

GedachteGoedpad,

een wandeling in het teken van dementie!





Net als in andere gemeenten en steden wonen in Opwijk heel wat mensen met dementie. Deze groep zal doorheen de jaren alleen maar groter worden. Iedereen komt vroeg of laat in aanraking met dementie: als mantelzorger, persoon die de ziekte krijgt, hulpverlener, buur, vriend ...

Als samenleving staan we voor de uitdaging en de plicht mee te bouwen aan een gemeente waar het goed is om te leven met dementie. Waar je – ondanks de uitdagingen – alle kansen kan geven om deel te blijven nemen aan het alledaagse leven en het leven in de buurt. Liefst zo lang en normaal mogelijk.

Zorgcampus Opcura en **gemeente Opwijk** bieden je met deze wandeling een ontspannen moment aan.

Voor iedereen die houdt van wandelen, langs inspirerende, informerende en/of interactieve rustplaatsen die je een inkijk geven in de beleving en gevoelens die gepaard gaan met dementie. In het bijzonder voor mantelzorgers en mensen met dementie om een leuk samenzijn te creëren. We wensen activiteiten buitenshuis laagdrempelig te maken voor hen. De wandeling zet in op de mogelijkheden en biedt verrassende ontdekkingen die je laten stilstaan bij dementie en die misschien tot op heden ongekend waren.

Om een spontane, deugddoende ontmoeting te creëren tussen jong en oud. Kinderen, kleinkinderen en ouders krijgen de kans elkaar op een andere manier te ontmoeten.

Voor levensgenieters die met open blik anderen en de wereld tegemoet gaan en het gedachteGOED van en over mensen met dementie willen leren kennen.

Startpunt: ZORGCAMPUS OPCURA

PRAKTISCH

- **Afstand:** 4,6 km (max. 2 uur)
- **Start en einde:** **Zorgcampus Opcura** / Kloosterstraat 75 / 1745 Opwijk
- De route is rolstoeltoegankelijk met een begeleider (een zitkussen in de rolstoel is aanbevolen en op sommige plaatsen wandel je beter op straat).
- Volg de wegwijzers.



- De informatiebrochure en route zijn verkrijgbaar bij zorgcampus Opcura, het toeristisch infopunt en via de QR-code of via <https://opcura.opwijk.be>.
 - Bij slecht weer: 1^e deel van Karenveldstraat tot Groenstraat kan modderig zijn = minder toegankelijk voor rolstoelgebruikers.
 - Er zijn veel rustbanken op het parcours.
 - De route kan ingekort of in lussen opgesplitst worden. Zie de stippellijnen op de kaart. Hier zijn geen interactieve (rust)plaatsen aanwezig.
- Tussendoor zijn er interactieve plaatsen met **infoborden**. Deze helpen je stil te staan en dementie te begrijpen of te beleven. Deze folder bevat alle informatie en richtlijnen.

Veel wandelplezier! 



Als ik het even niet meer weet ...

Als ik het even niet meer weet
Hoop ik dat je nooit vergeet
Hoe zalig onze momenten konden zijn
Gezellige babbel, knabbel en glaasje wijn

Als ik het even niet meer weet
Hoop ik dat je nooit vergeet
Hoe vrolijk ik ooit wel was
De zotste doos van mijn vroegere klas

Als ik het even niet meer weet
Wandel dan even mee
We doen alsof we op reis gaan
Naar Ardennen, buitenland of zee

Als ik het even niet meer weet
Word aub niet boos, triest of teleurgesteld
Onthoud vooral dat ik mijn mooie dagen met jou allemaal heb herteld

Blijf van me houden
bezie me als mens van vlees en bloed
Onze ontmoetingen doen me zo goed

Als eten niet meer lukt
Het spreken niet meer gaat
Aub, het laatste wat ik wil is dat je me verlaat

Als ik het even niet meer weet ...
Weet dat ik jou nooit vergeet ...

Debby De Croes
Dorpsdichter Opwijk 2022

Haiku

Geef me je arm, we
gaan langzaam op stap, samen
reizen door de tijd.

