

Alzheimer Café

Leiden, Leiderdorp en
Oegstgeest

Programma
2025–2026

Het Alzheimer Café Leiden, Leiderdorp en Oegstgeest vindt doorgaans op de tweede donderdag van de maand plaats in SBO de Vlieger, Boerhaavelaan 298, 2334 EZ Leiden. Aanvang 19.30 uur, de zaal is open vanaf 19.00 uur. Toegang is gratis.

Het Alzheimer Café Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest is een samenwerking van Alzheimer Nederland, Activite, Alrijne, GGZ Rivierduinen, Dovidia, Inluzio, Leyden-Academy on Vitality and Ageing, Libertas, Pro-Cura, Radius, R.K. woonzorgcentrum Roomburgh en Topaz.

Web: alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-holland-noord
Mail: contact@alzcafeleiden.nl

Thema's

- 11 september **Van het 'niet pluis'-gevoel tot diagnose: de eerste stap bij vermoeden van dementie**
Heb je het gevoel dat er iets niet klopt—zoals toenemende vergeetachtigheid die op dementie kan wijzen? Wat doe je dan? Wat is de rol van de huisarts, en wat kun je verwachten? Die eerste stap kan spannend zijn, maar is cruciaal voor duidelijkheid en passende hulp. Samen met een arts bespreken we de weg van het eerste 'niet pluis'-gevoel tot een mogelijke diagnose dementie.
- 9 oktober **Vrijheid en veiligheid bij dementie**
Wat als iemand met dementie dreigt te vallen, te verdwalen of verzorging weigert? Wanneer beslis je samen, en wanneer is bescherming nodig? Daarbij komen moeilijke afwegingen: weegt veiligheid zwaarder dan vrijheid? Wat zegt de wet? We staan stil bij deze vragen en bespreken hoe je tot zorgvuldige keuzes komt—met oog voor zowel veiligheid als eigen regie.
- 13 november **Eetgedrag en dementie: veranderingen en voedingsadvies**
Bij dementie verandert vaak ook het eetgedrag. De smaak kan anders worden, mensen eten soms te veel of juist heel weinig, en ook slikproblemen komen regelmatig voor. Wat kun je doen om toch gezond en voldoende te blijven eten of dit te stimuleren? Hoe maak je maaltijden aantrekkelijker? En heeft voeding invloed op het verloop van de ziekte? Een voedingsdeskundige geeft praktische tips en advies over hoe je hiermee om kunt gaan.
- 11 december **Ik hou nog steeds van jou: als relaties veranderen door dementie**
Dementie raakt niet alleen degene met de diagnose, maar ook de mensen om hen heen. De relatie verandert—tussen partners, maar ook met kinderen, familie en vrienden. Je krijgt misschien een andere rol: meer zorgend, beschermend, soms zelfs sturend. Hoe gaan jullie om met die veranderingen? Hoe blijf je verbonden, ook als de ander verandert? Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij de impact op relaties en zoeken we samen naar manieren om liefdevol in contact te blijven.
- 8 januari **Ontdekkingen uit dementieonderzoek**
Dementie is een progressieve en ongeneeslijke hersenziekte. We kunnen het nog niet voorkomen of stoppen, maar wetenschappelijk onderzoek staat niet stil. Er worden voortdurend nieuwe inzichten en ontwikkelingen gedaan. Benieuwd naar de laatste stand van zaken? Deze avond hoort u van een wetenschapper wat onderzoek tot nu toe heeft opgeleverd – en wat dat betekent voor de toekomst.

- 12 februari **Financiën en rechtsbescherming bij dementie**
Dementie brengt veel praktische vragen met zich mee, vooral als het gaat om geldzaken en juridische regelingen. Wat kunt u nog zelf regelen, en wanneer is hulp nodig? Wie mag beslissingen nemen? En is een levenstestament verstandig? Samen met een notaris bespreken we deze onderwerpen op heldere wijze, met praktische voorbeelden en tips voor nu en later.
- 12 maart **Invloed op je levenseinde: nadenken over euthanasie bij dementie**
Leven met dementie betekent ook omgaan met het naderende einde. Je verliest geleidelijk de regie, daarom is het belangrijk om op tijd te praten over je wensen met naasten en je arts. Denk aan behandelingen, een niet-reanimeren verklaring of een euthanasiewens. Zo'n wens moet je vroeg bespreken en vastleggen in een wilsverklaring. Maar wanneer kun je dit nog doen, en wanneer is het te laat? Tijdens deze avond zullen we het hier met een deskundige over hebben.
- 9 april **De kracht van creativiteit bij verlies en herinnering**
Wat kan je bereiken met creatieve of muzikale werkvormen? Is het mogelijk om met een muzikale of creatieve werkvorm, zoals schilderen, het verlies van het geheugen dragelijk te maken? Wat gebeurt er als we samen gaan zingen? Is het makkelijker om door middel van creatieve therapie een uitingsvorm voor de emotie te vinden? Heb je hiervoor creatieve of muzikale aanleg nodig? Op al deze, en uw andere vragen, proberen we deze avond een antwoord te vinden.
- 21 mei **Ik red het thuis niet meer: balanceren tussen zorgen en zelfzorg**
Zorgen voor een naaste met dementie is intensief en kan zwaar zijn. Hoe blijf je in balans als de zorg toeneemt? Tijdens deze bijeenkomst bespreken we wanneer je hulp moet inschakelen, welke ondersteuning en dagbesteding er is, en wanneer opname in een verpleeghuis onvermijdelijk wordt. Ook staan we stil bij wat die overgang betekent – voor je naaste én voor jou als mantelzorger.
- 11 juni **Ik sta er niet alleen voor: de kracht van contact met lotgenoten**
Praten met mensen die in een soortgelijke situatie zitten kan enorm steunend zijn. Lotgenoten begrijpen vaak zonder veel uitleg wat je doormaakt. Het contact zorgt voor (h)erkenning, opluchting en kan je helpen je eigen situatie anders te bekijken. Je leert van elkaars ervaringen en je voelt je minder alleen. Tijdens deze avond is er volop ruimte om in alle rust met elkaar in gesprek te gaan.