

Een magazine voor

... al wie van dichtbij of veraf te maken heeft met dementie. Mensen die vaak de behoefte hebben om hun verhaal te vertellen. Wij bundelden een aantal verhalen in dit magazine en maken werk van manieren om de zorg te verbeteren voor mensen met dementie en hun omgeving. Zo werken we samen aan de sociale benadering van dementie.

COLOFON

deMENSie is een magazine van Stad Kortrijk
Verantwoordelijke uitgever: Vincent Van Quickenborne, Kon. Leopold I-laan 13/0042, 8500 Kortrijk.

DIT MAGAZINE WERD GEREALISEERD DOOR MAUS®

Creative Director: Steven Depaemelaere
Editorial Account: Cathy Jansens
Vormgeving: Pieter Vanhoutte
Eindredactie: Stijn Vanbiervliet
Redactied medewerkers: Eliza Bruneel, Tom Delmotte, Diederik Derijcke, Ilse Masselis, Hermien Vanoost
Fotografie: David Barbe
Illustraties: Freepik
Drukkerij: Drukta.

Overname, zelfs gedeeltelijk, van de illustraties, creaties, teksten en gepubliceerde artikels uit dit magazine zijn verboden zonder toestemming van de uitgever, MAUS en de geïnterviewde mensen

DUIZEND VRAGEN, ÉÉN ADRES

1777

1777 luistert naar al uw vragen, voorstellen, opmerkingen en problemen. Je kan bellen naar het gratis telefoonnummer 1777, een e-mail sturen (1777@kortrijk.be), het meldingsformulier invullen op de website (www.kortrijk.be/1777) of de smartphone app 1777 gebruiken. Of kom naar de onthaalbalie tijdens de openingsuren van het stadhuis.

3

Voorwoord

Vincent Van Quickenborne, burgemeester van Kortrijk, over dementie

4

Interview

Op de fiets met buddy Bernard

7

Bewegen

Wandelen op het ritme van dementie

10

Column

Rick de Leeuw over dementie

11

Rondetafel

Kortrijk, stad met een hart voor dementie

14

Focus

Dementie, een ziekte met vele gezichten

16

Portret

Een openhartig gesprek met een familielid, persoon met dementie en mantelzorg

19

Agenda

Zoveel te doen in Kortrijk

“Het komt er bij mensen met dementie op aan om de lat niet te hoog te leggen en steeds de mens centraal te zetten, niet de ziekte”

Patrick Laevens, verpleegkundige bij De Weister in Aalbeke



Hallo,

Ik ben Benny, uw buddy doorheen dit magazine. Ik deel praktische info, raad, tips en advies. Heb je vragen over dementie? Mail me op sophia@dementie.be

Dementie treft

Dat heb ik jammer genoeg al een paar keer moeten vaststellen in mijn eigen omgeving. In 1991 stierf mijn grootmoeder aan dementie. Op twee jaar tijd zag ik haar als 18-jarige enorm achteruitgaan. Ook een oud-gemeenteraadslid en vriend van mij wordt getroffen door dementie. Dat kruipt in je kleren, het raakt je. Het is een van de redenen waarom we de giften van ons huwelijk voor een deel geschonken hebben aan wetenschappelijk onderzoek rond dementie. Omdat we van harte hopen dat er binnenkort ook daar eens een doorbraak komt en er wetenschappelijke oplossingen kunnen komen voor die vreselijke aandoening. Voor het zover is, moeten we onze kijk op dementie ingrijpend veranderen. We moeten positief kijken naar wat wel nog kan en die kansen maximaal grijpen. Laat ons op een menselijke manier met dementie omgaan. Dat is ook wat we met de stad willen. We bouwden met De Weister in Aalbeke een campus uit waar we op een mooie, geïntegreerde manier omgaan met mensen met dementie. Onze reminiscentiewandeling die ook anderen met dementie in contact brengt, kon al rekenen op heel wat internationale erkenning en waardering. Maar daar mag het niet bij blijven. Ook in andere domeinen willen we inzetten op een dementievriendelijk beleid. Ons aanbod op het vlak van cultuur, sport, toerisme en nog zoveel andere zaken, moeten we toegankelijk maken voor mensen met dementie. Dat is wat we willen doen. Dat is waar Stad Kortrijk wil op inzetten.

Vincent Van Quickenborne

Burgemeester

Interview

BUDDIES VOOR HET LEVEN

Afgeremd door zijn dementie zocht Bernard (1) een metgezel om mee te gaan fietsen. Dat zag Bernard (2) wel zitten. En zo werden Bernard (1) en Bernard (2) fietsmaten. En werd Bernard (1) gaandeweg Bramie.



Ook in de warmste septembermaand sinds jaren maken de BB's zich zoals elke woensdagmorgen klaar voor een fietstochtje. BB staat voor Bernard Buysschaert en zijn fietsbuddy Bernard Bruneel. Ze hebben dus niet enkel de voornaam gemeen, "We hebben dus niet alleen onze voornaam gemeen, ook onze initialen zijn dezelfde", lachen ze tegelijk. Deze heren hebben elkaar duidelijk gevonden.

HOE HET ALLEMAAL BEGON

"We zijn eigenlijk vrij toevallig met elkaar in contact gekomen. Op een benefietavond voor een goed doel, leerde ik Gudrun van vzw Het Ventiel kennen. Toen bij haar man Patrick jongdementie werd vastgesteld, stampte ze een vereniging uit de grond die vrijetijdsactiviteiten organiseert voor personen met jongdementie. Ik was erg gecharmeerd door haar enthousiasme en dacht bij mezelf: waarom zou ik niet hetzelfde doen?" Kort ervoor was buddy Bernard namelijk op zijn eigen grenzen gebotst. Jarenlang leek hij alles te kunnen verslaan. Een goed draaiende osteopathiepraktijk, een gezin, gecombineerd met een passie voor kajak en wielrennen; Bernard was altijd in de weer. Zo werd hij drie keer Belgisch kampioen wielrennen bij de (para)medici.

DIE DAG IN MEI 2014...