Opwijkse dichter **Katrien De Nil**

We zijn verheugd mee op jullie pad te mogen gaan en zo ...
... deel te zijn van een ontspannend moment.
... nabij te zijn voor mensen met dementie, mantelzorgers,
geïnteresseerden ...
... samen drempels – letterlijk en figuurlijk – te overwinnen.
... generaties te verbinden.
... te helpen positief te kijken naar de mogelijkheden,
de mens in plaats van de ziekte.
... betekenisvol samen te zijn.
...
Meer dan ooit beseffen we dat onze relaties het belangrijkste
zijn. Een moment samen delen met wie we liefhebben, laat dat
nu net het doel van deze wandeling zijn.



1. Zitbank Diepenbroek

Al **wandelend** doe je jezelf prikkels cadeau.

ZINTUIGLIJK EVENWICHT MOGEN VOELEN

- Zoek een takje, steen of ander voorwerp dat niet te zwaar is.
- Neem de tijd om op deze bank enkele minuten stil te zitten.
- Leg je hand op je schoot en open je handpalm.
- Leg het gevonden voorwerp op je hand en sluit je ogen.
- Blijf gedurende 5 minuten met gesloten ogen stilzitten.
- Wat gebeurt er met de steen op je hand?
- Neem de tijd om dit uit te proberen voor je verder gaat.



Heb jij ook het gevoel dat je lichaam vervaagt? Iedereen heeft nood aan prikkels en input. Anders dreig je jezelf te verliezen, niet omwille van dementie – dat soms ongewild gepaard gaat met een afname aan prikkels – maar omwille van je omgeving. Sommige mensen gaan dan actief op zoek, anderen sluiten zich af. Help jij mee anderen, mensen met dementie, deel te zijn van deze wereld?

2. Zitbank Kruising Kalkestraat – Groenstraat

Al **wandelend** nemen we de tijd bewust te kijken.

Neem op deze plaats even de tijd en ...

BEKIJK HET LEVEN DOOR EEN **ROZE** BRIL



- De manier waarop je naar mensen of een ziekte kijkt, bepaalt hoe je ermee omgaat.
- Ondanks eventuele moeilijkheden op je pad, verdriet of teleurstellingen. Welke mogelijkheden zijn er nog? Wat geeft je moed, troost en steun?
- Wat helpt je op moeilijke dagen?
- Vertel het aan je wandelpartner.

“Dementie is onomkeerbaar. Genezen van deze ziekte is niet mogelijk. We zijn wel in de mogelijkheid om een betekenisvol en verbindend leven te ondersteunen, ondanks de aanwezigheid van ongemakken.”

Kasper Bormans



3. Zitbank rotonde begin Klarstraat

Wandelen en muziek zijn het beste medicijn!

Neem even de tijd om een liedje, geschreven door iemand met dementie, te beluisteren via de QR-code.

Neem ook even de tijd om stil te staan bij de volgende vragen:

- Wat is je favoriete liedje?
- Welke herinnering gaat hiermee gepaard?
- Beluister deze eventueel opnieuw.



Scan de QR-code en beluister dit krachtig liedje over een meneer die vergeet.



“Ik weet dat ik vergeet.”
Olivier en Crooniek



Het inzetten van muziek biedt vele mogelijkheden bij ouderen met dementie. Muziek brengt herinneringen, het lichaam, emoties ... in beweging en is lang en voor vele mensen een geschikte toegangspoort tot contact.

4. Esp / Heirbaan

Al wandelend kronkelen we mee met de stroom.

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM MET TEGELTJESWIJSHEID

Welke spreuken, levenslessen, onliners typeren jou?

| | | | |
|---|---|---|--|
| Rond den elven, komt het weer tot zijn zelve. | Teureden zijn, is een grote gunst. Teureden schijnen, is een grote kunst. Teureden worden, is een groot geluk. Teureden blijven, is een meesterstuk. | Met azijn vang je geen vliegen. | Orde en reinheid brengt welstand in huis. |
| Spreken is zilver en zwijgen is goud. | Met het nieuws van morgen verdring je het nieuws van vandaag. | Daar alleen kan liefde wonen, daar alleen is liefde zoet, waar men stil en ongedwongen, alles voor elkander doet. | Zegt niet alles wat u weet, maar weet alles wat u zegt. |
| Wees de reden dat iemand glimlacht vandaag. | Een handdruk of een schouderklop. Een zwaai van ver. Een lief gebaar. Het zijn zo van die kleine dingen, maar groot aan waarde voor mekaar. | Spreuken zitten vaak stevig verankerd in het geheugen en blijven hierdoor herkenbaar voor mensen met dementie. | |

Vaak schuilt er een waarheid in deze algemeenheden, maar wat helpt is voor de ene, is daarom niet van toepassing voor de andere.

