden, gingen we samen op zoek naar knelpunten, behoeften en mogelijke oplossingen rondom de vraag: *hoe stimuleren we gezond beweeggedrag bij ouderen met dementie?* Wat al snel duidelijk werd, is dat bewegen voor veel mensen met dementie niet altijd vanzelfsprekend of plezierig is. Zoals een deelnemer zei: *"Ik doe aan beweging omdat het moet en goed voor me is, maar leuk vind ik het niet."* Bijna alle deelnemers gaven aan ontevreden te zijn over hun huidige beweegactiviteiten. Het huidige beweegaanbod in Katwijk sluit niet aan op de wensen en behoefte van mensen met dementie. Een voorbeeld is dat bewegingen tijdens yoga niet goed bij te houden zijn, of dat iemand als enige in de groep aangepaste oefeningen moet doen. Ook zijn de groepen vaak te groot, met te veel prikkels. Door de groepsgrote kan er helaas geen persoonlijk instructies gegeven worden aan iemand met dementie.

Het blijkt bovendien lastig om in deze fase van het leven iets nieuws aan te leren of een nieuwe activiteit te starten. Toch is de wens om te bewegen er wél. Meerdere deelnemers gaven aan dat ze graag willen bewegen of een balspel doen — mits het plezier geeft en er een klik is met de andere deelnemers. Veiligheid en vertrouwdheid blijken hierin essentieel voor mensen met dementie.

Na enkele bijeenkomsten werd steeds duidelijker dat de inzet van een maatje een passende oplossing zou kunnen zijn. Het maakt daarbij niet uit of het maatje uit het eigen netwerk komt of van buitenaf. Wat wel belangrijk is, is dat er een persoonlijke klik is, met gedeelde interesses, hobby's of werk. De activiteit zelf verschilt per persoon. Zo gaf een deelnemer aan graag samen met het maatje zijn vertrouwde fietsrondje van twintig kilometer te willen blijven doen — en dat het niet gaat om steeds verder te fietsen. Een andere deelnemer vertelde juist baat te hebben bij een maatje dat hem een beetje stimuleert en uitdaagt.

Mantelzorgers gaven aan dat de inzet van een maatje hen ook de ruimte kan geven om tijd voor zichzelf te nemen. De maatjesoplossing biedt daarmee niet alleen ondersteuning aan de persoon met dementie, maar ook verlichting voor de mantelzorgers.'