

DEMENTIEVRIENDELIJK MECHELEN

Jaarkalender
2025



'T MONUMENT
MECHELEN 

PRAATCAFÉS DEMENTIE MECHELEN

Tijdens het praatcafé dementie maken we dementie bespreekbaar. Een professionele gastspreker leidt een bepaald thema in, daarna delen we informatie en persoonlijke ervaringen. Kom vertellen over de dingen die je bezighouden. Gewoon luisteren mag natuurlijk ook.

Je bent welkom vanaf 19u.

Deelnemen is gratis. Inschrijven is niet nodig.

Maandag 10 maart • 19.30 - 21.30u

Partner, ouder of kind?

Petra van Pellicom, gerontoloog en psychotherapeut, vertelt over de verandering van de rollen tijdens het dementieproces.

Maandag 28 april • 19.30 - 21.30u

Beweging voor mensen met dementie

Bewegen verlaagt het risico op dementie en helpt om lichamelijk en geestelijk actief te blijven. William Meerbergen, kinesist en bewegingscoach, vertelt je er alles over.

Maandag 29 september • 19.30 - 21.30u

100ste praatcafé dementie

Na 25 jaar zijn onze praatcafés nog altijd een groot succes. Kom mee de 100ste editie vieren. Kijk voor meer info op mechelen.be/tmonument.

Maandag 3 november • 14 - 16u

Rouw en verlies

Nadia Hainaut, dementie-expert bij RECD Orion, vertelt over verlies en rouw bij mensen met dementie en mantelzorgers.



't moNument, Lijsterstraat 2, Mechelen

0477 96 99 37 • dementie@mechelen.be

DEMENTIEVRIENDELIJKE ACTIVITEITEN

Tijdens onze activiteiten genieten mantelzorgers en personen met (jong)dementie samen van mooie NU-momenten. Ze vinden telkens plaats in 't moNUment.

Muziekmomenten - Ik zal je altijd horen

Elke tweede maandag van de maand • 13.30 - 15.30u

Samen zingen maak emoties los, geeft energie en verbindt. Je hoeft geen zangtalent te zijn. Meer info vind je op mechelen.be/tmonument

Cultuuruitstappen

Kunst en cultuur verrijken en verbinden. Daarom organiseert vrijwilliger Kris allerlei culturele activiteiten, specifiek voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Meer info en data op mechelen.be/tmonument

Kunst en dementie

We werken jaarlijks met Ldc De Schijf aan een tentoonstelling. Ook het werk van mensen met dementie en hun mantelzorgers wordt mee tentoongesteld. Meer info op mechelen.be/tmonument

Dementie XL-dag

Maandag 29 september • 10 - 16.30u


Op deze dag staat Ldc De Schijf in het teken van dementie, voor alle mantelzorgers, personen met dementie, hulpverleners, familie en geïnteresseerden.

Dementie en nU sessies: hoe zorg je voor iemand met dementie én voor jezelf?

In een vast groepje mantelzorgers bespreken we tijdens tien sessies verschillende thema's: welke ondersteuning is mogelijk, wat met veranderend gedrag, hoe blijf je praten met de persoon met dementie, hoe kan je de zorg volhouden? Inschrijven is belangrijk.


Voorjaar 2025

- 22.04, 29.04, 06.05, 13.05, 20.05, 27.05, 03.06, 10.06 en 17.06 van 18.30 - 21u
- Ldc De Schijf

 via 0477 99 96 37 of dementie@mechelen.be

Najaar 2025

- 30.09, 07.10, 14.10, 21.10, 28.10, 04.11, 18.11 en 25.11 van 13 - 16u
- AZ Sint-Maarten
- Gratis ticket voor de parking

 via 015 89 24 45 of dementie@mechelen.be

FAMILIEGROEPEN

De familiegroepen dementie en jongdementie+ brengen familieleden en mantelzorgers van personen met (jong)dementie samen. In een gezellige sfeer kan je informatie, ervaringen en steun uitwisselen. Ook personen met (jong)dementie zijn welkom.

FAMILIEGROEP JONGDEMENTIE+

Maandag 17 februari • 19 - 21u

Eten en drinken, thuis en op stap

Hoe blijven we gezond en regelmatig eten? En wat als we eens graag op restaurant gaan?

Maandag 31 maart • 19 - 21u

Eenzaamheid bij dementie

Tijdens het dementieproces valt er vaak een deel van je sociaal netwerk weg. Wat doet het afscheid van werk, hobby's, vrienden ... met de persoon met dementie en zijn of haar mantelzorgers?

