

Dendermonde



Dementievriendelijke wandelingen

Gedachten op de loop

DENDERMONDE DEMENTIEVRIENDELIJKE STAD



In 2009 startte in Dendermonde, onder impuls van de Koning Boudewijnstichting, het project 'Dementievriendelijke stad'. Sindsdien werden er al talrijke acties ondernomen om dementie bespreekbaar te maken en om het isolement van de persoon met dementie te doorbreken.

Nu bieden we twee ouderen-, rolstoel- en dementievriendelijke wandelingen aan, waarbij het ophalen van herinneringen centraal staat. Hierdoor worden alle zintuigen geprikkeld.

Met deze wandelingen willen we mensen met dementie en hun naasten de kans geven om samen in beweging te komen.

Door deel te nemen aan deze wandelroutes helpt u om stap voor stap dementie uit de taboesfeer te halen en dichterbij te komen bij een dementievriendelijke samenleving! Bedankt daarvoor!

Dementie is vooral erg als een
samenleving er niet mee om kan
gaan.

Jan Hoet

DEMENTIE

Dementie is op zichzelf geen ziekte, maar een syndroom. Dit is een geheel van symptomen die het gevolg zijn van een onderliggende ziekte die de hersenen aantast. De meest gekende en meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. De manier waarop dementie verschijnt hangt af van de vorm en de plaats in de hersenen waar de ziekte toeslaat. Gemeenschappelijk is wel dat het gehele geestelijke functioneren geleidelijk aan achteruit gaat, waardoor een normaal zelfstandig leven na verloop van tijd niet meer mogelijk is.

Samen met negen andere Expertisecentra Dementie tracht Meander om dementie een plaats te geven binnen onze samenleving. Het Expertisecentrum is een neutraal aanspreekpunt dat zowel professionele hulpverleners, mantelzorgers als personen met dementie zelf, adviseert en ondersteunt.

Heb je vragen over dementie? Aarzel niet om ons te contacteren.

Expertisecentrum Dementie Meander

Kerkstraat 115

9200 Dendermonde

052 - 26 28 23

meander@dementie.be

www.dementie.be/meander



OMGANGSTIPS

1. Maak oogcontact en spreek de persoon aan met zijn naam.
2. Spreek traag en duidelijk zonder te betuttelen.
3. Gebruik korte zinnen en eenvoudige woorden.
4. Geef geen twee boodschappen tegelijk.
5. Ga niet in discussie!
6. Maak gebruik van gebaren en aanrakingen.
7. Laat de persoon voldoende tijd om te antwoorden.
8. Neem niet te snel dingen over.
9. Sta op gelijke hoogte.
10. Praat niet over het hoofd heen van de persoon met dementie.

HERINNERINGEN OPHALEN

Als je deze wandeling aanvat met een persoon met dementie, probeer dan open te staan voor zijn verhalen. Doorheen de brochure staan verschillende vragen ter suggestie. Laat het je echter niet tegenhouden om ook zelf een babbeltje te slaan. Durf zelf dingen te bevragen of durf zwijgen en alles te laten gebeuren. Bij het ophalen van herinneringen, kan de persoon met dementie het gevoel ervaren de regie over het eigen leven opnieuw in de hand te hebben, wat zijn zelfwaardegevoel ten goede komt.

Tot ontmoeting komen terwijl je samen een leuke activiteit doet is het allerbelangrijkste. Durf van het pad af te wijken, letterlijk en figuurlijk.

Over Dendermonde: In 't kort...

- In de 10^e eeuw werd voor het eerst over “Het Land van Dendermonde” gesproken.
- Dendermonde heeft een rijk militair verleden en was vroeger helemaal ommuurd.
- Tijdens de Eerste Wereldoorlog wordt de stad bijna helemaal vernield.
- Vandaag heeft Dendermonde een uitgebreid aanbod aan cultuur, toerisme, recreatie en welzijn.



START VAN DE WANDELINGEN

Deze brochure bevat informatie over twee dementievriendelijke wandelingen in Dendermonde. De eerste wandeling volgt het Dr. Malbrainpad en brengt je naar de natuur. De tweede wandeling is een stadswandeling. Beide vertrekken aan de ingang van de bibliotheek in Dendermonde. In de bibliotheek kan je voor de wandeling nog even naar toilet gaan. Er is ook parkeermogelijkheid op het dak.

