



LDC Den Tap

Programmaboekje Februari 2026



LDC Den Tap
Aalterstraat 10
8755 Ruiselede
(Wingene)

19

Infosessie
'Dementie' Artsen
St. Andries-
ziekenhuis
Ma 9 februari

11

Workshop
'Mocktails'
Donderdag
19 februari

14

Heerlijke
menu's in de
kijker
13, 20 & 27
februari

curando

Inhoud



11

Februari staat in het teken van **Tournée Minerale**, en dat laten we bij LDC Den Tap niet ongemerkt voorbij gaan.

Wil jij ook leren heerlijke mocktails maken? Schrijf je dan in voor de **workshop op donderdag 19 februari!**

Tournée Minerale in LDC Den Tap	9
Valentijnsmenu	14
Digicursus: 'Ontwerpen met Canva'	17
Sportlessen i.s.m. FERM Ruiselede	20
Digidokter: Hackers en oplichters	22
Koffieklots met aardbeientaart	23
Ontbijtwandeling	24



2

FIT EN GEZOND BLIJVEN?

Nieuwe mensen leren kennen?

MEE ZIJN MET JE TIJD?

Op zoek naar een luisterend oor?

**IN LDC DEN TAP VIND JE
EEN WARME THUIS VOOR IEDEREEN!**



Februari 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
2 Digiles 'Ontwerpen met Canva'	3 Meditatief dansen Breiclub Sportles i.s.m. FERM	4 Franse praatgroep	5 Tekenen- en schilderatelier Kaartnamiddag	6 Digiles 'Starten met AI' Verse pannenkoeken Digihulp
9 Digiles 'Ontwerpen met Canva'	10 Meditatief dansen Breiclub FERM gezellige namiddag Sportles i.s.m. FERM	11 Engelse praatgroep MSK	12 Tekenen- en schilderatelier Kaartnamiddag	13 Digiles 'Starten met AI' Valentijns-menu Verse pannenkoeken
16 Digiles 'Ontwerpen met Canva'	17 Meditatief dansen Menu i/d kijker Breiclub Sportles i.s.m. FERM	18 Franse praatgroep	19 Tekenen- en schilderatelier Kaartnamiddag	20 Verse pannenkoeken Digihulp
23 Digiles 'Ontwerpen met Canva'	24 Meditatief dansen Missiekring Breiclub Sportles i.s.m. FERM	25 Engelse praatgroep MSK Koffieklets	26 Ontbijt-wandeling Tekenen- en schilderatelier Kaartnamiddag	27 Digiles 'Starten met AI' Vismenu i/d kijker Verse pannenkoeken

LDC-aanbod

Maandag tot vrijdag

Dinsdagvoormiddag:

Meditatief dansen



Voorlopig volzet

Meditatief dansen onder begeleiding van Rita. Ontdek beweging, mindfulness en de helende kracht van dans!

- 10u - 11u15
- €1 (incl. water)

Donderdagvoormiddag:

Teken- en schilderatelier



Elke donderdagvoormiddag gaat er vrij teken- en schilderatelier door in de zaal. Iedereen is welkom!

- 9u - 12u
- Gratis

Dinsdagnamiddag:

Breiclub



Breiers van alle niveaus welkom om te werken aan projecten, tips te delen met elkaar en nieuwe technieken te leren in een ontspannen sfeer.

- 14u - 17u
- Gratis

Donderdagnamiddag:

Kaartnamiddag



Het LDC wordt op donderdagnamiddag omgetoverd tot een gezellige plek voor kaartliefhebbers.

- 14u - 16u30
- Gratis

Woensdagvoormiddag

(tweewekelijks):



Engelse en Franse Praatgroep

Afwisselend kan je op woensdag Frans of Engels oefenen. Vera begeleidt de Franse sessies, Johan de Engelse. Perfect om je taalvaardigheden scherp te houden!

- 10u - 11u
- €1 (incl. koffie/water)

Vrijdagnamiddag:

Verse pannenkoeken



Vrijwilligers Christiane, Lucrèce en Nancy zorgen om beurten voor heerlijke pannenkoeken, terwijl Carine en de gastvrouwen ervoor zorgen dat alles in de cafetaria op wieltjes loopt.

- 14u - 17u
- €3

Frans: 4 & 18 februari

Engels: 11 & 25 februari

Cadeaubonnen LDC Den Tap

Wil je iemand plezieren met een leuk en zinvol geschenk?

Dan is een cadeaubon van LDC Den Tap de ideale keuze! 🎁

De cadeaubonnen kunnen gebruikt worden binnen het LDC in het buurtrestaurant, bij activiteiten,... en zijn te koop bij Hanne of bij een van onze gastvrouwen.



Thema: Metamorfose

29.01 — 04.02.2026 **POËZIE WEEK 2026**
VLAANDEREN • NEDERLAND

Tijdens de Poëziweek 2026 staat het thema metamorfose centraal.

Verandering is overal: in de natuur, in onszelf en in de samenleving. Gedichten nodigen uit om anders te kijken en even stil te staan bij wat voortdurend in beweging is.

In de Poëziweek vieren we de kracht van verandering!

Ook ons LDC staat voor een belangrijke metamorfose. In september 2026 verhuizen we mee naar de nieuwe Site Sint-Jozef. Daarom nodigen we je uit om mee na te denken over deze nieuwe plek.