Maandag 19 mei • 19 - 21u

Onbegrepen gedrag

Hoe komt het dat gedrag verandert? Hoe ga je daarmee om?

Maandag 8 september • 19 - 21u

Je weg zoeken

Wat kan een persoon met jongdementie nog betekenen in de maatschappij? Hoe kan je als mantelzorgers de hindernissen wegnemen?

Maandag 17 november • 19 - 21u

Positieve aspecten van mantelzorg

Mantelzorg overvalt je. Maar kan je naast je vele vragen nog de kracht vinden om positieve momenten te ontdekken?



FAMILIEGROEP DEMENTIE

Maandag 17 februari • 14 - 16u

Eten en drinken, thuis en op stap

Hoe blijven we gezond en regelmatig eten? En wat als we eens graag op restaurant gaan?

Maandag 31 maart • 14 - 16u

Eenzaamheid bij dementie

Tijdens het dementieproces valt er vaak een deel van je sociaal netwerk weg. Wat doet het afscheid van werk, hobby's, vrienden ... met de persoon met dementie en zijn of haar mantelzorgverzorger?

Maandag 19 mei • 14 - 16u

Onbegrepen gedrag

Hoe komt het dat het gedrag van iemand met dementie verandert? Hoe ga je daarmee om?

Maandag 9 september • 14 - 16u

Je weg zoeken

Een dementieproces verandert continu en dat vraagt veel energie. We praten samen over de hindernissen en de weg die we kunnen volgen.

Maandag 17 november • 14 - 16u

Positieve aspecten van mantelzorg

Mantelzorg overvalt je. Maar kan je naast je vele vragen nog de kracht vinden om positieve momenten te ontdekken?

ADMINISTRATIEVE ONTZORGING VOOR MANTELZORGERS

Als mantelzorger kan je een beroep doen op heel wat hulp. Maar het is niet altijd duidelijk waar je recht op hebt en waar je met welke vraag terecht kan. Sara Bollaerts, onze maatschappelijk werker, helpt je daarbij verder.

Ze bekijkt je specifieke situatie en hoe je alle rechten kan verwezenlijken. Ze helpt je bij de aanvragen en volgt die mee op.

Sara is elke dinsdag- en vrijdagmiddag aanwezig in 't moNument tussen 13 en 16u. Je maakt wel best een afspraak. Dat kan via 015 44 52 05 of 0478 98 57 97, of door te mailen naar sara.bollaerts@mechelen.be

TECHNOLOGIE ALS HULPMIDDEL IN DE THUISZORG

Er is zoveel zorgtechnologie. Denk maar aan een radio, een dementieklok, trackingsysteem, robotkat, aangepaste telefoon ... Maar welke technologie past nu best bij jou situatie?

In 't moNument kan je enkele toestellen bekijken en testen. Wil je hier meer over weten? Neem contact op via 0477 99 96 37 of dementie@mechelen.be.





WORD VRIJWILLIGER BIJ 'T MONUMENT

In 2025 is Mechelen de Europese vrijwilligershoofdstad. Hét moment om de stap te zetten naar vrijwilligerswerk.

Interesse?

Laat het weten via dementie@mechelen.be of 0477 96 99 37.



't moNument,
Lijsterstraat 2, Mechelen
0477 96 99 37
dementie@mechelen.be





Vormingen en info voor mantelzorgers vind je via deze websites:
www.mechelen.be/zorgsamen, www.samana.be/vorming, www.alzheimerliga.be,
www.mantelzorgers.be, www.coponcho.be/activiteiten en
www.solidaris-vlaanderen.be/coponcho-voor-mantelzorgers.
Gratis luister- en infolijn van Alzheimerliga Vlaanderen op 0800 15 225.

Wegwijsgesprekken op afspraak

- Maandag, dinsdag en vrijdag. Gelieve eerst contact op te nemen via mail of telefoon.

Vrije inloophomenten

- Dinsdag- en vrijdagnamiddag van 13.30 - 16.30u.

Onze warme ploeg vrijwilligers ontvangt je met open armen tijdens de vrije inloophomenten. Spring binnen voor een babbel met lotgenoten en een lekkere kop koffie.

'T MONUMENT INLOOPHUIS DEMENTIE MECHELEN

Hilde De Weerd

Idc De Schijf, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen

0477 96 99 37

dementie@mechelen.be

www.mechelen.be/tmonument

Sluitingsdagen zie mechelen.be/tmonument

Sara Bollaerts

015 44 52 05 - 0478 98 57 97

sara.bollaerts@mechelen.be

WWW.MECHELEN.BE/TMONUMENT

'T MONUMENT
MECHELEN 