De Sepappe-wandeling

Interactieve wandeling jongdementie

Georganiseerd door

In het Wiel van Het Ventiel

Gesteund door

HET VENTIEL

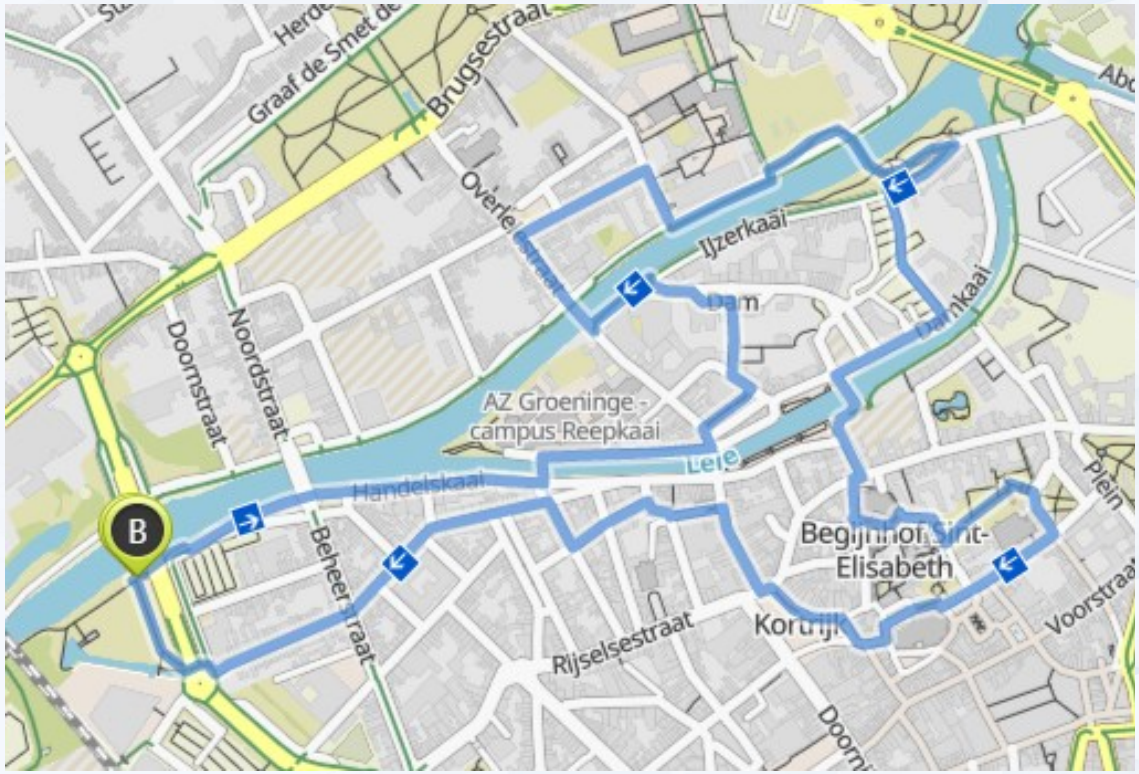
Stad KORTRIJK

Tw GEK!?

Welkom op

DE SEPAPPE WANDELING

een interactieve wandeling van
‘in het Wiel van Het Ventiel’.



INFO

Start- & stopplaats: Lago Kortrijk Weide

Lengte wandeling: 5 km

Toegankelijkheid:

Deze wandeling is toegankelijk voor rolstoelen en kinderwagens.

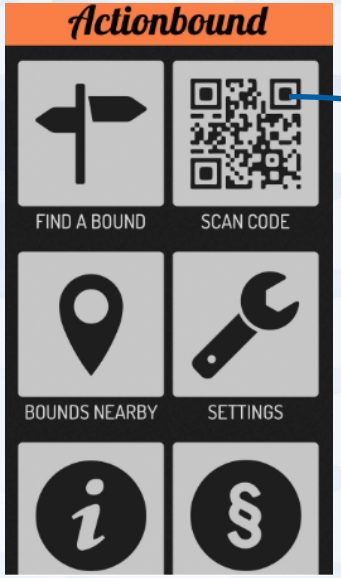
Parking: Kortrijk Weide, Nelson Mandelaplein

Tip:

Deze wandeling is het leukst als je gebruik maakt van de gratis app Actionbound.

Installeer de app via de Play Store of App Store.

Scan deze QR-code om van start te kunnen gaan.



Welkom op de interactieve wandeling jongdementie van In het Wiel van Het Ventiel.

We nemen je zo'n 5 kilometer mee doorheen het mooie Kortrijk.

Onderweg leer je ook heel wat bij over jongdementie.

Scan deze QR-code en laat Rick de Leeuw je verwelkomen op onze wandeling.

Bekijk het introfilmpje door het scannen van deze QR-code.

Wist je dat 1 op 5 vroeg of laat de diagnose dementie krijgt?

Er is sprake van jongdementie als de ziekte zich manifesteert voor het 65e levensjaar.

Instructies wandeling

Neem het wandelpad langs het zwembad Lago en wandel richting het water. Ga rechts, richting centrum, onder de brug door.
Wandel rechtdoor op de Havenkaai.