Wat mag veranderen? Wat willen we meenemen? Wat wens jij voor het LDC van de toekomst?

 **Noteer je idee, suggestie of wens op een bierviltje in het LDC en geef mee vorm aan ons nieuwe verhaal.**



Buurtrestaurant in de nieuwe site

Wist je dat ook het buurtrestaurant van LDC Den Tap mee verhuist naar de nieuwe site Sint-Jozef?

Op deze nieuwe locatie blijft het buurtrestaurant een **toegankelijke, warme plek waar iedereen welkom is**. Je zal er dagelijks kunnen genieten van **gezonde en evenwichtige maaltijden**. Dat kan niet alleen op **weekdagen**, maar ook in het **weekend** en op **feestdagen**. Zo blijft samen tafelen mogelijk, elke dag opnieuw.

Ook bewoners van site Sint-Jozef kunnen er samen met hun familie aanschuiven in de bistro, wat het tot een **echte ontmoetingsplek maakt voor jong en oud**.

Een vertrouwd concept op een nieuwe plek, met dezelfde warmte, door onze gastvrouwen en vrijwilligers met veel zorg verzorgd 🍴💛

Vanaf september 2026:
Welkom in onze nieuwe bistro!



IK ZEG **JA** TEGEN 1 MAAND ZONDER ALCOHOL.

Tournée Minerale

Er zijn heel wat redenen om 'ja' te zeggen tegen een maand zonder alcohol: betere sportprestaties, je scherper voelen tijdens de dag, bewuster met alcohol omgaan, zien of je de uitdaging volhoudt ... Elke reden is even goed, want door te werken aan je alcoholgebruik, werk je aan je gezondheid.

Ook dit jaar doen we in februari mee aan Tournée Minerale. Een maand lang zetten we **alcoholvrije alternatieven extra in de kijker** en willen we iedereen stimuleren om bewust te kiezen voor minder alcohol.

Tijdens de hele maand februari bieden we daarom onze **alcoholvrije dranken** aan een **voordeligere prijs** aan.

IK ZEG **JA** TEGEN ZELF KIEZEN WAT IK DRINK.

Deze maand in de kijker:



Alcoholvrij
apertief
v/h huis
€2,00



Alcoholvrije wijn
(wit/rosé)
€2,00



Jupiler 0%
€1,00



Cornet 0%
€2,00



Liefmans 0 %
€1,00



Leffe 0%
€2,00



Sportzot 0%
€2,00



Carlsberg 0%
€1,00



Maes 0%
€1,00

Workshop: "Mocktails maken"

Donderdag 19 februari 2026
namiddag 14u OF avond 19u

Doe mee aan Tournée Minérale en ontdek hoe lekker alcoholvrij kan zijn! 🍋 🍓

Tijdens deze workshop leer je van mixology-expert Franky Malbrancke hoe je verrassende, frisse en feestelijke mocktails maakt. Je ontdekt hoe je kunt shaken, mixen en proeven, krijgt inspiratie voor creatieve alcoholvrije combinaties en ontvangt praktische tips om thuis zelf aan de slag te gaan.

Praktische afspraken

Waar? LDC Den Tap

Kostprijs? €10

Inschrijven? ldc.dentap@curando.be

of 051 77 89 60

"Alcoholvrij was nog nooit zo lekker!"



Buurtrestaurant

Kom gezellig tafelen!

Iedere werkdag biedt ons lokaal dienstencentrum een heerlijke warme maaltijd aan voor €10 per persoon.

Geniet van een versbereide soep, hoofdgerecht, een heerlijk dessert en water. Eet in goed gezelschap en ervaar de gezelligheid waar wij voor staan. We kijken ernaar uit je te verwelkomen!

