



alzheimer
nederland

alzheimer
café

Alzheimer Café

Amsterdam-Oost en Diemen

Najaar
2026

Een Alzheimer Café biedt gezelligheid en uitwisseling van ervaringen en informatie. Voor wie te maken heeft met dementie is het een geschikte plek om lotgenoten te ontmoeten. Voelt u zich welkom en neem vooral iemand mee. Dat kan uw geliefde zijn, maar ook een vriend, buurvrouw of familielid. Ook andere belangstellenden zijn welkom. Er is altijd een Alzheimer Café bij u in de buurt. Kijk op www.alzheimer-nederland.nl/regios voor meer informatie.

Maandelijks zijn er gastsprekers over allerlei onderwerpen rondom dementie. U kunt luisteren, vragen stellen en ervaringen delen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig. Altijd bij u in de buurt.

Meer informatie

Het Alzheimer Café voor Amsterdam Oost en Diemen is elke **2^e donderdag van de maand** geopend, de toegang is gratis.

U bent welkom vanaf 19.30 uur, het programma start om 20.00.

Adresgegevens

Grand Café Frankendael, Middenweg 116 Amsterdam

Voor vragen kunt u terecht bij:

Lieke Hoogland, tel. 06 237 323 05, E: Liekehoogland@gmail.com



alzheimer-nederland.nl/regios

Programma

10 september: Een vitaal brein

19.30 inloop 20.00 uur start- 21.30 einde

Saskia van der Vies, hoogleraar Biochemie aan de VU en bestuurslid van Alzheimer Nederland, afdeling Amstelland, geeft een interactieve presentatie over hoe wij ons brein vitaal houden. Dat is goed voor iedereen, ook voor mensen met (beginnende) dementie.

8 oktober: Positieve werking van kunst op het brein: wat kan er nog wél?

19.30 inloop 20.00 uur start- 21.30 einde

Lieke Hoogland vertelt over de heilzame werking van zingen op het brein. In haar voormalige praktijk als Stembevrijder en Zorgzangeres, zag zij dat zodra liederen worden aangereikt, passend bij de muzikale erfenis van mensen met dementie, er activiteit, sprankeling, plezier en leven ontstaat. Lieke vertelt over welke partijen werkzaam zijn in het veld van Kunst en in het bijzonder zang, en hoe u tot een aanvraag komt. Zij zal u zeker ook uitnodigen om te gaan zingen maar niets is verplicht.

12 november: Hoe lang en onder welke omstandigheden kun je thuis wonen met dementie

19.30 inloop 20.00 uur start- 21.30 einde

Claire Brederveld, specialist ouderengeneeskunde en Ingrid Bunck, Physician Assistant ouderengeneeskunde, werken bij het Dr. Sarphatihuis en zijn betrokken bij het Netwerk Ouderengeneeskunde Amsterdam, NOA. Zij doen huisbezoeken op verzoek van de huisarts of de Praktijkondersteuner Huisartsenzorg als de huisarts er niet meer uit komt. Dit kan over allerlei onderwerpen gaan: pijn, achteruitgang in het dagelijks

functioneren, een stapeling van allerlei lichamelijke klachten of (ernstige) vergeetachtigheid. Indien nodig kunnen zij een diagnose dementie stellen. Het doel hiervan is om mensen zo lang mogelijk zelfstandig en veilig thuis te laten wonen. Mocht iemand, ondanks alle ondersteuning (van vaak veel mantelzorg of professionals) het thuis toch niet meer redden, dan kunnen zij meedenken over een passend alternatief in een instelling.

10 december: Dementie en mantelzorg

19.30 inloop 20.00 uur start- 21.30 einde

Spreker is Anne Bannink, partner en mantelzorger van haar man Henk. In 2019 werd gediagnosticeerd dat Henk Lewy Body Dementie had. Anne deelt haar ervaring. Anne Bannink werkte tot haar pensioen als docent en onderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam. Over haar ervaringen tijdens Henks ziekte schreef ze 'Wind Tegen – liefde in tijden van dementie'. Na zijn overlijden verscheen 'Zonder – over verlies, verdriet en veerkracht'.

14 januari: Het Levenstestament

19.30 inloop 20.00 uur start- 21.30 einde

Wat is het, wat heeft u eraan en wanneer is het verstandig een levenstestament op te stellen? In een levenstestament worden zaken vastgelegd die van belang zijn tijdens het leven. U legt uw wensen vast voor een toekomst waarin u zelf niet meer kunt handelen. Bijvoorbeeld als u door ziekte of ongeval zelf niet meer in staat bent om uw zaken te regelen. Dat kan tijdelijk zijn, maar ook permanent door bijvoorbeeld dementie. U kunt met een levenstestament iemand aanwijzen (volmacht geven) die u vertrouwt om (bepaalde) zaken voor u te behartigen.

Spreker nog niet bekend.