Bernard had net nog de Tour de Namur afgehaspeld toen zijn hart het even liet afweten. Sindsdien gaat hij met een pacemaker door het leven. "Plots ben je even heel klein, sta je stil bij de nietigheid en eindigheid van ons bestaan. Het moment was gekomen om mijn competitieve 'ikje' los te laten en te vervangen door belangrijke dingen. Die week heb ik de klik gemaakt. Ik was de vijftig voorbij en het leven was me tot dan toe altijd gunstig gezind geweest, met een succesvolle praktijk en een gelukkig gezinsleven. Misschien werd het tijd om iets terug te doen voor de maatschappij." Dus nam Bernard contact op met Gudrun met de vraag of ze geen nood hadden aan een fietsbuddy? "Gudrun vertelde mij dat Bernard Buysschaert die al een tijdje op zoek was naar een fietscompanion. Mijn naamgenoot, een ex-bankdirecteur, had al de hele wereld gezien als vader van

"Plots ben je even heel klein, sta je stil bij de nietigheid en eindigheid van ons bestaan. Ik was klaar om mijn competitieve 'ikje' los te laten en te vervangen door belangrijkere dingen"

een topjudoka. Plots werd hij geconfronteerd met jongdementie waardoor hij minder mobiel werd. Toen ik voorstelde om als buddy samen met hem te gaan fietsen, stond hij te popelen om met mij en route te gaan." Dus gingen Bernard en Bernard in maart 2015 voor het eerst samen op pad.

DUWTJE IN DE RUG

"We hadden meteen een klik en ook de conditie van Bernard bleek nog goed te zijn. Ik besloot hem mee naar de fietsclub waar ik al jaren deel van uitmaakte. Daar werd hij meteen aanvaard en kreeg hij al snel een andere naam. Bramie Buysse was geboren, genoemd naar een fictieve coureur die ooit heeft geschitterd op de Ventoux. We graptten met Bramie, hij praatte openlijk over zijn ziekte en de fietsmakers gaven hem met plezier een duwtje in de rug als het bergop iets minder vlot ging. Tot zijn vrouw Annemie me op een avond aan de telefoon vertelde dat Bramie in de zetel zat te huilen."



Bernard Bruneel
is 54 jaar, gehuwd, vader van drie kinderen en woonachtig in Harelbeke. Bernard is osteopaat in Harelbeke en Rumbeke én gepassioneerd fietser



Bernard 'Bramie' Buysschaert
is 64 jaar, gehuwd, vader van drie kinderen en woonachtig in Rollegem. Bramie is gewezen bankdirecteur in Kortrijk



“Als ik al grappend de helm van Bramie weer eens rechtzet en dan de ‘twinkels’ in zijn ogen zie, ben ik oprecht blij en trots zijn buddy te mogen zijn”

ONEERLIJKE STRIJD

“Ik had al gemerkt dat Bramie niet meer zo vlot meepeddeld, maar dacht dat dat te wijten was aan de vakantiestop van ons beiden. De ziekte had echter een versnelling hoger geschakeld. Dan maar verder fietsen op een tandem? Bernard zag dat meteen zitten. Samen gingen we op zoek naar een nieuw stalen ros. Uiteindelijk kwamen we in Nederland terecht bij een slechtiende tandemracer die een fiets op onze maat wilde maken. Enkele weken later was het zover: de tandem werd in gebruik genomen en kreeg de toepasselijke naam ‘Forbie’, naar de 4 B’s uit onze namen. Sindsdien vind je ons elke woensdagvoormiddag langs mooie Vlaamse wegen. Een vast traject hebben we niet. We zitten hier tussen de Schelde en de Leie, dus de mogelijkheden zijn eindeloos. We beperken ons wel tot tochtjes van 50 à 60 kilometer terwijl we vroeger makkelijk de kaap van de 100 overschreden.”

OPRECHTE VRIENDSCHAP

Bernard haalt heel veel voldoening uit zijn contact met Bramie. “Ik had vroeger een patiënt van wie de partner Alzheimer had en merkte hoe moeilijk het was om echt contact te maken met hem. Dit was een extra motivatie om de uitdaging aan te gaan als buddy. Als ik al grappend de helm van Bramie weer eens rechtzet en dan de ‘twinkels’ in zijn ogen zie, ben ik oprecht blij en trots zijn buddy te kunnen zijn. Al is het ook wel confronterend

BUDDY WORDEN? DAT KAN
Het Ventiel wil het sociale isolement van mensen met jongdementie doorbreken. Met een beetje hulp worden tal van activiteiten immers weer mogelijk. Een buddy is daarbij een onmisbare schakel. Buddy worden is erg eenvoudig en je krijgt er veel voor terug. Surf naar www.hetventiel.be en klik door naar buddy voor meer informatie.



BIJ WIE KAN JE TERECHT?

Wil je meer informatie rond dementie? Zorg je voor een familielid met dementie en heb je nood aan ondersteuning? Bij deze diensten kan je terecht voor informatie, advies, ondersteuning en begeleiding:

- Expertisecentrum Sophia www.dementie.be/sophia 056/321075
- Praatcafé dementie Kortrijk 056/536330
- Familiegroep jongdementie 056/321075
- Familiegroep dementie 056/245524 of 056/305515

Bewegen



WANDELEN OP HET RITME VAN DEMENTIE

Op tijd en stond de benen strekken, ook mensen met dementie plukken er de vruchten van. Dat heeft Kortrijk goed begrepen. En dus stippelde de stad drie dementievriendelijke wandelingen uit. Deze zin zou ik weglaten. Wij gingen er alvast eentje testen, met in ons zog enkele bewoners van De Weister en een tiental stappers van Het Ventiel.

“Vroeger was daar de Grand Bazar. Weet je dat nog?” Jeanine kijkt Marleen vragend aan. De ergotherapeute ziet haar graven naar herinneringen, hét signaal om een paar extra visjes te gooien. “Rond Sinterklaas stond de vierde verdieping vol met speelgoed. Overall poppen, een sprookjespaleis voor de meisjes.” Dan gaan er lichtjes branden. “Jaja, Sinterklaas kwam naar hier, hé?”

We staan op de Grote Markt van Kortrijk, aan het begin van onze dementievriendelijke tocht. Op de eerste rij vier kranige dametjes in een

rolstoel, voortgeduwd door Marleen en Kathleen, hun ergotherapeutes in Woonzorgcentrum De Weister. De twee begrijpen als geen ander hoe ze hun gezelschap met dementie kunnen geruststellen of uit hun tent lokken. Door over vroeger te vertellen bijvoorbeeld en het verleden dichterbij te brengen. “Daar voelen mensen met dementie zich veilig, want ze herkennen het”, vertelt Marleen. “Als je iets vraagt of vertelt, weet je nooit zeker of ze je hebben begrepen. Via je lichaamstaal moet je hen dan zover kunnen krijgen dat ze je vertrouwen en zich aan je overgeven.”