**RESERVEREN?
2 DAGEN
OP VOORHAND
VIA 051 77 89 60**



MENU FEBRUARI 2026

LDC DEN TAP

AALTERSTRAAT 10, 8755 RUISELEDE

2 dagen op voorhand via:
ldc.dentap@curando.be
051 77 89 60

€10
incl.
water

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
2 Knolseldersoep Vleesbrood met rode kool en aardappelen Flan	3 Soep vergeten groenten Lamsgyros met sla, tomaten en frietjes Fruit	4 Tomatensoep met balletjes Gebraad met boontjes in tomatensaus en aardappelen Yoghurt	5 Bloemkoolsoep Hesperolletjes met witloof en puree Fruit	6 Preisoepp Vis van de dag met venkelpuree Platte kaas	7 Pompoensoep Kippenburger met erwten en wortelen en aardappelen Crème dessert	8 Champignon- roomsoep Gevulde kalfsborst met broccoli en puree Dessert v/d dag
9 Groentesoep Hutsepot Flan	10 Tomatensoep Kalkoenstoof- potje met salade en frietjes Fruit	11 Witloofsoep Ardeens gebraad met worteltjes en aardappelen Yoghurt	12 Wortelsoep Vogelnest met erwtjes en puree Fruit	13 Mocktail €15 Zoete aardappels met balletjes Tongrolletjes met zaaijn, julienne- groentjes en krokettes Valentijnsdessert	14 Broccolisoepp Casselrib met savooi en aardappelen Platte kaas	15 Asperge- roomsoep Zuiders varkenslapje met boontjes en gratin Dessert v/d dag
16 Tomatensoep Schnitzel met spruitjes en aardappelen Crème dessert	17 Aperitief €15 Broccoli- bloemkoolsoep Kip archiduc met slaatie en frietjes Chocomousse	18 Groentesoep Fish sticks met spinaziepuree Fruit	19 Champignonsoep Varkenshaasje met bloemkool en aardappelen Fruit	20 Maredsoussepp met balletjes Luikse balletjes met snijboontjes en aardappelen Pudding v/h huis	21 Vergeten groentesoep Rundsbrochette met worteltjes en aardappelen Griesmeelpudding	22 Aspergeroomsoep Konijnestoofpotje met peer en patatas bravas Dessert v/d dag
23 Preisoepp met balletjes Witte worst met appelmoes en puree Fruityoghurt	24 Groentesoep Kippebout met archiducsaus met slaatie en frietjes Kiwi	25 Bloemkoolsoep Spaggetti Bolognaise Platte kaas	26 Kippensoep Gebraad met erwtjes en wortelen en aardappelen Appelsien	27 Aperitief €15 Ajuinsoep Heek met basilicum, warme tomaatjes en peterselle- aardappelen Speciaal dessert	28 Wortelsoep Blinde vink met boontjes en aardappelen Platte kaas	1 Kervelsoep Kip philadelphia met perzik en patatas bravas Dessert v/d dag



€15

Vrijdag 13 februari 12u

Valentijnsmenu

Mocktail

Zoete aardappelsoep met balletjes

**Tongrolletjes met zalm,
juliennegroentjes en kroketjes**

Valentijnsdessert

**LDC Den Tap, Aalterstraat 10
in Ruiselede**

**Reserveren? 051 77 89 60 of
ldc.dentap@curando.be**



€15

Dinsdag 17 februari 12u

Menu in de kijker

Aperitief

Broccoli - Bloemkoolsoep

**Kip Archiduc met slaatje en
frietjes**

Chocomousse

**LDC Den Tap, Aalterstraat 10
in Ruislede**

**Reserveren? 051 77 89 60 of
ldc.dentap@curando.be**



€15

Vrijdag 27 februari 12u
Vismenu in de kijker

Aperitief
Ajuinsoep
Heek met basilicum, warme
tomaatjes & peterselie-
aardappelen
Speciaal dessertje

LDC Den Tap, Aalterstraat 10
in Ruiselede

Reserveren? 051 77 89 60 of
ldc.dentap@curando.be

Kaartjes en flyers



ontwerpen met Canva



In samenwerking met CVO Creo

Canva is online software waarmee je op een eenvoudige manier mooie flyers, affiches, Facebook-posts,... kunt maken. Je kan gebruik maken van een enorme bibliotheek aan kant-en-klare achtergronden, vormen, lijnen, teksten, knoppen, icoontjes, pijlen, infographics, illustraties maar ook eigen afbeeldingen of logo's in je ontwerp verwerken.

Denk maar aan het ontwerpen van communie- of lentefeestkaartjes, uitnodigingen voor verjaardagen en nog zoveel meer...

Breng voor deze lessenreeks gerust jouw eigen laptop mee.



Praktische afspraken

- **Wanneer?** 10 lessen op maandagnamiddag 13:30-16:45 van 2 februari tot 27 april 2026
- **Waar?** zaal LDC Den Tap, Aalterstraat 10 in Ruiselede
- **Kostprijs?** €120 (incl. koffie en water)
- **Inschrijven?** hanne.lambrecht@curando.be

Starten met AI

In samenwerking met CVO Creo



Benieuwd naar de wereld van kunstmatige intelligentie? Onze cursus 'Starten met AI' is speciaal ontworpen voor volwassenen die nog niet eerder met AI in aanraking zijn gekomen, maar wel de basis van ICT onder de knie hebben. Deze reeks van 5 lessen biedt een toegankelijke en praktische introductie tot de vele mogelijkheden van AI.

Of u nu nieuww
naar n
of c
ma
vaa
deze
perfe
te rake

VOLZET

Praktische afspraken

- **Wanneer?** 5 lessen op vrijdagvoormiddag van 6 februari tot 13 maart 2026
- **Waar?** zaal LDC Den Tap, Aalterstraat 10 in Ruiselede
- **Kostprijs?** €65 (incl. koffie en water)
- **Inschrijven?** hanne.lambrecht@curando.be

Artsen aan het woord over "Dementie"

Maandag 9 februari 19:00 - 21:00

Met gastsprekers dr. Vantuyghem (neuroloog) en dr. Dekoninck (geriater)

Dr. Vantuyghem focust op **de medische kant** van het verhaal. Ze legt uit hoe de diagnose dementie tot stand komt, welke vormen er zijn,... Daarbij benadrukt ze het belang van een mensgerichte aanpak, waarbij mensen met dementie zo lang mogelijk in hun vertrouwde thuisomgeving kunnen blijven wonen, mits de juiste ondersteuning.

Dr. Dekoninck brengt een lezing onder de titel "**De mens in zijn dementie**", met als ondertitel "**Vergeet de(mens)nie**". Hij legt de nadruk op het verschil tussen het rationele en het emotionele geheugen bij dementie.

Nadien bieden we nog een drankje aan in het ontmoetingscafé.



