

uitgave 01 - maart 2026

pagina 3

## **RENÉ RUISSEN**

'Gewoon meedoen. Aansluiten bij gezellige activiteiten om samen te beleven'

pagina 5

## **GWENDOLINE VAN DEN EYNDE**

'Geef eens een complimentje. Zoek samen naar verbinding'

pagina 6 en 7

## **OM TE BEWAREN**

Kalender met activiteiten

pagina 9

## **MARIJKE LAMBERT**

'Muziek kan zorgen voor tranen van geluk'

pagina 10

## **VERENIGINGEN OPGELET!**

pagina 11

## **MARCIA WENTZLER**

'Als mensen samen zingen gebeurt er iets'

een uitgave van  
**dementie  
vriendelijk(er)**  
Hulst.nl

# **Breïn Brekers**



## Patrick, vrijwilliger voor Dementievriendelijker Hulst



“Is er muziek, dan is er verbinding. Als muziek klinkt, is het gezelliger. Mensen zingen mee, dansen mee en iedereen heeft het fijn. Vrijwilligerswerk levert wat op voor wie je het doet, maar is ook betekenisvol voor de vrijwilligers zelf. Vrijwilligerswerk is het leukst en best vol te houden als je het zoekt in de dingen die je zelf leuk vindt en die passen bij je situatie. Vrijwilligerswerk maakt dat er altijd iemand naar je uitkijkt en iemand op je rekent. Dat brengt zoveel teweeg.”

**‘Vrijwilligerswerk is betekenisvol’**

### Over Dementievriendelijk(er) Hulst

300.000 Nederlanders hebben een vorm van dementie, van wie 15.000 mensen jonger zijn dan 65 jaar. In de gemeente Hulst zijn 640 mensen met dementie. Dit aantal loopt naar schatting op tot 1.100 in 2050.

Wat bedoelen we met een kwetsbaar brein? Dat is als het brein door omstandigheden en ziekten niet meer kan functioneren zoals het altijd deed. Bijvoorbeeld door een hersenbloeding, ziekte van Parkinson, dementie of na een ongeval. Met gerichte activiteiten blijft het brein gestimuleerd. Dat is altijd belangrijk, maar vooral als het brein al enigszins is beschadigd.

Er is aandacht voor nieuwe activiteiten voor mensen met en zonder een kwetsbaar brein, voor mantelzorgers en naasten: een gespreksgroep, een kookgroep, het koor ‘Een nieuw geluid’ en sport- en beweegactiviteiten, zoals wandelen en (duo)fietsen. Er komt een Inloophuis waar ook mensen met een kwetsbaar brein terecht kunnen. Bij clubs en verenigingen wordt voorlichting gegeven.

Kortom, er wordt hard gewerkt om dáár te ondersteunen waar het nodig is.

Het doel: iedereen kan mee blijven doen.

Meer weten over het aanbod en gezellig aansluiten?

Kijk op [www.dementievriendelijkerhulst.nl](http://www.dementievriendelijkerhulst.nl).



Dementievriendelijk(er) Hulst is een project van Gemeente Hulst en Stichting Hulst voor Elkaar, samen met Stichting Alzheimer Nederland en ZonMw.

# RENÉ RUISSEN

Wethouder gemeente Hulst,  
ambassadeur voor Dementievriendelijk(er) Hulst

“Gewoon meedoen. Aansluiten bij gezellige activiteiten om samen te beleven. Dat wil toch iedereen? In gemeente Hulst wordt er hard gewerkt om te zorgen dat er een ruim aanbod is. En toch is het niet voor iedereen even makkelijk om mee te doen. Denk bijvoorbeeld aan mensen met een kwetsbaar brein. Terwijl zij minstens zoveel behoefte hebben aan een warme omgeving waar zij welkom zijn als ieder ander. Gewoon meedoen.

Daarom verdient dementie een plek in de samenleving. Als je dat begrijpt, kun je ermee om (leren) gaan. Dementie is dichtbij, ook bij jou in de buurt. Als je er nu nog niet mee te maken hebt, dan komt dat ongetwijfeld in de ( nabije) toekomst. Kennis is belangrijk. We zorgen voor informatie, via Alzheimercafés en Mantelzorgcafés.



