

Thuiswonende beginnend dementerenden

Samen DOEN zonder label. Een avontuur in je eigen huis

Stel je voor: je staat in de keuken, klaar om koffie te zetten. Je hebt alles klaargezet... behalve de koffie. Je kijkt om je heen en denkt: "Waar heb ik die bonen nou gelaten?" Welkom in het leven van een thuiswonende beginnend dementerende! Het is soms een beetje als een escape room, maar dan zonder tijdslimiet en met iets meer humor.



Waar krijg je mee te maken?

- **De grote zoektocht:** Sleutels, portemonnee, bril – ze spelen verstoppertje. Soms win je, soms niet. Maar hé, je huis wordt er wel avontuurlijker van!
- **De agenda als verrassing ei:** Je weet nooit wat erin zit. Soms staat er een afspraak, soms een boodschappenlijstje uit 1998. Spannend!
- **De familie als hulplijn:** "Waar ligt de afstandsbediening?" "In je hand, mam." Oeps. Gelukkig is er altijd iemand die je met een glimlach helpt.
- **De Marsdiep-maandag:** Je denkt dat het dinsdag is, maar het is maandag. Of andersom. Maar geen zorgen, bij ons is elke dag gezellig.

Maar... er is hoop! En vooral: gezelligheid!



Het draait niet alleen om handige trucs en tips, maar vooral om samen in beweging te komen. Soms zelfs **met stoelfietjes!**

Stichting Help Anders in samenwerking met **Phemia Move** biedt **bewegen** speciaal voor mensen die thuis wonen en net beginnen te merken dat hun geheugen soms een eigen leven leidt.

Bewegen is namelijk een belangrijke sleutel om dementie te vertragen.

En het mooiste? De eerste 10 opstap weken bewegen in 2026 zijn voor mensen met dementie helemaal gratis! Dus geen smoesjes meer: "Ik ben mijn portemonnee kwijt."

Die heb je niet nodig.

Ook niet voor het gratis kopje koffie/thee met

een  erbij.

Waarom meedoen?

Wij staan garant voor gezelligheid, samen lachen, ervaringen delen en natuurlijk bewegen.

Want wie wil er nou niet andere senioren ontmoeten die ook wel eens hun sokken in de koelkast vinden? Je krijgt professionele begeleiding, maar vooral veel plezier.

En wie weet: na 10 weken ben je niet alleen een expert in het vinden van je sleutels, maar ook in het genieten van het leven.

Een mail naar info@helpanders.nl verandert je leven.

En het mooiste van alles? Dit wordt mogelijk gemaakt door ZonMw.nl – dus je mag gerust een extra koekje nemen!



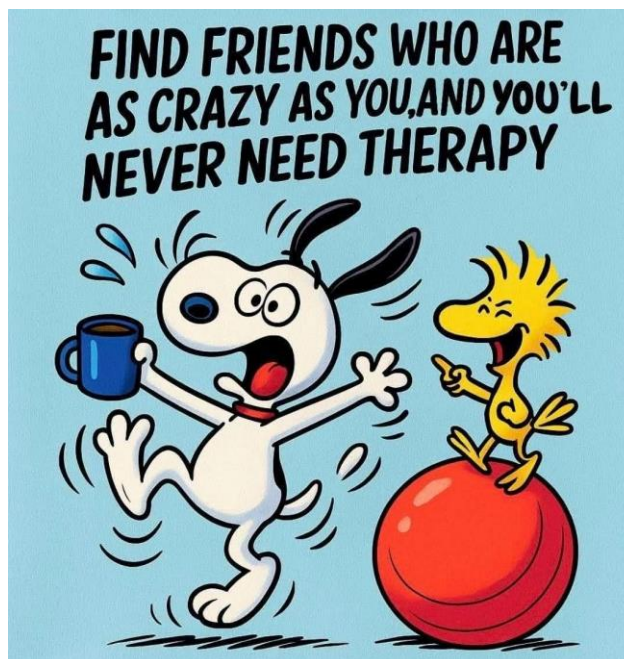
Landelijke problematiek: meer mensen met dementie, minder mantelzorgers.

Dementie is een groeiend probleem in Nederland. U bent niet alleen. Op dit moment leven er naar schatting **rond de 310.000 mensen met dementie**. Door de vergrijzing stijgt dit aantal snel: in **2030** worden er naar verwachting **ongeveer 390.000** mensen met dementie verwacht, en in **2040** loopt dit op tot **circa 500.000**.

Het grootste deel van de mensen met dementie woont thuis. Op basis van recente schattingen woont ongeveer **70–75%** van hen nog in de thuissituatie, wat de druk op naasten en de zorg vergroot.

Tegelijkertijd staat de mantelzorg onder druk. In **2024** biedt **12,9% van de volwassenen** mantelzorg, wat neerkomt op ongeveer **1,9 miljoen mantelzorgers**. Hoewel het aandeel mantelzorgers licht is gedaald ten opzichte van voorgaande jaren, is de totale afname minder groot dan soms wordt gedacht.

Mantelzorgers besteden bovendien steeds meer tijd aan zorg: gemiddeld **ongeveer 13 uur per week**. Veel mantelzorgers combineren deze zorg met werk en een gezin, waardoor de belasting oploopt. Steeds meer mantelzorgers voelen zich daarom zwaar belast of zelfs overbelast.



Cijfers in Alphen aan den Rijn

Ook in Alphen aan den Rijn is de impact van dementie groot en groeiend. Naar schatting wonen er in 2025 ongeveer 1.900 mensen met dementie in de gemeente. Volgens prognoses van Alzheimer Nederland zal dit aantal naar verwachting stijgen naar ongeveer 3.400 in 2040, als gevolg van de vergrijzing en de toenemende levensverwachting.

Deze groeiende groep mensen met dementie brengt een toenemende druk met zich mee op de lokale zorgstructuren. Tegelijkertijd is er een tekort aan zorgprofessionals, wat de druk op mantelzorgers verder vergroot. Mantelzorgers spelen een onmisbare rol in het dagelijks ondersteunen van

mensen met dementie, maar het intensieve zorgaanbod vraagt veel van hun tijd en energie.

Daarom is het van groot belang dat mantelzorgers voldoende ondersteuning krijgen, zowel vanuit hun sociale omgeving als via professionele zorginstanties. Alleen met goede samenwerking en adequate hulp kunnen mantelzorgers de zorg voor hun naasten langer volhouden en blijft de kwaliteit van leven voor mensen met dementie gewaarborgd.

Open inloop:



Locatie: Briljantstraat 64a (54 t/m 220)

Maandag 10.30 tot 14.30

Dinsdag 10.30 tot 14.30

Zaterdag 10.00 tot 14.00

. **OF**

Donderdag 14.00 tot 16.00

Vrijdag 14.00 tot 16.00

Zaterdag 09.00 tot 12.00

Locatie: Marsdiep 7c (9 t/m 139)

Stichting Help Anders

Briljantstraat 64 A

2403 AE Alphen aan den Rijn

info@helpanders.nl

<https://www.helpanders.nl>

0172 – 769148 / 06 - 54764559