Praktische afspraken

Locatie? LDC Den Tap, Aalterstraat 10 in Ruiselede

Kostprijs? Gratis

Inschrijven? ldc.dentap@curando.be of 051 77 89 60



SPORTLESSEN

COMBINATIE VAN

PILATES - BBB - FAT BURNER

*Een samenwerking tussen
FERM Ruiselede en LDC Den Tap*

*Tijdens deze sportreeks laten we je kennis maken
met 3 verschillende vormen van bewegen
die allemaal bijdragen aan stabiliteit en kracht,
gaande van pilates tot BBB tot fat burner.*

*De lessen gaan telkens door op dinsdag
van 19u30 tot 20u30
vanaf 20 januari tem 31 maart
in zaal LDC Den Tap.*

Volledige reeks: €40

*Inschrijven bij Lien Tyvaert - 0474 41 23 53
of schoonbaert-tyvaert@hotmail.com
BE18 7387 0728 9565*

Wij zijn
samen

Ferm



Digipunt:

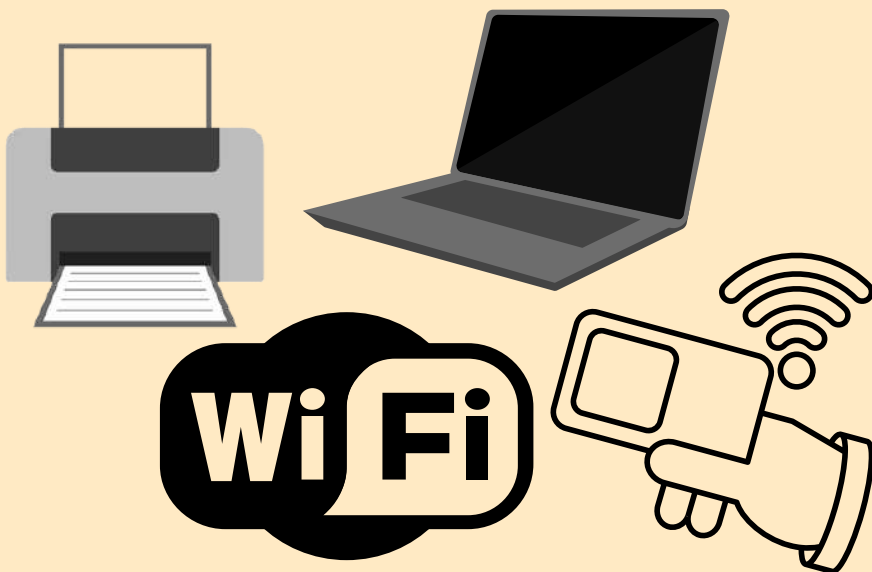
LDC Den Tap



In het Digipunt van LDC Den Tap kan je:

- Gratis terecht bij **Digihelpers Katrien & JP** op **6 & 20 februari 14u - 15u** met al je digitale vragen!
- Gratis gebruikmaken van een **computer**
- Gratis gebruikmaken van een **eID kaartlezer**
- Gebruikmaken van een **printer**, ook om te **scannen**
- Is er toegang tot **gratis internet**

Kom langs tijdens de openingsuren. Let op, er is geen begeleiding aanwezig.



Digidokter:

Hackers en oplichters

buiten houden

Praktische afspraken



- **Wanneer?** Zaterdag 14 februari 10u - 12u
- **Waar?** zaal LDC Den Tap, Aalterstraat 10 in Ruiselede
- **Kostprijs?** gratis
- **Inschrijven?** Via de website van Gemeente Wingene: reservaties.wingene.be
of via Hanne: hanne.lambrecht@curando.be





DESSERT VAN DE MAAND:
AARDBEIENTAART

WOENSDAG 25 FEBRUARI

Koffieklets

Kom op woensdag 28 januari genieten van
een gezellige koffiekletsnamiddag!
Vrijwilligers Marijke, André, Jeannette en onze
gastvrouwen zorgen voor
gezelligheid, **koffie** en een heerlijk **stukje taart**,
> gecombineerd met enkele spelletjes **Bingo**.

Iedereen is van harte welkom.

Kostprijs: €6
Busvervoer mits reservatie: €2 heen en terug
Inschrijven? 051 77 89 60 of
ldc.dentap@curando.be



MET TUSSENSTOP!

DONDERDAG 26 FEBRUARI

Ontbijtwandeling

Kom op donderdag 26 februari genieten van frisse buitenlucht en aansluitend een heerlijke ontbijt! Vrijwilligers JP, Annemie, Katrien, Simonne, Christine en onze gastvrouwen zorgen voor een wandeling, ontbijt en een gezellige sfeer!

Iedereen is van harte welkom.

Kostprijs? €6

Inschrijven? 051 77 89 60 of ldc.dentap@curando.be

Verzamelaarsplaats? 7u45 Brasserie De Torens

Doomkerke



INTERNATIONALE DAG VAN HET GEHOOR

INFOSESSIE GEHOOR & -SCREENING

WAT?

- Ontdek hoe een gratis proefperiode met hoortoestellen werkt
- Welke hoortoestellen zijn geschikt voor welk gehoorverlies
- Praktische afspraken voor testen en uitproberen van hoortoestellen
- Aansluitend: een gratis gehoorscreening om te zien hoe gezond uw gehoor is

WANNEER?

Donderdag 5 maart 2026
9.30 u. - 12.30 u.

