

M E M O R Y X P R E S S

Mediatips voor mantelzorgers

Bent u actief als mantelzorger voor uw dementerende vader, moeder, buurvrouw, oom of wie dan ook? Dan kent u vast wel die momenten waarop u even niet meer weet hoe het verder moet. U wilt hem of haar afleiding bieden, een moment van rust creëren of zorgen voor een prettige tijdsbesteding. Met deze mediatips willen we u suggesties aan de hand doen voor interessante boeken of andere informatiebronnen voor uzelf, maar ook om samen te bekijken en/of voor te lezen. Zo kunt u eenvoudig een gezellige activiteit opzetten die rust brengt en herkenning biedt, of tips opdoen over omgaan met dementie.

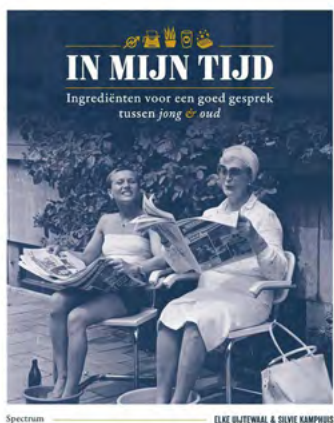
In de vorige aflevering vond u, vanwege de beperkingen rondom het coronavirus, vooral interessante tips voor uzelf. Hopelijk is het bij het ter perse gaan van dit nummer weer mogelijk om samen iets te ondernemen. Deze keer ligt de nadruk daarom op media die daarbij kunnen helpen.

SEPTEMBER 2020

In mijn tijd: ingrediënten voor een goed gesprek tussen jong & oud

Elke Uijtewaal en Silvie Kamphuis

U zult het wel herkennen, de verhalen over vroeger die zo af en toe loskomen bij ouderen. Was toen alles beter? Waarschijnlijk niet, maar het was wel anders.



[In mijn tijd](#) is een heerlijk bladerboek vol zwart-wit foto's uit de periode 1950-1990, die zich uitstekend lenen voor een gesprek tussen de generaties. Korte informatieve teksten en bij elk onderwerp een vraag helpen u het gesprek op gang te brengen. Er zijn hoofdstukken over onder andere het huishouden, wonen, gezondheid, onderwijs, amusement en vakantie. Veel

variatie dus. Sla het boek gerust op een willekeurige plaats open en bespreek hoe de tijden veranderd zijn. Dat wordt uren gezellig kletsen over vroeger en nu!

Samen helpen herinneren: films voor dementerenden

Videograaf Ella Tholhuijsen heeft een passie voor de natuur. Met haar films wil zij mensen laten genieten van al wat mooi is. Juist ook mensen voor wie het niet meer zo vanzelfsprekend is om erop uit te gaan, zoals bijvoorbeeld dementerenden. Daarom nam zij het initiatief tot het [project Samen helpen herinneren](#), waarin bedrijven een filmabonnement kunnen doneren aan een zorginstelling. De films, die ongeveer een halfuur duren, gaan bijvoorbeeld over de herfst, safaripark De Beekse Bergen, of het leven van vroeger. De rustige beelden roepen positieve herinneringen op en nodigen uit tot een gesprek. Gesproken tekst ontbreekt; u hoort alleen natuurlijke geluiden en rustgevende muziek. Dit alles maakt de films bij uitstek geschikt voor dementerenden. Bekijk [hier](#) wat geriater Anneke van der Plaats zegt over de kracht van beelden voor mensen met dementie. Een impressie van de beschikbare films vindt u op de website en natuurlijk kunt u de films ook aanvragen bij de bibliotheek.

[Proef de herfst](#) lijkt een mooie titel om mee te beginnen.



Een kleurrijke herfst

Om nog even in herfstferen te blijven hebben we voor u ook het (voor)leesboekje [Een kleurrijke herfst](#) geselecteerd, speciaal gemaakt voor mensen met dementie. Het bevat gedichtjes, korte verhalen, liedjes van vroeger, sfeervolle foto's en vrolijke illustraties rondom het thema herfst. De vragen kunnen leiden tot gesprekken over vroeger en nu. Het herbeleven van mooie momenten staat daarbij voorop. Een aantrekkelijk boekje voor een aangename tijdsbesteding!



Ben je boos? Pluk een roos: oude rijmpjes en versjes

Bert Witte

Ze lijken van alle tijden, de rijmpjes en versjes uit de oude doos. Ouderen kennen ze bijna allemaal uit het hoofd, maar bij latere generaties zijn ze toch vaak minder bekend. Elsje fiederelsje, Bim bam beieren, Lijsje leerde Lotje lopen... weet u nog hoe het verder gaat na de eerste regel? Bij dementerenden blijven juist

de liedjes van vroeger lang hangen. Ze zorgen zeker voor herkenning bij voorlezen of zingen. Ook de plaatjes zullen herinneringen oproepen: ouderwetse zwarte silhouettes die we kennen van vroeger. Voor wie de tekst niet meer helemaal weet is deze bundel een handig hulpmiddel met de sfeer van weleer.

[Ben je boos? Pluk een roos](#) voorziet vast en zeker in een behoefte.



Alive inside

We weten allang dat de juiste muziek een positief effect kan hebben op het welbevinden van mensen. Dat geldt zeker ook voor mensen met dementie. Op [Alive inside](#), een Amerikaanse documentaire uit 2014 - nu met Nederlandse ondertiteling verkrijgbaar op dvd - is te zien voor hoeveel plezier muziek kan zorgen. Gedurende drie jaar volgen we maatschappelijk werker Dan Cohen op zijn tocht langs verzorgingshuizen. Met behulp van een iPod en een koptelefoon laat hij overal Alzheimerpatiënten weer ervaren door ze muziek uit hun verleden te laten beluisteren. Dat levert ontroerende beelden op! Wellicht inspireert het u om ook eens iets te proberen met favoriete muziek. Spotify kan hierbij goede diensten bewijzen. Destijds won deze film van Michael Rossato-Bennett diverse prijzen.



Online legpuzzels

Voor ouderen die graag legpuzzels maken en de beschikking hebben over een computer of tablet is er nu ook een gratis digitale mogelijkheid.

Op [Online jigsaw puzzles](#) zijn allerlei mooie puzzels te vinden. U kunt zoeken op soort afbeelding, bijvoorbeeld dieren of reizen, het aantal stukjes kiezen of beginnen met alleen de kantstukjes. Leuk om eens samen uit te proberen. En nooit meer een puzzelstukje kwijt!

SEPTEMBER 2020