Blijf wandelen op de Havenkaai en onder de Noordbrug richting centrum.
Je passeert na de brug een omnisportveld.

Ken je iemand met jongde-
mentie?

Instructies wandeling

Wandel verder rechtdoor.

Tip: Steek de weg over bij de boot AHOI.
Het voetpad aan de overkant van de weg is toegankelijker.

Sla vervolgens linksaf en steek de Kasteelbrug over richting AZ Groeninge.
Ga dan rechts op de Reepkaai.

Intro VZW Het Ventiel

Jongdementie is een ingrijpende aandoening die mensen overvalt in de fleur van hun leven. Wat vroeger van zelf ging wordt geleidelijk aan moeilijker.
Mensen raken in een sociaal isolement. Met Het Ventiel willen we dat doorbreken.

We gaan op zoek naar nieuwe uitdagingen : voor wat niet meer lukt komen boeiende alternatieven. Nieuwe uitdagingen geven nieuwe energie, zelfvertrouwen en een groeiende eigenwaarde.
Mensen met jongdementie ontmoeten elkaar in een losse en ongedwongen sfeer en vinden kwaliteit van leven in het ontdekken van nieuwe activiteiten.
Samen met buddy's nemen ze weer deel aan het sociale leven.
Ook partners vinden wat ademruimte alsook begrip van andere partners die hetzelfde meemaken.

Het Ventiel zorgt voor verse lucht in het leven van mensen met jongdementie en hun omgeving en geeft hen ook de kans even stoom af te laten als de druk te hoog is.

Het Ventiel : voor de twinkel in de ogen van mensen met jongdementie.

Scan deze QR-code voor een fragment waarin de oprichtster van VZW Het Ventiel kort de organisatie toelicht.

Instructies wandeling

Steek over op het zebrapad.

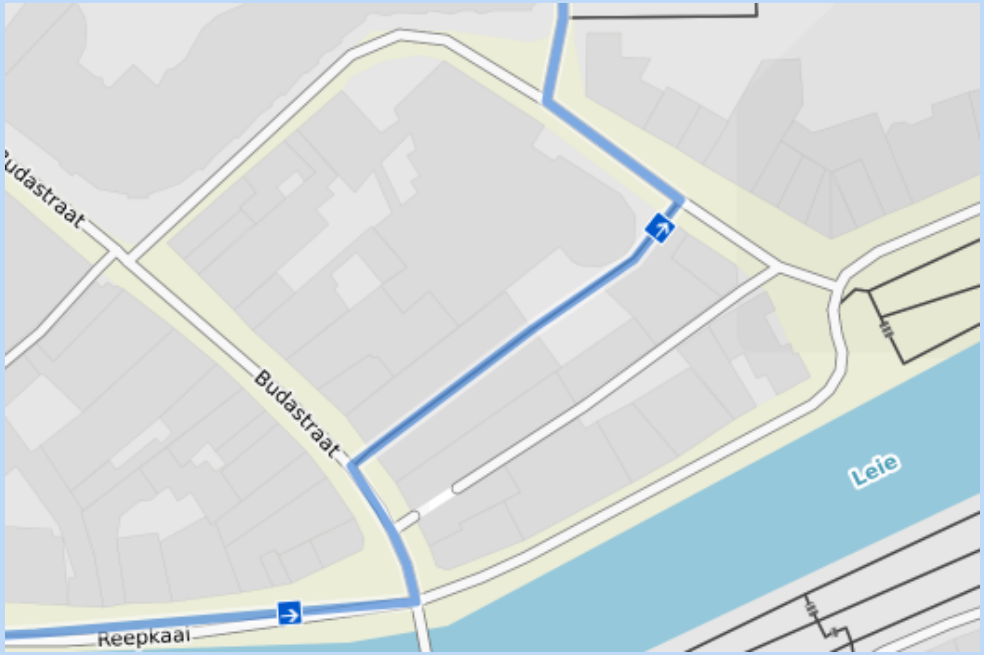
Sla linksaf naar de Budastraat.