Kerkstraat 111
9200 Dendermonde
052 46 81 00



Herkenbare signalisatiebordjes met logo geven de weg aan. Op elke route worden voldoende zitbanken voorzien. Toiletten staan aangeduid op de kaart.



De start van de **natuurwandeling** kan je vinden op de volgende pagina, voor de **stadswandeling** ga je naar pagina 16.

NATUURWANDELING

Tragel / Oud Klooster / Galeidestraat / Burg. Portmanslaan /
Nieuw Kwartier / Sas

Start: Bib Dendermonde
Afstand: 5 km

Deze wandeling ligt volledig in een groene omgeving en heeft aandacht voor verschillende aspecten van de Dender en het Oud Klooster. Ze heeft de bedoeling de zintuigen te prikkelen langsheen verschillende rustpunten.

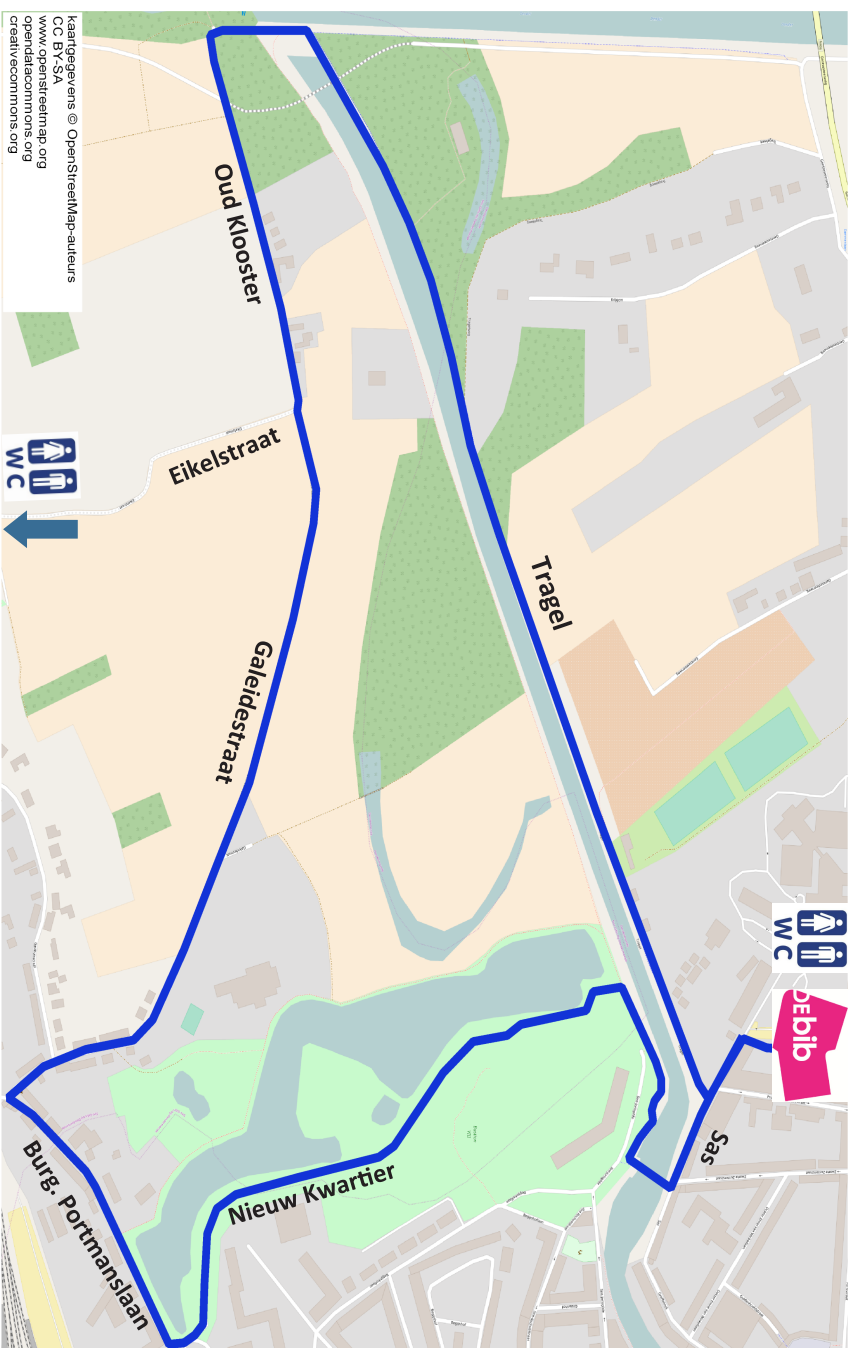
De natuurwandeling is uiterst geschikt voor personen waarbij het zintuiglijk beleven steeds meer op de voorgrond komt te staan. Het is dan ook zeer waardevol om tijdens deze wandeling de persoon met dementie goed te observeren. Je kan vragen stellen maar dit hoeft zeker niet. Benoem wat je ziet en ervaart. Wil je er een leuke namiddag van maken? Neem dan gerust wat picknick mee. Er zijn prachtige plekken waar je even halt kan houden.