9 REDENEN OM TE BLIJVEN BEWEGEN BIJ DEMENTIE

1. Trager dementieproces, soms zelfs verbetering van het geheugen
2. Meer spierkracht, betere coördinatie
3. Beter loop- en uithoudingsvermogen
4. Trager proces van botontkalking
5. Minder risico op chronische aandoeningen zoals diabetes en hoge bloeddruk
6. Minder kans om te vallen
7. Goed voor de nachtrust
8. Beter mentale gezondheid
9. Beter spijsvertering



SAMEN ONDERWEG

Eerder stippelden de ergotherapeuten van De Weister al vier dementie- en rolstoelvriendelijke routes in Aalbeke uit, met infoborden bij de grote herkenningpunten, zoals de kerk en de begraafplaats. De bewoners wandelen deze routes, met de toepasselijke naam 'Levend geheugen', heel regelmatig. "Het is belangrijk om zoveel mogelijk naar buiten te trekken", zegt Marleen. "Dat lukt niet altijd, want we hebben daarvoor voldoende begeleiders nodig, eigen personeel aangevuld met vrijwilligers en familieleden. Heeft iemand geen zin om op stap te gaan, dan moet het niet. We forceren niemand." Intussen lopen we het Begijnhof binnen. Vanuit de kijkwoning heet een begijntje ons welkom. "Dat ik dat hier allemaal nog mag meemaken", floept Jeanine eruit. Ze zal het onderweg nog een paar keer herhalen.

"Dat ik dat hier allemaal nog mag meemaken"

TWINKEL IN DE OGEN

Op het binnenplein van het Begijnhof sluiten vijftien enthousiaste stappers van Het Ventiel aan. De vzw organiseert wekelijks tal van activiteiten voor mensen met jongdementie, hun

partners en eventuele vrijwilligers. In mei 2015 is Gudrun ermee begonnen. Anderhalf jaar later telt de organisatie bijna honderd leden. "Ik doe het voor de twinkelen in hun ogen", vertelt Gudrun. "Mijn man Patrick kreeg in 2010 de diagnose jongdementie. Ik zag hem afglijden. Hij had nergens zin in, wou nergens meer naartoe. Tot *Te Gek!* ons uitnodigde om de Mont Ventoux op te rijden. Aangepord door Rick de Leeuw, Koen Buyse en Chris

Van den Abeele is Patrick helemaal tot op de top doorgegaan. Onwaarschijnlijk, want in zijn vorige leven had hij nauwelijks gefietst." Voor het

eerst in jaren zag Gudrun haar man glunderen, een gevoel dat ze wilde vasthouden en ook lotgenoten laten ervaren. Het werd de basisfilosofie van Het Ventiel. "We focussen niet op wat niet meer gaat, maar reiken nieuwe ervaringen aan."

LACHENDE GEZICHTEN

Voorbij het Begijnhofpark stappen we via de Kleine Leiestraat en Parking Broeltorens naar de IJzerkaai. Het gaat er heel vriendschappelijk en gemoedelijk aan toe. Een knuffel hier, een kwinkslag daar. De lachende



Aanzetten tot bewegen. Dat is de bedoeling van de dementievriendelijke wandelroutes.

Beweging is voor mensen met dementie erg belangrijk. Daarom heeft Stad Kortrijk samen met Sophia, het expertisecentrum rond dementie, deze drie wandelroutes op maat van mensen met dementie samengesteld.

Het **Spijkerpad** houdt halt op 10 punten. De route werd uitgestippeld door buurtbewoners die de mooie kanten van de Lange Munte in de kijker wilden zetten. Daarvoor ontwikkelden zij een wandelroute van een 5-tal km die met ronde spijkers in de grond aangeduid wordt. De wandeling passeert langs tal van mooie plekjes in de wijk.

Daarnaast is er **Kortrijk Verrast**. Die route loopt langs de 10 mooiste plaatsen van Kortrijk. Onderweg zijn er tal van zintuigprikkelende oefeningen op maat van mensen met dementie.

Als laatste is er de **Gidsenwandeling**. Een dementievriendelijke tocht in het centrum van de stad in het zog van ervaren gidsen. Ze brengen je langs bijzondere, historische plekken en houden vaak halt voor een eenvoudige bewegingsoefening.

WANDEL JE MEE?

Op zondag 20 november kan je deelnemen aan **Move for dementia** en de drie dementievriendelijke wandeltochten ontdekken. Deelnemen is gratis, maar inschrijven is verplicht. Meer info vind je op p. 19



gezichten spreken boekdelen. Verschillende leden van Het Ventiel zagen dankzij het initiatief hun wereld opnieuw opengaan. Annie bijvoorbeeld heeft haar schilder talent nieuw leven ingeblazen. En ook wandelen lukt haar weer beter dan vroeger. “In het begin blokkeerde ze dikwijls wanneer we op stap gingen. Nu neemt ze vlot aan alle wandelingen deel”, getuigt Hermine, de buddy waarmee Annie er elke zaterdag op uit trekt.” Een echte wandelaar vindt Annie zichzelf niet, veel liever was ze blijven golfen. “Dat heb ik heel lang met heel veel plezier gedaan. Dat dat niet meer lukt, is een gemis.”

DE BEWEEGTUIN

Aan de Collegebrug nodigt Gudrun enkele deelnemers uit voor een sprongetje op de trampoline. Mensen aanzetten tot bewegen, ook dat is de bedoeling van de dementievriendelijke wandelroutes. Uit studies blijkt immers dat beweging helpt om de mentale achteruitgang te vertragen. Om die reden ligt de naburige beweeg- en geluidtuin op het vaste wandelparcours van WZC De Weister. Marleen: “Je vindt er trommels om op te kloppen, zitbanken met pedalen onder, een toren om op te klimmen, ... Omdat er veel gezinnen met kinderen

komen, is het voor onze bewoners een manier om met het leven buiten het woonzorgcentrum in contact te komen. Ze zien er van alles en dat brengt het gesprek op gang.”

KORTRIJK BEWEEGT MEE

Dat er in Kortrijk dementievriendelijke wandelingen komen, wordt op applaus onthaald. “De sfeer tijdens zo’n wandeling is erg belangrijk”, vertrouwt Stefanie, ergotherapeute binnen de wijkteams van OCMW Kortrijk, ons toe wanneer we langs de Leie, via de Budaen Leiestraat terug naar ons vertrekpunt wandelen. “We willen dat mensen met dementie het gevoel krijgen dat ze erbij horen, dat ze een mens zijn onder de mensen. Daarom steken we hen niet weg in een aparte groep.” Collega Els beaamt dit: “Het is de eerste keer dat ik meewandel en eigenlijk weet ik niet wie wel of geen dementie heeft. Op die manier benader je iedereen met dezelfde onbevooroordeelde bril op.”