Ouderen vormen een zeer heterogene groep in de maatschappij, ieder mens heeft als individu andere noden en er zijn verschillende vormen van dementie.

Dat maakt dat er geen uniforme, pasklare oplossingen zijn die gelden voor iedereen. Omgaan met dementie is een persoonlijke en uitdagende zoektocht.



5. Zitbank Vitsgaard Zitbank van rode stoelen

Al **wandelend** brengen we kleur in ons leven.

- Had die **rode** bank jou ook geprikkeld?
- Of is het dat **contrast** in de kleuren?
- **Rood** en **contrasten** kunnen mensen met dementie helpen om hun omgeving beter waar te nemen.
- Wat is jouw favoriete kleur?

Dementie heeft niet alleen invloed op het geheugen, maar op langere termijn ook op het dagelijks handelen, het zicht en het kleurenspectrum, het taalvermogen ...

Maar waar beperkingen zijn, zijn ook mogelijkheden. Door de jaren heen zijn er veel hulpmiddelen en diensten (geheugenkliniek, expertisecentra dementie ...) ontstaan die de zelfstandigheid van mensen met dementie (thuis) ondersteunen. Voorbeelden: praatknop, medicatiedoosjes, aangepaste telefoons ...

www.hulpmiddelenbijdementie.be

6. Stationsstraat

Al **wandelend** kijken en toch telkens andere dingen zien.

VERRASSEND, OUT OF THE BOX OF MET VEEL FANTASIE

- Soms is niets wat het lijkt en zijn er kansen in plaats van moeilijkheden.
- Laat je verder op je wandeling in de Stationsstraat verrassen door deze 4 metalen vogels die zich hier schuilhouden.

Vind jij deze 4 vogels in het vervolg van de wandeling tot het einde van de Stationsstraat?



“Het is niet allemaal kommer en kwel. Het gebruik van humor en verbeelding in de taal schept kansen in het contact met mensen met dementie. Het zorgt voor een ontspannen sfeer, werkt ontwapenend en vooral verbindend.”

Kasper Bormans



7. Smidseweg

Al wandelend ontdekken we wat helpend en verrassend is.

Wat denk je dat de persoon naast jou nog niet van je weet?

- Soms denk je iemand te kennen, maar slaagt die er toch in je te verrassen. Doordat je nog nooit de gelegenheid had er bij stil te staan, door geheimen of door eigenschappen die veranderen door de ervaringen of gebeurtenissen op je pad.
- Laat nu juist de spontane, onvoorspelbare, verrassende momenten vaak heel hartverwarmend en deugdendoend zijn.

Gelukkig bestaan er veel hulpmiddelen die bij dementie kunnen worden ingezet. Vele weetjes die helpen om met de ziekte om te gaan en verschillende diensten die mensen graag mee op weg helpen naar de juiste informatie, ondersteuning ...

Wens je meer info over dementie?

- Je huisarts, verpleegkundige
- Zorgcampus OPcura
- Dementiekoffer in de bibliotheek van Opwijk
- Expertisecentrum Dementie (MEMO, Vlaams-Brabant)
- Alzheimerliga Vlaanderen vzw

8. Parkske Opwijk

Al wandelend nemen we tijd voor elkaar.

Vertel eens, hoe gaat het met jou?

Vertel eens, wat voel je echt?

en zeg niet gewoon goed

of zoals je zelf of iemand anders verwacht dat het moet.

Neem plaats op een bank in het park. Laat je verrassen door ontmoetingen met passanten of door de tijd met elkaar.

“De opoffering van onze tijd voor de ander is een belangrijk en betekenisvol signaal. Tijd vormt de basis van elke relatie. Meer dan welk geschenk ook, is tijd en aandacht het grootste cadeau dat we iemand kunnen geven. Zo tonen we dat de ander waardevol en betekenisvol is voor ons.”

Kasper Bormans

9. Marktstraat

Al wandelend in contact blijven met gisteren, vandaag en morgen.

Wat denk je dat de persoon naast jou nog niet van je weet?

BELANGRIJK IS HOE HET LEVEN IS BELEEFD EN NIET HOE HET WERKELIJK IS GEWEEST

Herinneringen zijn sleutels tot contact. Het is een meerwaarde te mogen luisteren naar de beleving en warme herinneringen van anderen. Ook al sluiten deze niet altijd aan bij de realiteit.