Want ook naasten mogen we hierin niet vergeten. We ondersteunen clubs en verenigingen in hun gastvrijheid. Zo weten ook zij wat ze kunnen doen om te zorgen dat iedereen prima kan aansluiten. Met de juiste handvatten en begeleiding wordt het iets van iedereen en kan iedereen zo lang mogelijk meedoen in de maatschappij. Met elkaar, voor elkaar. Doe je ook mee?”



**‘Door te weten wat je kunt doen, help je iemand enorm’**



Meer  
weten?



**Nieuw  
Geluid**

Zing gezellig mee



# SAMEN ZINGEN

Zeg 'JA' bij dementie

**VOOR IEDEREEN DIE MET  
DEMENTIE TE MAKEN HEEFT**

**Samen zingen in een koor.  
Zingen is goed voor het brein.  
Muziek zet hersenen in beweging!**

**dementie  
vriendelijk(er)  
Hulst.nl**

Daarom beginnen we met het koor 'Nieuw geluid', voor mensen met dementie die zelfstandig wonen. Herinneringen komen weer boven en zingen geeft heel veel plezier!

Vanaf 2 september elke dinsdag van 14.00 tot 15.30 uur  
Locatie: Binnenste Buiten, Hontenissestraat 16 in Hulst  
Kosten: enkel de koffie en thee zijn voor eigen rekening  
Aanmelden: info@hulstvoorelkaar.nl of 0114-684700



ZonMw

**HULST  
VOOR  
ELKAAR**

[www.dementievriendelijkerhulst.nl](http://www.dementievriendelijkerhulst.nl)

# GWENDOLINE VAN DEN EYNDE

casemanager dementie van ZorgSaam



**Gwendoline van den Eynde, casemanager dementie van ZorgSaam:**  
**“Dementie heeft veel verschillende vormen. Als je niet precies weet wat je moet doen in de omgang, wees gewoon vriendelijk. Dat is belangrijk voor mensen met dementie. Het laat hen meetellen als mens.”**

Tips:

- \* Behandel de ander als gelijkwaardige volwassene, niet als kind.
- \* Stel geen vragen over feiten (wie, wat, waar en wanneer) maar vraag naar gevoel, dan zit je altijd goed en zo houd je de sfeer goed.
- \* Praat over het ‘hier en nu’, zeg bijvoorbeeld: ‘Wat hoor je, ruik je, of zie je op dit moment?’
- \* Voorkom dat iemand zich voelt alsof hij of zij faalt. Wees geduldig.
- \* Stel één vraag tegelijk.
- \* Geef eens een complimentje, benadruk wat goed gaat.
- \* Maak rustig oogcontact, zoek samen naar verbinding.

**‘Geef eens een complimentje’**

## SPORT EN SPEL

### DUOFIETS

**op reservering | elke dag | Hulst**  
 Stap op de duofiets! Reserveer de elektrische duofiets voor 20 euro per dagdeel via [info@hulstvoorelkaar.nl](mailto:info@hulstvoorelkaar.nl) of telefonisch: 0114-684700. Haal je ticket op in De Lieve in Hulst en haal daarna de fiets op bij De Poorter Tweewielers, Stationsweg 82A in Hulst.

### SOCIAAL VITAAL

**maandag | ochtend | Malpertuus, Clinge | Dorpscentrum, Vogelwaard | Den Dullaert, Hulst**  
 Samen gezond ouder worden en werken aan je gezondheid, met mensen in je buurt of wijk. Beweegles voor energieke, vitaler leven en meer weerbaarheid.  
 Met koffie/thee als afsluiting.

### SOCIAAL VITAAL

**dinsdag | middag | Den Dullaert, Hulst**  
 Samen gezond ouder worden en werken aan je gezondheid, met mensen in je buurt of wijk. Beweegles voor energieke, vitaler leven en meer weerbaarheid.  
 Met koffie/thee als afsluiting.

### SOCIAAL VITAAL

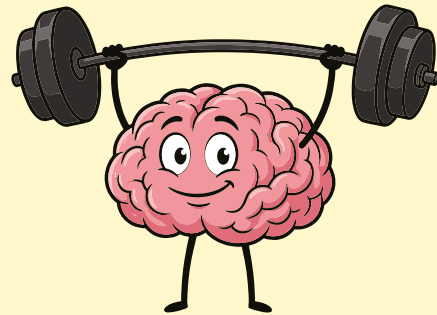
**woensdag | ochtend | De Warande, Sint Jansteen**  
 Samen gezond ouder worden en werken aan je gezondheid, met mensen in je buurt of wijk. Beweegles voor energieke, vitaler leven en meer weerbaarheid.  
 Met koffie/thee als afsluiting.