Tijd om afscheid te nemen. Terug op de Grote Markt komt Piet, een van de deelnemers die ik aan het begin heb ontmoet, plots voor me staan. “Aan het genieten van het zonnetje?”, vraag ik. Hij lacht en schudt me de hand. Alsof we elkaar voor het eerst ontmoeten.



Rick de Leeuw is schrijver, dichter, zanger, presentator en muziekproducer. Hij kwam in contact met dementie toen *Te Gek!* hem vroeg om samen met mensen met dementie de Mont Ventoux te beklimmen. Dat viel zo goed mee dat hij ondertussen voorzitter is van Het Ventiel, een organisatie voor mensen met jongdementie. Fietsen, wandelen, biljarten, paardrijden, naar het kunstatelier, kaarten, klussen, ...er is voor elk wat wils. Het Ventiel betreft mensen zoveel mogelijk bij het leven van alledag, uitgaand van wat ze wél nog kunnen. "De kans om de kwaliteit van het leven van een medemens te verhogen door iets te doen waar je allebei vreugde aan beleeft, krijg je niet elke dag. Het Ventiel geeft lucht en blaast stoom af".

Drie jaar geleden leerde ik Patrick kennen, toen we met een groep mensen gingen fietsen in Frankrijk. Samen reden we de Mont Ventoux en Alpe d'Huez op, Patrick iets sneller dan ik. Patrick is net als ik een man van in de vijftig. Er is echter één verschil: hij heeft dementie. Terwijl hij midden in zijn leven stond - goede baan, leuke vrouw, schoolgaande kinderen - sloeg de ziekte meedogenloos toe.

Onomkeerbaar spoelde de vaste grond onder zijn voeten weg. Dingen die altijd vanzelfsprekend waren geweest, werden langzaam aan ondoenlijk. Op zijn werk functioneerde hij steeds minder, in het sociale verkeer trok hij zich steeds vaker terug. Zijn levenslust maakte plaats voor een mengeling van woede, angst en schaamte en Patrick zonk weg in een verstikkend isolement. Dat is wat jongdementie tot zo'n vreselijke ziekte maakt. Door het fietsen in Frankrijk heeft Patrick de kracht hervonden om de wereld weer met een open blik te bekijken. Hij staat niet langer enkel stil bij wat niet meer lukt, maar focust op wat hij wél nog kan. Zijn vrouw belde me enkele dagen na thuiskomst om te zeggen dat Patrick 'de twinkel terug in zijn ogen had en weer meedeed met het gezin.' Niet alleen voor Patrick was er veel veranderd, ook voor de mensen om hem heen. In een schijnbaar uitzichtloze situatie een nieuw perspectief kunnen ontdekken en de levenslust kunnen hervinden,

getuigt van een ongeken-
de mentale weerbaarheid.
Patrick heeft dat kunnen
opbrengen, en ik ben on-
voorstelbaar trots op mijn
kameraad.

*"Onderweg met
de fiets die ons op
de flanken van de
Mont Ventoux
de weg wees naar
een andere kijk
op dementie"*

Ondertussen werd fietsen voor Patrick steeds moeilijker. Door het concentratieverlies dat met jongdementie gepaard gaat, werd het te riskant, werden de valpartijen iets te talrijk. Met pijn in het hart heeft hij zijn fiets moeten wegdoen, ontgoocheld. De fiets die hem op de flanken van

de Mont Ventoux de weg wees naar een andere kijk op zijn ziekte. Maar onlangs fietsten Patrick en ik weer samen door de velden en over de heuvels van West-Vlaanderen. De wind in de haren en de zon op het gezicht, de bandjes zoevend over het asfalt. Klein geluk kan groot geluk zijn. Patrick nu niet meer sneller dan ik, zoals in Frankrijk, maar precies even snel. Hij achterop en ik aan het stuur, twee blije kameraden op een glanzend nieuwe tandem.

A photograph of three people sitting on a concrete ledge outdoors. On the left is a man with glasses wearing a grey long-sleeved shirt and grey pants. In the middle is a woman with short brown hair wearing a white cardigan over a patterned top and light blue jeans. On the right is a woman with long brown hair wearing a light blue cardigan over a dark top and dark blue jeans. They are all smiling and looking towards the camera. The background is a plain grey wall and some green grass.

VERGEET DEMENTIE, ONTHOU MENS

Van Sint-Niklaas tot Wielsbeke, van Hasselt tot Lille. Allemaal pakken ze uit met de titel dementievriendelijke gemeente. Ook Kortrijk schakelt een versnelling hoger om mensen met dementie een kwaliteitsvol leven in de stad te garanderen. Welke plannen er op tafel liggen, vroegen we aan stuwende krachten Jan Goddaer, Ilse Masselis en Mieck Vos.

Bijna elke gemeente heeft vandaag een dementievriendelijk plan, een groot verschil met tien jaar geleden. Hoe verklaren jullie dit?

Jan: “Ik denk dat vooral de media daarin een sterke rol hebben gespeeld. Denk maar aan de Music for Life-actie van Studio Brussel in 2012. Een week lang zette de radiozender alles in het teken van dementie, met als orgelpunt de stunt van De Betties. Het koor van Huis Perrekes, met daarin mensen met en zonder dementie, zong toen het nummer ‘Follow me’ van Muse in een vol Sportpaleis. Dat heeft toch wel wat teweeggebracht in de samenleving.”

Ilse: “Ik stel vast dat mensen er nu makkelijk-

ker over praten. Bij de start van het praatcafé Dementie in Kortrijk elf jaar geleden was het taboe rond dementie nog heel groot. Nu is er veel minder schroom.”

Mieck: “Die aandacht is broodnodig, want de problematiek wordt steeds groter. Meer en meer mensen krijgen in hun directe omgeving met dementie te maken. Dat verklaart wellicht mee waarom dementie hoger op de politieke agenda wordt geplaatst.”

Wat kan een gemeente doen om dementievriendelijker te worden?

Jan: “Ik hou niet zo van de term ‘dementievriendelijk’. Mensen met dementie hoeven we

niet in een apart hokje te steken. Wat voor hen werkt, kan net zo goed aanslaan bij mensen met een mentale beperking of rolstoelgebruikers. Wanneer we projecten opzetten, probeer ik verder te kijken dan de dementieproblematiek. Mijn idee: vertrek vanuit het bestaande aanbod en maak dat breed toegankelijk.”