Je kan deze wandeling maken met de rolstoel. Geef de persoon in de rolstoel voldoende tijd om de omgeving waar te nemen en rij dus niet te snel.

Opgelet!

Door het natuurlijke karakter van deze wandeling is er slechts beperkte mogelijkheid voor een toiletbezoek.

Je neemt ook best een flesje water en een versnapering mee voor onderweg.





Als je uit de bibliotheek komt, ga je naar rechts. Loop het pad af. Stap een klein eindje naar links en je ziet het water voor je. Volg de pijltjes richting Tragel.

RUSTPUNT DE VOLKSTUINEN

Wanneer je wat verder op het pad bent, zal je op je rechterkant de volkstuintjes zien. Deze hebben een rijke geschiedenis. Ze bestaan al meer dan 100 jaar. Er wordt wel eens gezegd dat deze volkstuintjes er gekomen zijn om de mannen van de drank weg te houden. In de volksmond worden deze tuinen “Het land van den akker” genoemd.



TUINIEREN

Had of heb je zelf ook een tuin?

Wat kweek(te) je zoal?

Aan welke groenten is er het meeste werk?

Waarom zou je jongere mensen aanraden om zelf hun groenten te kweken?

Van al dat zelfgekweekt lekkers kan je natuurlijk eindeloos smullen. Groentensoep, hutsepot, of stoemp met worst...wie krijgt al honger? Kom je hier voorbij in de zomer en zijn er tuiniers bezig op hun stukje land? Vraag gerust of je eens langs mag gaan om hun tuin te bewonderen of te proeven van hun creaties!



KOKEN

Kan jij vertellen hoe jemaakte?

- Hutsepot
- Mosselen
- Stoofvlees
- Zelfgemaakte frietjes

Elk antwoord van de persoon met dementie is goed! Probeer niet te verbeteren maar laat de persoon zijn eigen versie van het gerecht vertellen, ook al weet je dat het niet helemaal klopt.



Stap de Oude Dender helemaal af tot je op het eind van de Tragel komt. Hier neem je de bocht naar links.

RUSTPUNT DE VELDEN

Je laat het water achter je en staat nu midden in de velden. Sta eens even stil bij dit landschap. Afhankelijk van op welk moment van het jaar je deze wandeling maakt, zullen er verschillende gewassen op de velden staan.

Dit landbouwgedeelte wordt de Zwijvekekouter genoemd. De naam verwijst naar het verdwenen Zwijvekeklooster en naar de Zwijvickmolen. Dit was een houten korenwindmolen.



VOELEN

Ga wat dichterbij en pluk wat gras. Wrijf het in je handen en ruik er aan. Staat er maïs op de velden? Voel dan eens aan de stijve bladeren.

HOREN

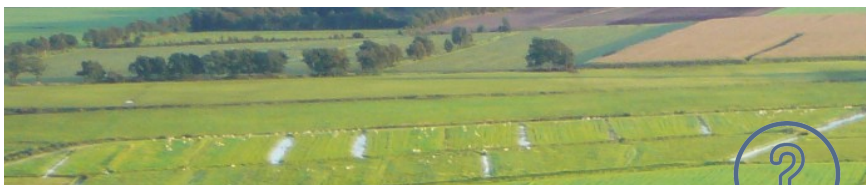
Sluit je ogen...het is nooit helemaal stil. Wat hoor je?