WAAR?

LDC Den Tap

KOSTRPIJS?

Gratis

INSCHRIJVEN VOOR DE GEHOORSCREENING?

051 77 89 60
ldc.dentap@curando.be



IN SAMENWERKING MET



HOORCENTRUM AERTS
DE HOORSPECIALIST

 **curando**

Gratis infoavond "Help, mijn rug doet pijn"

Donderdag 12 maart 20u

Met gastsprekers:

**Dr. Gretel Descheemaeker, arts fysische
geneeskunde en revalidatie**

Dr. Bart Regaert, neurochirurg

**Dr. Charlotte Versaevel,
anesthesist**

Gratis infoavond waarop enkele
artsen-specialisten van het
Sint-Andriesziekenhuis
het hebben over:

- anatomie, ziektebeelden en conservatieve behandeling
- behandelingsplan in de pijnkliniek voor (lumbo)-ischialgie
- operatie voor rugpijn: wanneer, hoe en erna

Een samenwerking met Gezinsbond Ruiselede.



Praktische afspraken

Locatie? LDC Den Tap, Aalterstraat 10 in Ruiselede

Kostprijs? Gratis

Inschrijven? ldc.dentap@curando.be of 051 77 89 60 26

Elektronische dienstencheques

Donderdag 9 april 10u - 12u

Gebruik je dienstencheques of wil je ermee starten, maar vind je het digitale systeem niet zo eenvoudig? Tijdens deze les leggen we stap voor stap uit hoe elektronische dienstencheques werken.

Ook Curando beschikt sinds kort over dienstverlening via dienstencheques. We bieden hulp aan huis, zoals poetsen, wassen en strijken, kleine naaiwerken,...



Een samenwerking tussen Gemeente Wingene, Brigit & Curando (Dienstencheques)

Praktische afspraken

- **Wanneer?** Donderdag 9 april 10u - 12u
- **Waar?** LDC Den Tap, Aalterstraat 10 in Ruiselede
- **Kostprijs?** €8 (incl. koffie en water)
- **Inschrijven?** ldc.dentap@curando.be of 051 77 89 60

Vrijwilliger gezocht: Help jij mee onze activiteiten bekendmaken?



Ons LDC organiseert heel wat interessante en leuke activiteiten, en we willen die uiteraard zo ruim mogelijk verspreiden.

Daarom ben ik op zoek naar iemand die nu en dan affiches wil helpen verspreiden in de gemeente (winkels, bib, apotheek, huisartsen ...)

✓ Wat houdt het in?

- 1x per maand affiches rondbrengen
- Je kiest zelf wanneer het jou past
- Je krijgt duidelijke adressen en alles mee van ons

✉ Interesse?

Spreek Hanne aan in het LDC of geef je naam door aan een gastvrouw.

"Met jouw hulp bereiken we meer mensen!"

Meer info?

Centrumleidster Hanne:
0471 73 11 72 of
hanne.lambrecht@curando.be

JULLIE MENING TELT!

RESULTATEN TEVREDENHEIDSMETING

LDC Den Tap

HARTELIJK BEDANKT VOOR JULLIE INPUT!



Dankzij de 59 respondenten die de vragenlijsten hebben ingevuld, weten we precies waar we staan. Jullie feedback helpt ons om de zorg en service te blijven verbeteren.

DE RESULTATEN - WAT JULLIE ONS VERTELDEN

Dit vinden jullie top!

- De sfeer
- De maaltijden

Hier gaan we mee aan de slag

- De mate waarin jullie de activiteiten mee kunnen bepalen



**WIST JE DAT WE IN LDC DEN TAP JAARLIJKS 2X
EEN CENTRUMRAAD ORGANISEREN.**

VOLGENDE CENTRUMRAAD: VRIJDAG 8 MEI 14:30

NEEM DE TOUWTJES IN EIGEN HANDEN



NIEUW IN JOUW BUURT



CURANDO
DIENSTENCHEQUES

Ondersteuning,

precies waar jij die nodig hebt



Meer info?

dienstencheques@curando.be

KIJK EENS ONDER DE SCHIL

KOPZORGEN BIJ 65-PLUSERS BESPREEKBAAR MAKEN

Te Gek?! wenst met de campagne 'Kijk eens onder de schil' de geestelijke gezondheid bij 65-plussers onder de aandacht te brengen. Welke kopzorgen houden hen wakker en wat kunnen we daaraan doen? Curando sluit zich aan bij die campagne voor het psychisch welzijn bij ouderen. Léonie Vermeulen en Emmanuel Van Lierde gingen langs bij psychologe Sofie Degryse en bij Ann Vandaele, referentiepersoon dementie, en vroegen hen 'wat er schilt'.



Ann Vandaele begon in 1993 als verpleegkundige te werken in WZC Mariawende in Beernem. Van een afdeling met vooral fysieke noden verhuisde ze naar een

afdeling voor mensen met dementie, waarvan ze na verloop van tijd de verantwoordelijke werd. Ze schoolde zich bij en werd referentiepersoon dementie. Finaal werd dat haar enige taak die ze opneemt voor de hele zone Oost. "Die opdracht staat dicht bij wie ik ben als mens. Eigenlijk draait alles bij mij nu rond dementie. Als je daar vragen over hebt, ben je bij mij aan het goede adres", lacht Ann.