Ilse: “Die visie sijpelt algemeen door. Daarom noemen we gemeentes nu vaker ‘leeftijdsvriendelijk’. Het is evenmin zo dat er vaste criteria bestaan om een dementievriendelijke gemeente te worden.”

Mieck: “De Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten heeft een dementiemynter ontwikkeld die een overzicht geeft van mogelijke stappen die je als gemeente kunt zetten. Nachtopvang voorzien bijvoorbeeld, of opleidingen organiseren over dementie voor OCMW-medewerkers. Het is aan de gemeente om keuzes te maken en de betrokken actoren samen te brengen.”

Welke keuzes maakt Kortrijk?

Mieck: “Er is de voorbije maanden hard gewerkt aan een programma rond beweging op maat van ouderen. En het bestaande toeristische aanbod werd onder de loep genomen om bezoekers van de stad activiteiten aan te kunnen bieden die aangepast zijn aan hun mogelijkheden. Alles wordt gelanceerd in de Ouderenweek, van 21 tot 27 november. De bedoeling is steeds mensen te prikkelen, of ze

nu wel of geen dementie hebben. De drempel houden we zo laag mogelijk.”

Jan: “Het mooie is dat verschillende partnerorganisaties de handen in elkaar hebben geslagen. Ik denk dat dat een grote stap voorwaarts is. Tot voor kort was iedereen op zijn eilandje bezig, nu vinden organisaties elkaar en worden projecten breder gedragen. Vanuit onze woonzorgcentra stap ik bijvoorbeeld zelf naar de sportdienst om samen activiteiten uit te werken. De bereidwilligheid is groot en dat stemt me hoopvol voor de toekomst. Woonzorgcentra zullen de zorg niet allemaal kunnen blijven dragen. De vermaatschappelijking moet er hoe dan ook komen. Daarom is die integratie en verbondenheid met de buitenwereld zo belangrijk. We hebben absoluut nood aan partners buiten de zorg. Wat we nu hebben uitgewerkt, is nog maar het begin. We kunnen nog op heel wat terreinen vooruitgang boeken.”

“Tot voor kort was iedereen op zijn eilandje bezig, nu vinden organisaties elkaar en worden projecten breder gedragen”

Jan Goddaer



Jan Goddaer

Directeur Woonzorgcentra Lichtendal-De Weister. Werkte samen met zijn team 4 herinneringswandelingen uit in Aalbeke.



Mieck Vos

Sinds 1 juli algemeen directeur Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten. Was daarvoor kabinet-schef van de Kortrijkse burgemeester Vincent Van Quickenborne.



Ilse Masselis

Medewerker van het Expertisecentrum Dementie Sophia. Ondersteunt mantelzorgers en professionele zorgverleners bij de zorg voor personen met dementie.

Kan je een voorbeeld geven?

Jan: “Ik denk bijvoorbeeld aan het onderwijs. Jongeren hebben weinig voeling met het onderwerp. Dementie raakt zeer moeilijk voorbij de schoolpoort. Er zijn nochtans wel mogelijkheden, bij muziekscholen onder andere. Om een hogere toelage te krijgen, zou je ze kunnen vragen om een sociaal project uit te werken. Openbare examens in een woonzorgcentrum organiseren bijvoorbeeld. Zo werk je aan de beeldvorming bij de jongeren én je brengt de buitenwereld binnen in het woonzorgcentrum. Twee vliegen in een klap.”

Halen jullie inspiratie bij andere gemeenten?

Ilse: “Wat er in Brugge gebeurt, is heel waardevol. De stad tekende in 2010 een vijfjarenplan uit, waarbij elk jaar één sector extra aandacht kreeg. De handelaars kregen vorming over hoe ze mensen met dementie het best benaderen. Er werd ook een filmpje gemaakt waarin handelaars en personen met dementie tonen dat die toenadering kan.”

Jan: “Vanuit ons woonzorgcentrum hebben we dat filmpje gebruikt om de café-uitbatters in onze buurt met dementie kennis te laten maken. Op de herinneringswandeling in Aalbeke liggen enkele cafés en die wilden we er graag bij betrekken. Ze reageerden erg enthousiast op het initiatief.”

Er zijn wel meer mensen die beroepsmatig frequent met dementie in contact komen. Denk aan politieagenten. Hoe zit het met de sensibilisering van die groepen?

Ilse: “Daar zijn we eveneens mee bezig. Het project rond vermissing, dat het expertisecentrum uit Antwerpen samen met de politie opstartte, is intussen in Kortrijk gelanceerd. Er is een procedure uitgewerkt die agenten in staat stelt om mensen met dementie sneller op te sporen. Toen we dat project uitrolden, kwamen bij de agenten heel wat verhalen naar boven. Een vrouwdie de hulpdiensten opbelde om te melden dat haar man vermist was, maar uiteindelijk bleek die al jaren geleden overleden. Of die vrouw die zei dat haar handtas gestolen was, terwijl ze die gewoon



“Hoe sneller de eerste signalen worden opgevangen, hoe sneller de persoon in kwestie de juiste ondersteuning kan krijgen”

Ilse Masselis

zelf op een andere plek had gelegd. Agenten wisten in dergelijke situaties niet altijd hoe te reageren. Uiteindelijk groeide daar een cursus uit die nu in de basisopleiding van de agenten zit. Vanuit het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en Kava (Koninklijke Apothekersvereniging van Antwerpen) is recent een gelijkaardig traject bij apothekers gestart. Ook zij kunnen immers een belangrijke schakel zijn bij de detectie van dementie. Hoe sneller de eerste signalen worden opgevangen, hoe sneller de man of vrouw in kwestie de juiste ondersteuning zal krijgen. Dat is uiteraard essentieel om de levenskwaliteit zo lang mogelijk te behouden. En daar draait het uiteindelijk om.”

LAAT ONS PRATEN

‘Hij is dementerend’, ‘zij is dement’... Het zijn zinnnetjes die je om de haverklap hoort. Zij zijn in ons dagelijks taalgebruik ingebakken. Genuanceerd communiceren over dementie begint met ons bewust te zijn van deze gewoonten. Waarom zeggen we niet: ‘Hij heeft dementie’ en ‘Zij is een persoon met dementie’? Het lijkt een klein verschil, een kleine moeite. Maar er zit een waarde in verscholen: het gaat niet om ‘dementen’, het gaat over mensen. Communicatieadvies KBS. Voor meer informatie over genuanceerde beeldvorming: zie www.onthoumens.be.



Focus op...

DEMENTIE, EEN ZIEKTE MET VEEL GEZICHTEN

De kans dat iemand dement wordt, is één op vijf. Hoe ouder, hoe groter de kans dat de hersenen aangetast raken. Maar wat weten we nog meer over deze chronische aandoening?