### SENIORENGYM (GALM)

**dinsdag | ochtend | De Kauter, Nieuw Namen | Hontenissehal, Kloosterzande**  
 Samen gezond ouder worden en werken aan je gezondheid, met mensen in je buurt of wijk. Beweegles voor energieke, vitaler leven en meer weerbaarheid.  
 Met koffie/thee als afsluiting.

### QR-FIT

**donderdagmiddag 13.30 uur | vrijdagochtend 10.30 uur | startpunt: Havenfort, Hulst**  
 Wandelen combineren met kracht- en conditieoefeningen. Onder leiding van een professional een energieke en gezellige wandeling.



### HERSENGYM

**woensdag | middag | De Lieve, Hulst**  
 Voor mensen met een kwetsbaar brein. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geheugen.

## AANRADER!

Dé tip voor wie zowel lichaam als brein gezond wil houden: Hersengym. Hier train je je geheugen, concentratie en zelfs fysieke conditie mee! Bewegen is goed voor de hersenfunctie. Hersengym is een waardevolle investering in je gezondheid op een gezellige, afwisselende én effectieve manier.

**BEWAAR!**  
**ACTIVITEITENKALENDER**

## CREATIEF

### NAAICAFÉ

**maandag | middag | Den Dullaert, Hulst**

*Samen kleding of andere stoffen creaties maken, vrijwilligers helpen bij het omgaan met de naaimachine.*

### HANDWERKEN

**dinsdag | middag | Binnendéur, Kloosterzande**

*Samen kleding of andere creaties maken.*

### TEKENEN EN SCHILDEREN

**dinsdag | avond | Dorpscentrum, Vogelwaarde**

*Samen creatief bezig zijn met potloden, verf en penseel.*

### CREA CLUB

**dinsdag | middag | Malpertuus, Clinge**

*Samen uiteenlopende creatieve dingen maken.*

### TEKENEN EN SCHILDEREN

**woensdag | ochtend | De Lieve, Hulst**

*Samen creatief bezig zijn met potloden, verf en penseel.*



Dit is een greep uit de activiteiten die er zijn. Er is nog veel meer te doen! Je vindt het complete aanbod op [www.hulstvoorelkaar.nl](http://www.hulstvoorelkaar.nl). Voor enkele activiteiten wordt een kleine eigen bijdrage gevraagd. Wil je meedoen met een activiteit? Of misschien eerst eens een keer aansluiten om te kijken of het bij je past? Welkom!

Aanmelden en meer informatie via [info@hulstvoorelkaar.nl](mailto:info@hulstvoorelkaar.nl) of telefonisch via **0114-684700**.



## GEZELLIG SOCIAAL

### VOETBALHERINNERINGEN

**elke eerste maandag van de maand | Kantine HVV'24, Hulst**

*Samen terugblikken op prachtige momenten uit het rijke voetbalverleden van HVV'24, het regiovoetbal en het Nederlandse voetbal.*

### SAMEN KOFFIE DOEN

**maandag | middag | Binnendéur, Kloosterzande**

*Welkom voor ontspanning, een praatje en een lach!*

### ONVERGETELIJKE KOOKCLUB

**donderdag (elke maand) | vanaf de namiddag | De Serre, Hulst | 10 euro p.p. per keer**

*Dat smaakt naar meer! Voor mensen met een kwetsbaar brein en hun mantelzorgers. Onder begeleiding van een kok samen koken en eten.*

### SAMEN ZINGEN (KOOR)

**dinsdag | middag | Binnenste Buiten, Hulst**

*Samen zingen, voor mensen met een kwetsbaar brein die zelfstandig wonen. Herinneringen komen weer boven en zingen geeft heel veel plezier!*

### KOFFIE-UURTJE

**dinsdag | middag | De Lieve, Hulst**

*Welkom voor ontspanning, een praatje en een lach!*



Meer  
weten?

# DE ONVERGETELIJKE KOOKCLUB

## VOOR MENSEN MET EEN KWETSBAAR BREIN EN HUN MANTELZORGERS

**Samen koken en eten schept een band en zorgt voor mooie herinneringen!**

Een gezellig samenzijn en een activiteit doen die naar méér smaakt? Sluit aan bij De Onvergetelijke Kookclub! Ook voor mensen met een kwetsbaar brein is koken een fijne bezigheid. Deze maandelijkse kookclub is voor iedereen die te maken heeft met een kwetsbaar brein, ook mantelzorgers zijn van harte welkom.