RUIKEN

Adem eens diep in en uit.

ZIEN

Je kan van hieruit heel ver kijken. Wat is er allemaal te zien?



LANDBOUW

Welke gewassen werden er vroeger gekweekt?

Heb je zelf op een boerderij gewoond? Moest je vaak helpen?
Was het fijn om te doen?

Wat was er allemaal op het erf te beleven?

Nu bestaan er veel machines. Hoe ging dat vroeger? Ploegen,
dorsen, maaien...

Dit rustpunt mag je zeer letterlijk nemen. Je hebt nu ongeveer de helft van de wandeling afgelegd en hebt zeker een pauze verdiend. Als je de Eikelstraat opgaat heb je de mogelijkheid om aan het einde van deze straat in WZC 'Hof ter Boonwijk' naar toilet te gaan. Je kijkt hiervoor even af van de route.

VOELEN



Ontspanningsoefeningen

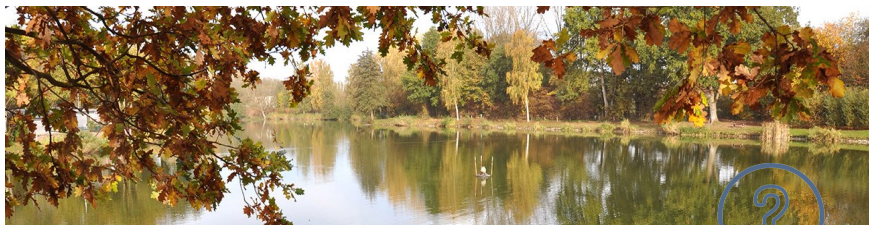
- Breng je armen helemaal tot boven je hoofd en breng ze langzaam terug naar beneden.
- Adem heel diep in en hou je adem even vast. Blaas nadien zo lang mogelijk uit.
- Steek 1 voet vooruit en draai je enkel 10 keer rond. Herhaal met de andere voet.
- Draai je hoofd heel rustig rond op je schouders.



Loop de Galeidestraat helemaal af. Je blijft de straat volgen tot je opnieuw in een bebouwd gebied komt. Sla links de Paardentrapstraat in die uitkomt in de Burgemeester Portmanslaan.

RUSTPUNT BRUSSELSE FORTEN

Na een stukje door de straten krijg je hier opnieuw een prachtig uitzicht op het water. Dit stukje heet de Brusselse Forten. De naam is een verwijzing naar de vorige functie van dit stukje stad, namelijk de stadswallen. De indrukwekkende vijver is maar liefst vijf hectaren groot. Veel mensen komen hier wandelen of sporten maar je kan hier ook vissers tegen het lijf lopen.



WATER

Wat brengt jou tot rust?

Kan jij vissen? Of heb je dit vroeger nog gedaan?

Kan jij zwemmen? Heb je vroeger ook nog in sloten, vijvers en rivieren gezwommen of mocht dat niet meer?

Bij een strenge winter kan je schaatsen op de vijver. Heb jij dit als kind nog geweten/gedaan?



Op het einde van de straat sla je links af en je blijft links aanhouden. Het Nieuw Kwartier in. Je blijft deze weg volgen tot je op je linker kant de sluis ziet. Deze steek je over. Je slaat links af en ziet in de verte de bibliotheek opnieuw opduiken.

RUSTPUNT DE BIB

Hopelijk hebben jullie samen kunnen genieten van deze wandeling in het groen. Voor je naar huis gaat, kan je nog even naar het toilet in de bibliotheek. Je kan er ook iets drinken in het leescafé. Nog geen zin om naar huis te gaan? Sluit dan de wandeling af op de Grote Markt. Hier zijn genoeg gelegenheden om iets te drinken. Je vindt er ook de toeristische dienst van de stad waar je nog meer info en documentatie over andere wandelingen kan vinden.





STADSWANDELING

Kerkstraat / Justitieplein / Franz Courtensstraat / Bogaerdbrug / Werf / Koningin Astridlaan / Vlasmarkt / Brusselsestraat / Geldroplaan / Zuidlaan / Begijnhoflaan / Sint-Jorisgilde / Sas

Start: Bib Dendermonde

Afstand: 4,5 km

Deze wandeling loopt dwars door de stad en brengt je langs enkele historische hoogtepunten van Dendermonde. Ze laat je stil staan bij alles wat er in de stad te beleven valt. Samen herinneringen ophalen kan aan de hand van de vragen in deze brochure. Daarbij staat het verhaal van de persoon met dementie centraal. Het wordt dus geen geschiedenisles maar een wandeling vol beleving en herinneringen.