“Mama ging voortdurend achteruit. Soms sloop de Alzheimer geruisloos binnen in haar bestaan. Zachtjes, bijna onopgemerkt verloor ze weer een stukje van zichzelf. Dan bedacht je ineens, terwijl je met haar praatte: dit lukte vorige week nog wel. Heeft ze gewoon een slechte dag? Of zijn we dit nu ook weer kwijt?”



VOOR ALTIJD
MIJN MAMA
KATHLEEN AERTS
2015
EAN 9789401428774

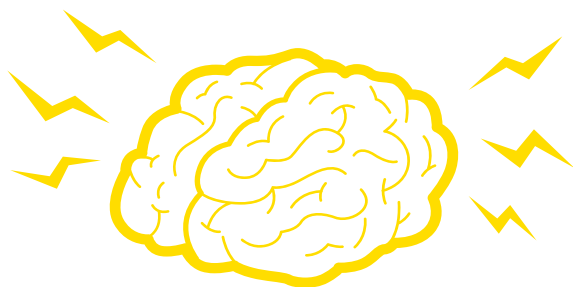
In haar boek ‘Voor altijd mijn mama’ beschrijft Kathleen Aerts haarfijn hoe Alzheimer het leven van haar mama heeft overgenomen en hoe het hun moeder-dochterrelatie compleet heeft veranderd. Dat het in 2015 een van de best verkochte non-fictieboeken was, toont dat het thema vele Vlamingen raakt. Begrijpelijk, want iedereen kent wel iemand die met dementie te maken krijgt. Expertisecentrum Dementie Vlaanderen schat dat er **122.000** mensen dementie hebben in Vlaanderen. Dat aantal zou tegen 2060 verdubbelen. De Wereldgezondheidsorganisatie noemt dementie een van de belangrijkste, medische uitdagingen van het moment. Dat de ziekte alleen ouderen treft, klopt niet. Ook min-65-jarigen kunnen er mee te maken krijgen, weliswaar in mindere mate. In Vlaanderen zou het gaan om **3000 tot 12.000** mensen.

ONOMKEERBAAR

Geen enkele vorm van dementie kan vandaag genezen worden. Wel zijn er geneesmiddelen die de ziekte

afremmen en de effecten ervan verminderen. “Mentaal en lichamelijk actief blijven, met twee voeten in de maatschappij blijven staan, is tot nu toe de beste manier om weerstand te bieden”, zei Alzheimer-experte Christine Van Broeckhoven afgelopen zomer in De Standaard. Het bewijs daarvoor vindt ze bij de babyboomers: “Het is de eerste generatie die massaal naar school ging en die ook heel actief is. Dementie komt bij hen pas op latere leeftijd voor.”

Opvallend, 70 procent van de mensen met dementie woont thuis en wordt verzorgd door familie en hun naaste omgeving. Nochtans is die zorg verre van eenvoudig. Bij mensen met dementie weet je bijvoorbeeld nooit zeker of ze je écht begrepen hebben. Bovendien kunnen ze bij momenten agressief uit de hoek komen. De belangrijkste vuistregel is dat je mensen met dementie met respect benadert. En dat doe je bijvoorbeeld door altijd te zeggen wie je bent en wat je komt doen. Vraag ook gerust naar hun inbreng.



Meerdere varianten

Wat is dementie eigenlijk? Gaat het altijd om Alzheimer? Nee, zo vernemen we uit het boek **'Dementie, de essentie'** van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. Dementie is de verzamelnaam voor enkele aandoeningen van de hersenen die de geestelijke gezondheid geleidelijk achteruit doen.

ZIEKTE VAN ALZHEIMER

De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer (ongeveer 60% van de gevallen). De ziekte ontwikkelt zich heel langzaam en ontstaat wellicht omdat in de hersenen zogenoemde beta-amyloïde eiwitten samenkoeken tot plaques. Het geheugenverlies begint bij de ziekte van Alzheimer bij het kortetermijngeheugen (vb. niet meer weten wat men 's middags gegeten heeft). Naast geheugenverlies ontstaat ook verarming van de taal en verlies van praktische vaardigheden. Er kan ook gebrek aan ziekte-inzicht zijn, men vergeet dat men vergeet.

FRONTOTEMPORALE DEMENTIE

Kenmerkend voor deze vorm is dat specifieke delen van de hersenen aangetast worden, nl. de frontale en temporale hersengebieden. De gevolgen vertalen zich in aanvang minder naar geheugenproblemen en meer naar verandering van persoonlijkheid en ongeremd of apathisch gedrag. De patiënt richt zich in gedrag en denken steeds meer op zijn eigen persoon. Als vooral de temporale hersengebieden aangetast worden, is de impact op het taalvermogen groot: woorden en begrippen verliezen hun betekenis. Dan is er sprake van semantische dementie.

VASCULAIRE DEMENTIE

Deze vorm van dementie komt bij ± 15à20% van alle mensen met dementie voor. De oorzaak ligt in problemen met de bloeddorstrooming. Het kan gaan over één grotere infarcten, maar ook over een hele reeks kleine infarcten. Hersencellen krijgen door gebrekkige bloeddorstrooming te weinig zuurstof en sterven af. De symptomen van vasculaire dementie zijn vergelijkbaar met de ziekte van Alzheimer maar het verloop is grilliger. Er kan sprake zijn van een beroerte of hartaanval waardoor de cognitieve vermogens duidelijk achteruitgaan. Sterk verhoogde bloeddruk, aderverkalking en algemene hart- en vaatziekten zijn belangrijke risicofactoren.

LEWY BODY DEMENTIE

Deze vorm van dementie vertoont veel overeenkomst met de ziekte van Parkinson. Er is veel meer sprake van problemen met de motoriek, minder vlot kunnen bewegen, stijve ledematen en aanhoudend beven. Lewy Body dementie kenmerkt zich ook door verlies van aandacht en concentratie, en door apathie. Bij een groot deel van de patiënten is er sprake van visuele hallucinaties. Het geheugen blijft langer intact en wordt pas later aangetast.

DEMENTIE, DE ESSENTIE
JAN STEYAERT 2016
ISBN-ID: 9462670781

5 signalen die mogelijks wijzen op dementie

Vaak gaan er twee tot drie jaar voorbij voor de diagnose dementie gesteld wordt. Nochtans zijn er aardig wat signalen die een belletje kunnen doen rinkelen. Maak je je zorgen – over jezelf, een vriend of een familielid – ga dan zeker eens bij de dokter langs.