Dat betekent dat ik, samen met mijn collega referentiepersonen Reginald en Josephine, personeel en vrijwilligers coach in het omgaan met mensen met dementie. Ook mantelzorgers en familie sta ik bij, want voor hen is het veelal niet evident om een juiste houding aan te nemen. En uiteraard volg ik de zorgvragers met dementie op, soms van zeer nabij, waarna ik ze vervolgens weer wat loslaat."

Onder de schil bemerkt Ann vooral gevoelens van eenzaamheid. "De momenten van alleen zijn duren altijd te lang en de momenten waarom er iemand bij je is, lijken altijd te kort. Dat is een subjectieve tijdsbeleving. Mensen willen een babbel.



Als zorgverlener is het cruciaal dat je present bent en luistert. Je moet niet per se iets willen veranderen aan de situatie, want dat lukt veelal toch niet. Een persoon met dementie kun je niet veranderen. Je kunt hem of haar alleen ondersteunen. Familieleden weten vaak niet hoe ze dat moeten aanpakken, daarom is professionele hulp welkom die hen op weg kan zetten."

Buitenstaanders denken te makkelijk dat iemand met dementie dom is. "Ze worden niet dom, ze vergeten. Partners of familieleden gaan tegenover derden natuurlijk ook niet meteen zeggen dat hun man of vrouw, vader of moeder kampt met dementie. 'Ah, hij zal dat vergeten zijn, maar wie vergeet niet al eens', reageren ze dan. Uit onmacht wordt de dementie weggestoken en doen ze alsof er niets aan de hand is."

Ann vervolgt dat ze bij mensen met dementie vooral een heimwee ziet. "Ze willen terug naar een situatie die er niet meer is, naar vroeger. Ze botsen op leemtes die ze niet kunnen opvullen. Dat hen dat niet lukt, zorgt voor onrust, verdriet of angst. Rationeel kun je hen niet meer benaderen. Je moet op een andere manier connectie maken, dat wil zeggen inspelen op die emoties, een band zoeken van hart tot hart. **Het is onze opdracht om de mens achter de dementie te blijven zien, achter de schil en de façade te kijken**, en zo verbinding te maken op emotioneel gebied. Mensen met dementie trekken altijd een façade op. Ze willen doen alsof er niets aan de hand is. Dementie is een taboe.

Het is beter dat je die ballon niet doorprikt, want dat kwetst hen. Het is beter mee te gaan in hun verhalen en te zoeken hoe je verbinding kan maken. Het is tegelijk zoeken hoe je langzaam vertrouwen kan winnen, mee vanuit een besef dat je bij elke ontmoeting weer moet herbeginnen, want de persoon in kwestie is vergeten wie je bent. Daarna brokkelt de schil vanzelf af, om zo te zeggen, want dan zie je die persoon in al zijn kwetsbaarheid."

Ann vult nog aan dat de naasten en de zorgverleners op cognitief niveau altijd de meerdere zijn van de persoon met dementie, want zij weten het wel nog. Zij hebben meer kennis. "Als de persoon met dementie dat aanvoelt, dan gaat die in het defensief. Die zal zich verweren of de façade nog meer optrekken om zich niet minderwaardig te voelen. Zulke situaties vermijden we best. Discussies helpen niet, corrigeren werkt niet. Op het niveau van de emoties zijn we daarentegen wel gelijkwaardig. Zeg wat je ziet of voelt: 'Ik zie dat je verdrietig bent. Ik denk dat je net geweend hebt. Klopt dat?' Praat vanuit jezelf, in de ik-vorm: ik zie, ik denk, ik voel..."

Het is niet alleen de pijn om het huidige vergeten die mensen met dementie kwelt. Ann ziet evenveel **pijn uit het verleden weer naar boven komen. "Dat verdriet uit het verleden wordt herbeleefd.** Ouderen zitten vaak nog met een niet-verwerkte pijn. Als vroeger jou iets overkwam, was de mentaliteit vaak: 'zwigt en doet deure'. Je praatte niet over je problemen en je ging al zeker niet op zoek naar hulp bij een psycholoog bijvoorbeeld. Maar daardoor zijn de kwetsuren gebleven en niet geheeld. Denk aan intrafamiliaal geweld, misbruik, ontrouw of een miskraam. Plots komt zoiets naar boven bij mensen met dementie, bijvoorbeeld wanneer zo'n onderwerp in het nieuws opduikt. Dat resoneert bij hen en dan komen hun emoties naar boven, maar ze hebben er niet meer de woorden voor. Je hebt er dan soms het raden naar wat hen boos of verdrietig, onrustig of angstig maakt. Desalniettemin is het reëel en intens verdriet. Je kunt hen op zulke momenten alleen maar troosten."

Met fysieke kwalen gaan we naar de dokter, maar wat doen we met niet-fysieke zaken? "Zeker de 85-plussers waren niet gewoon om daarmee naar buiten te komen. Voor die generatie waren psychische problemen taboe. Ik zie dat 70-plussers al gemakkelijker een gesprek kunnen voeren over hun emoties, over hun laatste wensen, over hun financiën. Er wordt al meer gedeeld en benoemd. Dat zal nog verbeteren met de volgende generaties. Je ziet de kinderen van die oudere generaties ook denken: 'Dat zal bij ons niet meer zo zijn. Wij willen het anders. Wij willen die zaken wel tijdig regelen en bespreken.'"