Op deze wandeling zijn voldoende gelegenheden waar u naar het toilet kan gaan. Er zijn ook heel wat zitbanken waar je even op kan uitrusten. Wanneer de weg moeilijker te begaan is met een rolstoel zal dit uitdrukkelijk vermeld worden. Veel plezier!







Als je vanuit de Bib komt, loop je het pad af naar links. Je gaat nu rechts de Kerkstraat op. Links van jou zie je de Onze-Lieve-Vrouwekerk.

DE KERK

Het geloof heeft de laatste jaren wat aan populariteit moeten inbinden, maar vroeger leefden de meeste mensen op het ritme van de kerk.

Van je doopsel zal je waarschijnlijk niets meer herinneren, maar je weet vast nog iets over je eerste en plechtige communie. De voorbereidingen, de ceremonie op de dag zelf, het feest achteraf...



COMMUNIE

Weet je nog welke kleren je droeg op je plechtige communie?

Kan je nog een cadeau opnoemen dat je toen kreeg?

Waar was het feest? Wat werd er gegeten?

Heb je fijne herinneringen aan deze dag?

Misschien ben je wel opgegroeid met een andere overtuiging dan de Rooms-katholieke? Hadden jullie ook speciale feesten of rituelen?



Foto's uit privébezit



Ben je geboren en geto-
gen in Dendermonde?
Dan herken je misschien
iemand op deze foto's.



HUWELIJK

Ben je gehuwd (geweest)? Zoja, met wie?

Waar heb jij jouw man/vrouw leren kennen?

Hoe heb je haar ten huwelijk gevraagd of hoe werd je ten huwelijk gevraagd?

Op welk liedje hebben jullie de openingsdans gedaan?

Stel dat je je huwelijksdag nog eens mocht herbeleven. Zou je dingen anders doen?



Wie kent deze vrouw nog?

Juffrouw Maria was een bekend figuur in Dendermonde. Wie vroeger voorbeeldig naar de mis ging, zal haar zeker kennen. Het was de vrouw die het “stoelkesgeld” ophaalde in de Onze-Lieve-Vrouwekerk.





Je stapt verder richting de Franz Courtenisstraat.
Rechts van jou zie je de Grote Markt.
Aan de linker kant zie je het Cultureel Centrum
Belgica.

DE GROTE MARKT VROEGER EN NU



Helemaal links op de afbeelding zie je het Vleeshuismuseum. Dit middeleeuwse gebouw heeft in de loop der jaren verschillende functies gehad. Nu is hier het Vleeshuismuseum gevestigd, dat de geschiedenis van de stad vertelt. Het museum is gratis te bezoeken.

CULTUREEL CENTRUM BELGICA

Het CC Belgica is het culturele hart van de stad. Vroeger was de Belgica een café met cinemazaal. Het café is gebleven, de bioscoop heeft plaats gemaakt voor een cultureel centrum.



VRIJE TIJD

Ging jij vroeger weleens naar de cinema? En met wie?

Welke films zie je het liefste?

Hoeveel moest je betalen in die tijd?

Om welk uur moest je terug thuis zijn?



Loop verder rechtdoor naar de Franz Courtensstraat. Aan je rechterkant zie je het gerechtsgebouw. Loop nog iets verder door en neem een kijkje in de eerste straat op je linker kant. Recht voor je zie je de kazerne.



DE KAZERNE

De kazerne dateert van 1830. Ze bestond uit 2 bouwlagen met elk 14 zalen. Er waren zalen voor telkens 39 soldaten, een bakkerij, broodmagazijn en een politiekamer.



LEGERDIENST

Heb jij nog zelf legerdienst gedaan? Hoe was dit voor jou?

Heb je familie die bij het leger was?

Hoe beleefde je zelf de tijd dat je man bij het leger was?



Aan het einde van de Franz Courtenisstraat zie je een brug op je rechter kant.
Hier sla je rechts af, de brug over en dan onmiddellijk terug naar rechts.