*Welke voorwerpen in de etalages van de winkels in de Marktstraat met het **logo van de wandeling** voor het venster zijn bewust geplaatst met een herinnering aan vroeger? Vind jij een voorwerp in hun etalage?*

Neem even de tijd om stil te staan bij herinneringen bij deze voorwerpen:

- Ken jij ze nog?
- Heb je deze thuis gehad?
- Wie gebruikte deze?



= logo van de wandeling



10. Temmershof

Al wandelend wekken we emoties en nieuwsgierigheid op.

Sla even linksaf in de vernieuwde straat Temmershof. Op het einde links van deze doodlopende straat vind je iets van ongeveer 150 jaar oud.

Sta even stil bij deze plaats en overloop **alle** vragen alvorens je verder leest.

1. Observeer dit monument/plaats zonder te raden wat het is.

- Hoe voelt het? Zwaar, koud, warm, zacht ...?
- Welke bijzonderheden vallen op?
- Beweegt er iets aan?
- Kan je erdoor kijken?
- Merk je nog iets op?

2. Ervaar het monument.

- Wie zou het kunnen gemaakt hebben?
- Zou het waardevol (geweest) zijn?
- Vind je het mooi?
- Welke functies zou het hebben gehad?
- Is het oud?
- Zou je het in je eigen tuin willen hebben?
- Wat zou de reden zijn geweest dat het hier is gezet?
- Past het hier goed vind je?
- Welk gevoel geeft het jou?
- Zouden er nog plaatsen zijn waar dit monument staat?

Object handling is een van de nieuwere methodieken van het Outreachlab van het Huis van Alijn.

De beleving van het hier en nu staat centraal. Geen focus op het verleden, wel op emoties en prikkels die deelnemers op het moment ervaren.

Geen foute antwoorden en iedereen vertrekt uit zijn eigen ervaringen waardoor er een gelijkheid is tussen deelnemers.

Bovendien zorgt tastzin ervoor dat bepaalde stoffen in de hersenen vrijkomen die je interpretatie en gevoelens beïnvloeden.

Boeiend om mee aan de slag te gaan en te beleven.

En eureka, als je te weten komt wat het voorwerp werkelijk is en heeft betekend voor de omgeving, anderen ...

Met een rugzak vol positieve emoties, een positieve emoties en gevoelens van (zelf)waarde, kalmerende en sociale ervaringen kan je de wandeling verder zetten.

Of niet ... eerst nog de betekenis van het voorwerp toelichten.

Het restant op het einde in de straat 'Temmershof' is een paviljoentje van ± 150 jaar oud. Het was een versiering op een heuveltje in de voormalige Engelse tuin van de familie Stobbelaers. De groot tante van Helena Stobbelaers (vrouw van Eric De Bie – Marktstraat 65) ging er samen met haar moeder vaak zitten. De kastanjelaar die ernaast staat is ongeveer even oud (alook de beuk in de tuin van Eric en Helena).

Mogelijks werd het paviljoentje ook gebuikt om ulees in te drogen en te hangen.

Bij de nieuwe verkaveling van Temmershof was het de wens van de eigenaars dat het paviljoentje bleef bestaan. Het is vandaag in eigendom van alle nieuwe bewoners.

Het paviljoen en de voormalige tuin waren nooit openbaar toegankelijk, enkel tijdens speciale gelegenheden, zoals de ambachtenmarkt. Sinds de nieuwe verkaveling is het paviljoentje wel te bezichtigen.

't Opwijk's Archief



11. Hof ten Hemelrijk of beter gekend als Spechtshof

Al wandelend brengt de mens zichzelf thuis (Augustinus)

HERINNERINGEN IN/UIT HET HART VAN OPWIJK

... herinneringen uit een ver verleden blijven langer en scherper in het geheugen dan recente herinneringen bij mensen met dementie. Wandelen door herinneringen van Opwijk en van jou om dicht bij jezelf en elkaar te blijven.

Neem even de tijd om stil te staan bij Opwijkse geschiedenis.

- Wie was de Witte Van Zones?
- Wat is een pakske kaat?
- De Robin Hood, wat en waar was dat juist?
- Wat was de Nosta en waar stond deze?
- Deze plaats wordt ook wel Spechtshof genoemd. Vanwaar komt deze naam?