Het is niet allemaal kommer en kwel, beklemtoont Ann. "Ik zie niet alleen verdriet naar boven komen. Evengoed zijn er veel momenten van vreugde. Sommigen vertellen steeds opnieuw over hun huwelijksdag of over hun partner die de braafste van allemaal was, of hun vrouw als de beste moeder ter wereld, of over hun lievelingskleinkind. Het is mooi dat ze dat waar hun hart van vol is, willen delen. Het is ook aan ons om te zoeken om dat schone naar boven te halen. Sowieso is het mooie van ouderen hun wijsheid en levenservaring. Daar sta ik nog altijd versteld van."

Tot slot polsen we bij Ann om wat goede raad. Ze hoeft niet lang na te denken. "**Zoek de mens.** Een persoon is niet dement, maar heeft dementie, net zoals dat het geval is voor alle andere aandoeningen. Je bent meer dan deze of gene ziekte. Ouderen hebben bergen ervaring door het parcours dat ze achter de rug hebben. We kunnen van hen leren. Als je poogt de mens te zien, dan doe je al veel. Betuttel de ouderen niet, maar behandel hen met respect en waardigheid. Streef naar gelijkwaardigheid en maak verbinding van hart tot hart."



Sofie Degryse werkt bijna 5 jaar als psychologe in zone Midden. Haar belangrijkste opdracht is het begeleiden van zorgvragers in het oriënterend kortverblijf door te zoeken wat voor

hen het beste is. Daarnaast gaat Sofie langs bij bewoners die het moeilijk hebben, vaak omdat een collega dat signaleerde via het zorgdossier of omdat iemand daar zelf naar vraagt. Standaard bezoekt ze ook nieuwe bewoners een tweetal weken na hun aankomst om te polsen hoe het met hen gaat. Indien nodig volgt ze hen verder op. Tot slot zijn er de werkgroepen rond beleving en rond psychosociaal welzijn.

Voor een psychologe is het logisch dat dat psychosociaal welbevinden van de bewoners tot de kerntaken behoort. **“De uitdaging is dat onze bewoners zich thuis voelen bij ons, zich mentaal goed voelen, maar dat is niet evident met de vele verlieservaringen die ze meemaken.** Verhuizen naar het woonzorgcentrum is een grote stap die gepaard gaat met heel veel achterlaten en loslaten. Daardoor zullen sommigen zich nooit thuis voelen bij ons en een soort heimwee behouden.

Ze somt ter verduidelijking verlieservaringen op, die ze opmerkt bij de bewoners. “Er is het verlies aan autonomie en zelfstandigheid doordat je fysiek of mentaal achteruitgaat. Je wordt afhankelijk van anderen. Vaak hebben bewoners een partner verloren, net als andere familieleden, vrienden en bekenden. Ze hebben hun woning moeten loslaten, wat niet alleen een gebouw is, maar een thuis met je eigen spullen, souvenirs, meubelen... Veelal moesten ze ook hun hobby's en interesses opgeven omdat hun geest of lichaam het liet afweten. Aan ons om na te gaan wat mensen leuk vinden en waarin ze afleiding kunnen vinden. Daarnaast is er ook het ontbreken van perspectief en toekomst, want ze zien het wzc als de laatste halte voor de dood. ‘Wat zit ik hier nog te doen?’, werpen ze dan op. Ze verliezen tevens hun identiteit: ‘Wie ben ik nog als ik niets meer kan doen?’ Dan dreigt levensmoeheid.

“Onderschat de eenzaamheid niet”, beklemtoont Sofie. “Zoals gezegd hebben bewoners hun netwerk weten verkleinen. Vrienden en familieleden vielen weg. Ook al zijn er de medebewoners in het wzc, ze voelen daar niet per se een connectie mee. Zeker als het niet hun eigen keuze was om naar het wzc te komen en als die stap onverwachts kwam na een trombose of een val. Na de opname in het ziekenhuis kunnen ze niet meer naar huis, maar dat maakt dat ze niet voorbereid waren op die verhuis. Het plots afhankelijk zijn van anderen voor hulp is voor velen zwaar om dragen.”

“Het is belangrijk dat wij echt luisteren naar de bewoners, dat we doorvragen en dat we zoeken naar wat we kunnen doen om het leven weer draaglijker te maken. Een of andere verzuchting mogen we niet te snel afwimpelen. Je moet de gevoelens van mensen erkennen, tonen dat je het begrijpt dat het voor hen lastig is. Als ze zich begrepen voelen, wordt een gesprek mogelijk. Ken uw bewoner, dat is het begin. Tracht te zien wat niet gezegd wordt en durf in gesprek te gaan”, luidt het advies.

“De ondergesneeuwde behoefte is de nood aan een zinvolle dagbesteding. Bewoners willen het gevoel hebben dat ze zelf nog iets kunnen. Daarom is het belangrijk dat ze inspraak hebben, dat we hen laten doen wat ze zelf nog kunnen en dat we hen zelf nog zoveel mogelijk laten kiezen. Er is ook behoefte aan intimiteit en affectie. Ik bemerk vaak een huidhonger. Een schouderklopje of een knuffel kan deugd doen.” Daarom ook het advies om af en toe aan bewoners te vragen: “Mag ik je een knuffel geven?” Veelal antwoorden ze: “Ja, geef me maar een knuffel”. Niet iedereen wordt graag aangeraakt, maar omgekeerd zijn er velen die niet vaak meer omhelst worden en dat juist wel nog eens willen.