- 1 Systematische of ongewone vergeetachtigheid
- 2 Desoriëntatie in tijd, ruimte en/of personen
- 3 Niet meer uit de woorden komen
- 4 zich terugtrekken uit sociale activiteiten
- 5 Veranderingen in gedrag en karakter

HOE OMGAAN MET MENSEN MET DEMENTIE?

Mensen met dementie en hun omgeving voelen zich vaak geïsoleerd. Hun contacten met de gemeenschap vallen geleidelijk aan weg terwijl ze graag zo lang mogelijk willen deelnemen aan het leven in hun buurt of gemeente. De dementiewijzer is een handige waaijer die mensen helpt hoe op een goeie manier om te gaan met mensen met dementie. Meer info: www.omgaanmetdementie.be of vraag je gratis dementiewijzer aan op www.dementie.be/sophia/dementiewijzer/



Portret

“Ik heb veel beslissingen moeten nemen met mijn verstand, terwijl mijn hart pijn deed.”

“Zes jaar geleden zijn we naar Kortrijk komen wonen. We namen onze intrek in een splinternieuw appartement, waar alles aanwezig was om eindeloos te genieten. Het lot besliste er anders over, want Jules heeft hier nooit zijn draai gevonden. Karakterieel was mijn man de laatste jaren stilletjes veranderd. Soms dacht ik dat het aan mij lag. Een aantal gebeurtenissen overtuigden mij uiteindelijk om hulp te zoeken. Zoals die keer toen Jules ontredderd thuiskwam. Hij had een ongeval gehad met zijn wagen, op een plek waar hij helemaal niet moest zijn. Daarna was autorijden volgens de huisarts niet langer aangewezen. Een hard verdict voor iemand die altijd graag op baan was geweest. Vanaf dan ging Jules met de lijnbus koffie drinken bij zijn beste vriend in Wevelgem. Ik ging hier in Kortrijk mee naar de bushalte en z'n vriend wachtte hem op in Wevelgem. Een paar keer liep het mis en kwam Jules in Moorseele terecht. Op onze dagelijkse wandeling door Kortrijk kwamen we vaak voorbij aan Sophia, het expertisecentrum voor dementie. Op een dag, na weer een aantal moeilijke situaties, trok ik mijn stoute schoenen aan en deed er mijn verhaal. Het luisteren en het helpen ordenen van mijn gedachten en gevoelens hebben mij toen heel hard geholpen. Het duurde uiteindelijk nog een tijdje voor de diagnose gesteld werd. Die kwam hard aan, maar tegelijk was ik opgelucht dat nu duidelijk werd wat er scheelde. Naarmate Jules mentaal en fysiek verder aftakelde en hij mijn hulp en steun steeds meer nodig had, moest ik regelmatig uit mijn reserves putten. Mensen zeiden dat ik ook aan mezelf moest denken, maar dat kon ik niet. Ik wilde voor Jules zorgen. Ik heb veel beslissingen moeten nemen met mijn verstand, terwijl mijn hart pijn deed. Niettegenstaande de vele moeilijke, waren er ook mooie momenten. Vaak is er weinig voor nodig, en dit wordt een deel van de herinnering later ...”



Martine
is 53 jaar en woont in Kortrijk. Ze doet vrijwilligerswerk in De Zonnebloem in Heule en voor zorggroep H. Hart in Kortrijk.

“In het woonzorgcentrum waar ik een handje help, heb ik terug leren dromen en dingen opnemen met volle goesting.”

“Enkele jaren terug merkte ik vreemde dingen bij mezelf. Ik legde mijn sleutels bijvoorbeeld altijd op dezelfde plaats, maar vond ze toch niet terug. Of die keer toen ik met de auto naar de stad gekomen was, de bus teruggenomen had en de volgende dag dacht dat mijn auto gestolen was. Ik besloot uit te zoeken wat er scheelde. Via de huisarts kwam ik bij een neuroloog en het expertisecentrum Sophia terecht. Uiteindelijk kwam de diagnose en vielen alle puzzelstukjes in elkaar. Ik had jongdementie. Samen met mijn begeleidster bij Sophia bracht ik mijn zussen en broer rond de tafel en schetsten we de

situatie zoals ze was. Die 'bekentenis' zette veel mensen in beweging. Dat was voor mij erg hard. Ik weet dat ik mijn beperkingen heb, maar ik beslis liever zelf over wat wel en niet meer lukt. Maar ik blijf niet bij de pakken zitten. Ik doe nog steeds vrijwilligerswerk in De Zonnebloem in Heule, al voel ik dat ook dat moeilijker wordt. Daarnaast zijn er de vele activiteiten in de Groote Broel, een dagcentrum voor personen met jongdementie. Daar heb ik terug leren dromen. Weer dingen opnemen met volle goesting en me engageren voor taken die ik graag doe en anderen kan mee helpen. Hier vind

ik de structuur die ik meer en meer nodig heb. Blijven functioneren is niet gemakkelijk want ik reageer erg sterk op prikkels. Dingen waar anderen niet altijd bij stilstaan. Daarom deze oproep naar het stadsbestuur om affiches of wegwijzers van voorbije evenementen uit het straatbeeld te verwijderen. Het zorgt bij mensen als ik alleen maar voor extra verwarring. Ook de bus nemen, is een hele onderneming. Daarom gebruik ik een Blue Assist-kaart. Het is een houvast want ze legt mijn beperking uit en geeft richtlijnen aan dienstverleners hoe zij mij kunnen helpen.”

Meer info: www.blueassist.eu/home

Portret

Patrick Laevens

is 59 jaar en werkt al 38 jaar als verpleegkundige, waarvan 25 jaar bij personen met dementie. Momenteel werkt hij in De Weister in Aalbeke.

WIST JE DAT 70% VAN DE MENSEN MET DEMENTIE THUIS WOONT EN VERZORGD WORDT DOOR HUN NAASTE FAMILIE EN/OF OMGEVING?