Weet je iets niet? Vraag eens rond bij oudere burens uit Opwijk of kom eens langs in het woonzorgcentrum of in 't Opwijkse Archief. Je vindt vast en zeker de antwoorden op je vragen.

12. Boomgaard Hof ten Hemelrijk

Al wandelend zetten we geest en lichaam in beweging ...

ETEN, ZOET, DOET IEDEREEN EN OOK HET GEHEUGEN GOED

Ook als we eten, zetten we onze spieren in beweging en beïnvloeden we de werking van onze hersenen positief.

Neem even de tijd om stil te staan bij de volgende vragen:

- Wat is je lievelingseten?
- Wat is je lievelingsdrinken?
- Ga tussendoor of na afloop van de wandeling eens drinken.
- Elk seizoen brengt andere vruchten met zich mee.
- Zoek noten in de herfst/winter in dit park of doe je in de zomer tegoed aan de appels en peren van deze boomgaard.

Een gezonde levensstijl kan het risico op dementie verminderen. Gezonde voeding, matig alcoholverbruik, bewegen en cognitief en sociaal actief blijven (bijvoorbeeld een engagement in een vereniging en goede fysieke contacten), leiden tot een betere hersengezondheid. En ze zijn ook goed voor een betere cardiovasculaire gezondheid. Daarom lanceerde het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen in 2022 de campagne '2 voor de prijs van 1': wat goed is voor je hart, is goed voor je hersenen.

In Vlaanderen lijden ongeveer 141.000 mensen aan dementie. Tegen 2070 zal dat aantal verdubbeld zijn. Meer aandacht voor een levensstijl die goed is voor de hersenen en het risico op dementie kan verkleinen, kan dus voor heel wat mensen een verschil maken.

Jan Steyaert, wetenschappelijk medewerker van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen: "De aandacht rond preventie van hersenziekten is de laatste jaren gestegen. Hoge leeftijd blijft de belangrijkste factor van het ontstaan van dementie, maar uit steeds meer onderzoek blijkt dat tot wel 40% van dementie te maken heeft met de levensstijl. Vandaar lanceren we deze campagne '2 voor de prijs van 1'. We willen iedereen ervan bewust maken."



13. Zitbank tussen Hof ten Hemelrijk en Zorgcampus

Al **wandelend** op pad met de kracht van de natuur.

Voel je vrij plaats te nemen voor een moment in stilte en eventueel mindfulness.

Mindfulness: blijf in het 'nu'

- Het regelmatig beoefenen van mindfulness kan mensen leren omgaan met moeilijke momenten in het leven, zoals verandering van gezondheid, verlies, pijn of verdriet.
- Het doel van deze oefening is je gedachtestroom controleren waardoor je je minder zorgen gaat maken, minder angst gaat ervaren en minder blijft hangen in wat er ooit was of wat er nog gaat komen.

Optie 1

- Adem drie keer diep in en uit, kalmeer je ademhaling en richt je aandacht op de geluiden om je heen. Probeer er niet extra goed naar te luisteren. Probeer het gesprek in het park niet te verstaan. Probeer de geluiden niet te verklaren of te labelen.
- Laat het geluid gewoon tot je komen en neem het zoals het is. Luister ernaar en richt je aandacht op de sensatie van het geluid.
- Luister zonder oordelen naar de vogels om je heen, het ritselen van de bladeren, de spelende kinderen ...

Dit is een eenvoudige manier om je **aandacht naar het hier en nu** te verplaatsen. Het geluid van straks kun je nog niet horen, het geluid van daarnet is al verdwenen. Er is alleen het geluid van nu.

Optie 2

Je hebt al een kort stukje gestapt. Je zit nu neer.

- Verplaats je aandacht naar je voeten, zonder ze te bewegen. Hoe voelen je voeten? Zijn ze warm, koud of precies goed?
- Voel je schoenen en sokken. Zitten ze goed of knellen ze ergens?
- Voel de grond onder je voetzolen. Voelt deze mals of hard?
- Loop in gedachten een voor een langs je tenen zonder ze te bewegen. Kijk of je ze van elkaar kan onderscheiden. Hoe voelt elke teen?

Je kan deze oefening toepassen op elk lichaamsdeel, zoals je rug, je hoofd ...

14. Zorgcampus

Al **wandelend** kan je dromen en ligt de wereld aan je voeten.