Onder begeleiding van een kok koken, serveren en eten we samen een heerlijke maaltijd. De Onvergetelijke Kookclub is een initiatief van Alzheimer Nederland en Resto VanHarte.

Maandelijks een avond van 16.30 tot 20.00 uur

Locatie: De Serre, ingang Korte Bellingstraat 14-32

Eigen bijdrage: 10 euro per persoon per keer

(Dit is inclusief het driegangendiner, een welkomstdrankje en koffie of thee.)

Aanmelden vooraf via: [info@hulstvoorelkaar.nl](mailto:info@hulstvoorelkaar.nl) of 0114-684700

**dementie  
vriendelijk(er)**  
Hulst.nl



ZonMw

**HULST  
VOOR  
ELKAAR**

[www.dementievriendelijkerhulst.nl](http://www.dementievriendelijkerhulst.nl)

## Marijke, vrijwilliger bij muzikale middagen en het koor

“Als mensen beginnende dementie hebben, is het soms moeilijk om de juiste emotie te zien en te herkennen. Muziek doet een beroep op wat je voelt. Het vermogen om te voelen blijft. Als je mensen met aandacht benadert, dan zie je wat er kan en niet kan. Het is aanvoelen wat de mogelijkheden zijn per individu, maar dan kun je ook zorgen dat je aanbiedt wat past. Meezingen, meedansen, muziek kan zorgen voor tranen van geluk.”



**MARIJKE LAMBERT**

‘Muziek kan zorgen voor tranen van geluk’

# VERENIGINGEN EN CLUBS, DOEN JULLIE OOK MEE?



In een Dementievriendelijke gemeente kan iedereen zo lang mogelijk meedoen, op een manier die past. Uit gesprekken met mensen met een kwetsbaar brein en hun mantelzorgers blijkt dat zij graag blijven meedoen met wat ze al deden.

Dus ook in jouw club of vereniging blijven leden graag doen wat ze altijd al deden. Doen wat vertrouwd is en blijft voelen.

Het omgaan met mensen met een kwetsbaar brein vraagt inspanning. Iemand kan verward zijn, of vergeetachtig, of dingen vaak herhalen. Iemand kan de spelregels kwijt zijn of emotioneel zijn. Dat is voor mensen met een kwetsbaar brein en voor medespelers een lastig iets. Maar het gevoel van gezien worden, eigenwaarde behouden en gewoon meedoen is heel belangrijk.

Om het kunnen meedoen te ondersteunen, begeleidt Hulst voor Elkaar clubs en verenigingen, met:

- \* Voorlichting aan bestuursleden, vrijwilligers en de spelers.
- \* Voorlichting in de vorm van een informatiebijeenkomst, met een VR-bril waar mee je kunt ervaren hoe het is om dementie te hebben. Ervaren zorgt voor meer begrip!
- \* Hulp bij specifieke situaties.
- \* Informatie en hulp als er aanpassingen nodig zijn, bijvoorbeeld in de kantine (zodat mensen gemakkelijker hun weg vinden).
- \* Tips, ook online via een app of website met praktische, direct te gebruiken informatie.

Voor elke club of vereniging die meedoet, is er een attentie, waardoor goed zichtbaar is dat iedereen welkom is.

Meer informatie of direct aanmelden? Meld je aan bij Hulst voor Elkaar, via [info@hulstvoorelkaar.nl](mailto:info@hulstvoorelkaar.nl) of telefonisch: 0114-684700.

## Marcia, vrijwilliger bij muzikale middagen en het koor

“Als mensen samen zingen, gebeurt er iets. Of je nu oude liedjes zingt, of liedjes van nu... Het is de melodie, de sfeer, de gezelligheid. Dat is zo leuk om te zien! Soms zing je voor iemand, soms met iemand, soms sluiten mensen spontaan aan bij de groep. Dan komen ze erbij staan en stelen zij ineens de show. Dan zie je ze stralen, dan zie je hoe ze echt zijn en genieten. Dat is onbetaalbaar.”



**MARCIA WENTZLER**

‘Als mensen samen zingen, gebeurt er iets’



**Als ik de  
weg kwijt  
ben, help je  
me dan?**

een uitgave van  
**dementie  
vriendelijk(er)**  
Hulst.nl

**Breïn  
Brekers**