“Dementie mag je niet romantiseren, want het is niet mooi. Je moet gewoon alle kansen grijpen om er mooi mee om te gaan”

“Het begon voor mij allemaal met mijn grootmoeder die dementie had en opgenomen werd in een rusthuis. Daar leerde ik als kind een verpleegster kennen die fantastische dingen deed met mijn grootmoeder. Ze toonde mij hoe warm en menselijk je bejaarden kon begeleiden. De klik was gemaakt. Veel later was ik betrokken bij de oprichting van Lichtendal, een woonzorgcentrum dat inzette op het helpen van mensen met dementie. Men verklaarde ons gek om uitsluitend met personen met dementie te werken. Fysieke zorg stond toen voorop. Aan totaalbegeleiding van de persoon met dementie en zijn omge-

ving werd weinig aandacht besteed. Het komt er bij mensen met dementie op aan om de lat niet te hoog te leggen en steeds de mens centraal te zetten, niet de ziekte. Eens je dat kan, merk je dat er nog heel veel mogelijkheden zijn. We hebben al mooie projecten gerealiseerd met De Weister. Zo is er de herinneringswandeling door Aalbeke. Die zorgt ervoor dat onze huisgenoten in contact komen met externen die bij ons de wandeling starten. Of het uitwisselingsproject met een Italiaans woonzorgcentrum. Eind september vertrekken we met drie bewoners richting Italië. Uiteraard is het niet allemaal rozengeur

en maneschijn. In een dergelijke woonvorm moet je als team complementair zijn en maximaal op elkaar ingespeeld zijn. In de woonhuizen leven telkens een zestiental mensen en proberen we zoveel mogelijk het huiselijke te benaderen. We koken samen, doen samen de afwas of drinken samen een kop koffie. Allemaal heel puur want als hulpverlener en bewoner kan je je in zo'n formule niet wegsteken. Wees er maar zeker van dat ze het merken als je een slechte dag hebt. Gelukkig kunnen we vaak rekenen op de steun van mantelzorgers. Ik hou van mijn job. Al zal ik die nooit romantiseren.”

Agenda



Zondag 20 november

OP WANDEL MET MOVE FOR DEMENTIA

Op zondag 20 november is iedereen welkom in Kortrijk voor gratis wandeltochten die het taboe rond dementie doorbreken. Je kan kiezen uit drie wandelroutes die toegankelijk en leuk zijn voor iedereen. Bij de **Spijkerpadroute** begeleiden buurtbewoners je met verhalen over hun wijk. Na de wandeling is er een muzikale afsluiter aan het Buurthuis De Lange Munte en kan je proeven van lekkere gerechtjes van de dames van het kookproject wijk Lange Munte. **Kortrijk Verrast** neemt je mee langs de 10 mooiste plekken van Kortrijk. Van werelderfgoed tot de Leieboorden met onderweg tal van hartverwarmende verrassingen en lekkers. De **Gidsenwandeling** leidt kleine groepjes van max. 15 mensen rond in het centrum van de stad. Na de wandeltochten kan er nagepraat worden in de cafetaria van Toerisme Kortrijk met een gratis kopje koffie en een muffin.

Zin om mee te wandelen?

Inschrijven kan t.e.m. donderdag 17 november bij Toerisme Kortrijk (056 27 78 40 of toerisme@kortrijk.be)
De **Spijkerpadroute** start aan Buurthuis De Lange Munte om 13u30. **Kortrijk Verrast** vertrekt aan Toerisme Begijnhofpark om 13u & 14u. De **Gidsenwandeling** begint om 13u30, 14u & 14u30 aan Toerisme Begijnhofpark.

21 T.E.M. 25 NOVEMBER

BLIJVEN BEWEGEN

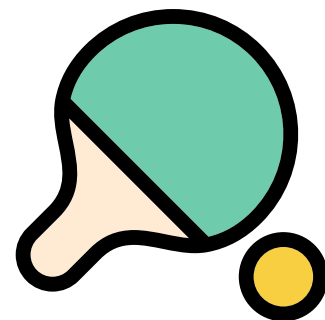
Van 21 tot 25 november krijgt iedereen de kans om te proeven van het toegankelijke en flexibele bewegingsaanbod van de wijkteams van Kortrijk en vzw Sportplus. De ergotherapeuten van de wijkteams en de lesgevers van de sportdienst organiseren dan lessen op maat, aangepast aan de individuele capaciteiten van de deelnemers.

MEER INFO: www.kortrijk.be/ocmw, klik door naar 'in mijn buurt' en vervolgens naar 'wijkteams'

Wekelijks

SPORTIEF

Ook de sportdienst van Stad Kortrijk gooit zich in de strijd tegen dementie. In nauwe samenwerking met vzw Het Ventiel werd een haalbaar programma samengesteld met afwisselend fitness en tafeltennis. Deze wekelijkse afwisseling wordt één keer per maand onderbroken door een groepswandeling. Ervaren lesgevers van de sportdienst de leggen de fitnessoefeningen op een persoonlijke, aangepaste manier uit. Volledig op maat van mensen met dementie. Naast de specifieke groepsfitness op dinsdag verzorgt de sportdienst ook de instap naar het reguliere fitnessaanbod. Daarbij wordt gezocht naar sessies met iets minder deelnemers zodat zelfstandig kan gewerkt worden in een aangename, rustgevende omgeving.



MEER INFO:

sportdienst@kortrijk.be
of 056 27 80 00

ZONDAG 27 NOVEMBER PODIUM VOOR DEMENTIE

'Stage for dementia' dat is een voorstelling rond dementie vol muziek, dans en woord. Doorheen de volledige voorstelling wordt een stem gegeven aan personen met dementie. Zo wordt er samen met **Polydans** een dans ontwikkeld die gebracht wordt door personen met (jong) dementie, (klein)kinderen en jongeren. Een absolute aanrader om te zien en te beleven.

PRAKTISCH:

Zondag 27 november om 15u in de Schouwburg van Kortrijk. Tickets (€ 6) te bestellen via UiT in Kortrijk, aan de balie van de Schouwburg tijdens de openingsuren, via 056 23 98 55 of op www.schouwburgkortrijk.be

“WELKE DAG IS HET VANDAAG?”

vroeg opa.

“VANDAAG”

antwoordde ik.

“VANDAAG IS MIJN FAVORIETE DAG ...”

glimlachte hij.



Het Ventiel
Distelbosstraat 13
8531 Hulste
Info@hetventiel.be
0468 27 44 93



**expertisecentrum
dementie Sophia**
Budastraat 20
8500 Kortrijk
056 32 10 75



Toerisme Kortrijk
Begijnhofpark
(Parking Houtmarkt)
8500 Kortrijk
toerisme@kortrijk.be
056 27 78 40



Logo Leieland
President
Kennedypark 10
8500 Kortrijk
www.logoleieland.be
056 44 07 94



OCMW KORTRIJK
Budastraat 27
8500 Kortrijk
www.logoleieland.be
056 24 48 00

DUIZEND VRAGEN,
ÉÉN ADRES

Bel 1777 (gratis) • Mail 1777@kortrijk.be • www.kortrijk.be/1777
Gratis smartphone app 1777 • Aan de balie

1777