Neem even de tijd en het vertrouwen om je wens/droom te noteren en het volgende te delen met deze wensboom.

- Welke wensen, welke hoop koester je?
- Had je ooit een droom?
- Wat wil je nog graag verwezenlijken, groot of klein?
- Wat telt echt voor je?



SLOTWOORD

Al wandelend hopen we een hart onder de riem te steken voor mensen met dementie en hun omgeving. Een steun te zijn op moeilijke dagen en vreugde te brengen in het dagelijkse.

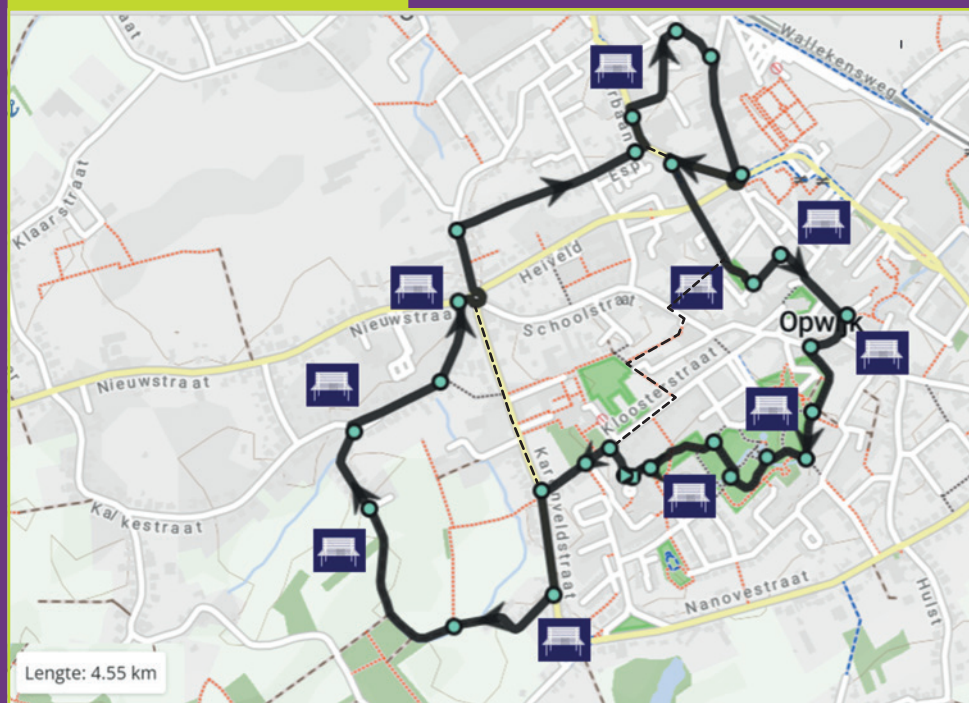
Bedankt voor je deelname aan en interesse voor deze wandeling. We hopen dat jullie deze met open, respectvolle blik beleefden.

In de brievenbus aan het startpunt op zorgcampus OPcura zit een gastenboekje. We vinden het fijn achteraf een reactie van jullie beleving te ontvangen. Dit kan ook via **E info@opcura.be**.

BEDANKT ...

- **Dienst Cultuur en Toerisme** voor de nodige ondersteuning en inzichten.
- **Dienst Communicatie** om met alle diensten in Opwijk steeds mee op pad te gaan.
- **'t Opwijks Archief** om waardevolle schatten van informatie over Opwijk bereidwillig te delen.
- **Mantelzorgers** om elk moment van de dag zorgzaam op pad te gaan met dementie.
- **Expertisecentrum Dementie** om expertise te delen en de nodige ondersteuning te bieden in Vlaanderen.
- **Expertisecentrum MEMO** voor de feedback en goedkeuring van deze wandeling.
- **Jij** om interesse te tonen in een dementievriendelijk initiatief.

PLAN GedachteGoedpad



- **Afstand:** 4,6 km
- **Start en einde:** Zorgcampus OPcura / Kloosterstraat 75 / 1745 Opwijk

Referenties:

- Expertisecentrum Dementie Vlaams-Brabant – MEMO
- Tijd maken voor mensen met dementie. 52 manieren om te blijven communiceren van Kasper Bormans.
- 't Opwijk's Archief
- Outreachlab van Huis van Alijn
- Qwiek: <https://www.qwiek.eu>
- <https://modernedementiezorg.nl>