Loop door langs de Oude Dender en volg daarna links mee. Je komt uit op de Vlasmarkt.

DE VLASMARKT

Op de Vlasmarkt kan je links de Abdijkerk zien met daarnaast het voormalig klooster der Zwarte Zusters. Je kan gerust even een kijkje gaan nemen in de kerk.



Voor WO I

Na WO I



Op de bovenste foto is de witte gevel te zien van de Zwarte Zusters. Rechts van dit gebouw lag de vroegere Nationale Bank. Beide gebouwen werden in de Eerste Wereldoorlog vernietigd. De zusters bouwden een nieuw klooster (zie foto 2). De bank werd vervangen door de Vismijn, waar vroeger het Ros Beiaard op stal stond.

HET ROS BEIAARD



Wie Dendermonde zegt,
zegt het Ros Beiaard. Al
eeuwenlang wordt het paard,
dat de hoofdrolspeler is in
het verhaal van de Vier
Heemskinderen, gevierd.
Om de 10 jaar wordt de
Ommegang georganiseerd.

Vele Dendermondenaren zijn daarbij tot tranen toe bewogen.
De Aalstenaars vinden dit maar een zielig schouwspel en drijven
hiermee dan ook graag de spot.

ROS BEIAARD

Heb je ooit het Ros Beiaard zien uitgaan?

Heb je ooit nog deel uitgemaakt van de Ommegang? Welke rol speelde je toen?

Was je bang van de knaptanden?

Ken je nog een stukje tekst van het Ros Beiaardlied?





Houd rechts aan op de Brusselsestraat. Net voorbij het rond punt kan je even halt houden.

HET BEGIJNHOF

Net voorbij het rond punt op uw rechter kant kan je de ingang van het Sint-Alexiusbegijnhof zien. Het dateert van 1288 en telt 61 woningen. Wie dit wenst kan het museum voor Volkskunde hier gratis bezoeken. Hier kan je kennis maken met het huishoudelijke, het arbeids- en het ontspanningsleven van vorige generaties. Ideaal dus als aanvulling op deze wandeling.

Je kan ook gewoon even een kijkje nemen op het binnenplein. Let wel op: tot aan het binnenplein kan je vlot stappen, daarna wordt de weg moeilijker begaanbaar.



Loop de Brusselsestraat helemaal af tot aan het volgende rond punt. In de verte zie je het station.

HET STATION

Op de foto's zie je hoe het station van Dendermonde er vroeger uitzag. In 1940 ging het houten gebouw in vlammen op en werd het vervangen.



DE TREIN

Heb jij zelf veel met de trein gereisd?

Of gependeld naar je werk?

Waar ben je allemaal naartoe geweest?

Kan je je herinneren wanneer je voor het eerst op de trein zat?

Als we nu meteen de trein zouden nemen, waar zou je dan naartoe willen gaan? Heb je een droombestemming?





Vanop de Zuidlaan, kom je op de Begijnhoflaan. Onderweg kom je verschillende scholen tegen.



Waar heb je zelf op school gezeten?

Was je een brave leerling?

Ben je wel eens gestraft? Wat moest je doen als straf?

Durfde je te vertellen aan je ouders wanneer je straf had gekregen op school?

[illegible]



Loop verder tot je aan de Oude Dender komt. Hier kan je het brugje over de sluis nemen. Sla nu links af en in de verte zie je de bibliotheek opduiken.

DE BIBLIOTHEEK

Hopelijk hebben jullie samen kunnen genieten van deze wandeling dwars door Dendermonde. Voor je vertrekt kan je nog even naar het toilet gaan in de bibliotheek. Heb je nog geen zin om naar huis te gaan? Sluit dan de wandeling af op de Grote Markt. Hier zijn genoeg gelegenheden om iets te drinken. Je vindt er ook de toeristische dienst van de stad waar je nog meer info en documentatie over andere wandelingen kan vinden.



COLOFON

Tekst: Leentje Vanderniepen
Lay-out: Pieter Vanderniepen
Foto's: Stad Dendermonde

Misschien ben je na het maken van deze wandelingen, verhalen of anekdotes te weten gekomen. Misschien waren er dingen die je nog niet wist over de persoon waarmee je de wandeling hebt gedaan. Hieronder heb je de kans om iets neer te schrijven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Met dank aan