Onder de schil van de ouderen bespeurt Sofie diverse vormen van angst: angst voor verdere aftakeling, voor nog meer afhankelijkheid of voor de dood. "Angst om te vallen is er eveneens vaak, zeker als een bewoner al eens gevallen is. Dat was bij sommigen net de oorzaak waarom ze naar een wzc moesten. Daarnaast spelen schaamte- en schuldgevoelens. Denk aan incontinentie. Een accidentje zullen bewoners snel zelf willen opkuisen om dat te verbergen."

Onder de schil schuilen voorts soms depressies of verslavingen. "Mensen komen soms al met een rugzak toe. Begeleiding en opvolging zijn dan uiteraard nodig. Trouwens, depressieve klachten uiten zich bij ouderen anders dan bij jongeren. Ze krijgen buik- of hoofdpijn en de huisarts leest dat niet als depressie. Dan wordt er sneller gedacht aan beginnende dementie." Sofie vult nog aan dat ouderen wakker liggen van het financiële. "Het wzc is duur en ze vragen zich af of ze het zullen kunnen blijven betalen als ze nog lang leven, want hun spaarpotje raakt op. Naast financiële zorgen zijn er soms familiale als er verstoorde relaties zijn of als een kind ziek is."

Je krijgt een inkijk achter die schil als je ziet dat mensen huilen, maar er zijn andere signalen. "Ouderen worden stiller en minder zichtbaar. Hun wereld wordt kleiner en ze trekken zich terug. Daarom moet je aandacht hebben voor wat ze zeggen of voor hun gelaatsuitdrukkingen. Ook plotse veranderingen in hun gedrag kunnen een signaal zijn dat er iets gaande is." Sofie stelt vast dat mensen soms in hun hoofd blijven malen, maar er toch niet over in gesprek gaan. **"De huidige generatie bewoners heeft nooit geleerd om over hun emoties te spreken. Daardoor is dat voor hen taboe.** Als ik bij hen kom en zeg dat ik psycholoog ben, reageren ze met: 'Ik ben niet zot hé', versta: ik heb dat niet nodig. Of ze hebben schrik dat wij over wat ze delen, iets zouden zeggen aan hun familie of partner."

Op het eerste gezicht vindt Sofie niet dat ze veel ouderendiscriminatie vaststelt, maar als ze op doordent, ziet ze agisme toch opduiken in kleine dingen. "Al te vaak wordt er meer naar de verwachtingen van de familie geluisterd dan

naar de zorgvrager zelf. Te vaak wordt er boven het hoofd van een bewoner gesproken en beslist. Weinig respectvol is het om een kamer binnen te gaan zonder kloppen. Ik zal altijd beleefd vragen of ik mag binnenkomen. Als ik bij iemand op gesprek ben, stel ik vaak vast dat de deur zomaar openwaait zonder aankloppen. Een punt dat wel al verbeterd is, maar toch nog opduikt: het gebruik van verkleinwoordjes. Dat is betuttelend. Tot slot nemen we te vlug taken uit handen van de bewoners. Dat is omdat wij willen dat iets snel vooruitgaat, maar dan doen we alles voor hen, terwijl het zo cruciaal is dat ze, wat ze nog kunnen, zelf doen. Dat is belangrijk voor iemands eigenwaarde. Tegelijk dient beklemtoond te worden dat er veel goeds gebeurt om ouderen volop te laten participeren en integreren. Denk aan de bewonersraad om voor inspraak te zorgen."

Wat Schilt er?

Sofie herneemt dat ouderendiscriminatie samenhangt met de negatieve beeldvorming over ouderdom als aftakeling, levensmoe en ongelukkig zijn. **"Dat cliché klopt niet. Ouderen zijn niet per definitie ongelukkig of levensmoe.** Er zijn er veel die graag leven en nog een tijdje onder ons hopen te blijven. Hoe kunnen we die negatieve beeldvorming doorbreken?"

Het brengt Sofie vanzelf bij de mooie kanten van het ouder worden. "Door hun levenservaring hebben ouderen vaak een meer realistische en nuchtere kijk op de dingen, waardoor ze ons helpen de zaken in een ander perspectief te zien. We kunnen veel van hen leren. Ik hoor geregeld prachtige oneliners die ik graag zou bundelen en publiceren, maar dat kwam er nog niet van...(lacht). Geregeld slaan ze spijkers met koppen. Wat ik – sinds ikzelf moeder ben – de jongste tijd eveneens weet te appreciëren, is hun vreugde om hun kinderen en kleinkinderen te zien opgroeien en hun weg in het leven te maken. Dat doet hen echt deugd en daar zijn ze terecht trots op."

Contactgegevens

Lokaal dienstencentrum Den Tap

Aalterstraat 10

8755 Ruiselede

051 77 89 60

ldc.dentap@curando.be

dienstencentrum.dt@curando.be

Centrumleidster

Hanne Lambrecht

hanne.lambrecht@curando.be

0471 73 11 72



Ons team gastvrouwen staan dagelijks voor je klaar!





Curando vzw
Pensionaatstraat 8A
8755 Ruiselede (Wingene)
www.curando.be