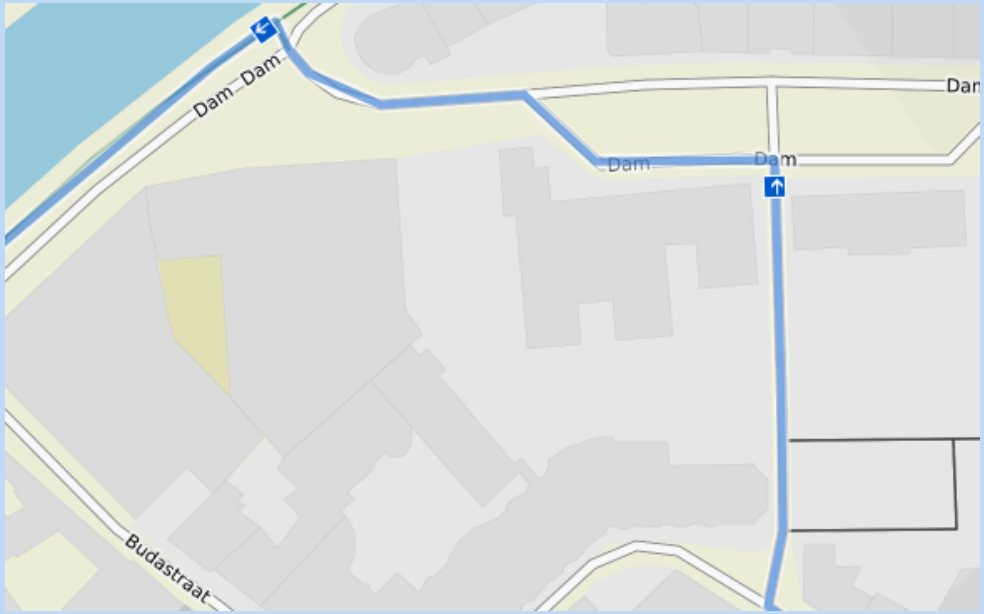
Sla na 30 m rechtsaf naar de Budagalerij.

Sla vervolgens linksaf op de Kapucijnenstraat en na 30 m rechts op de Korte Kapucijnenstraat.

Sla na 100 m linksaf op Dam.

Sla aan het water linksaf.



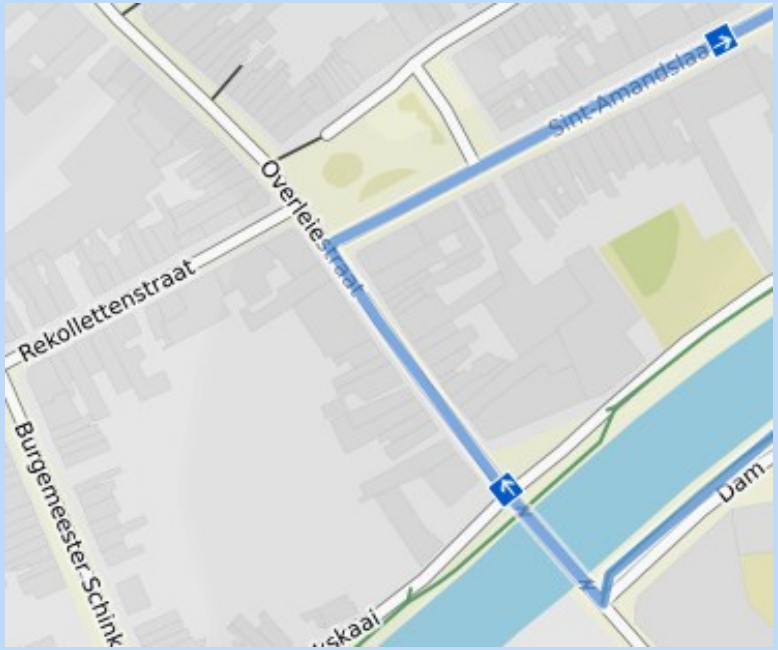


Instructies wandeling

Sla rechtsaf en wandel over de brug,

de Overleiestraat in.

Sla vervolgens rechtsaf aan het Sint-Amandsplein.



Weet je hoeveel mensen in België dementie hebben?

Hoeveel mensen in Vlaanderen hebben jongdementie?

Oplossing op pagina 23.

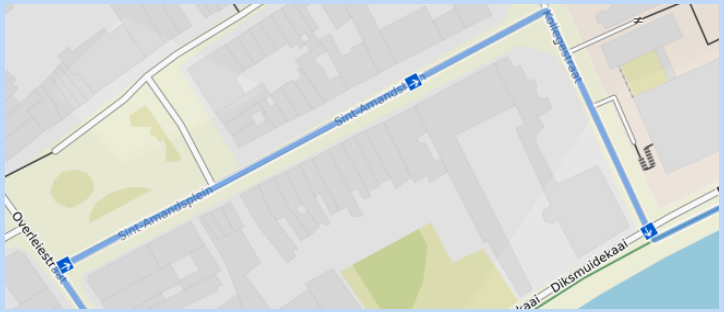
Instructies wandeling

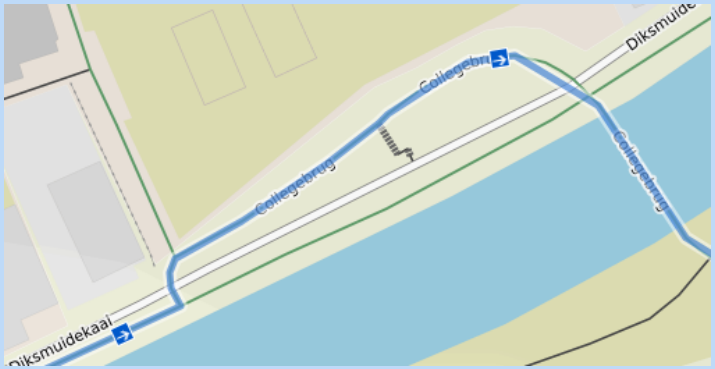
Wandel rechtdoor op de Sint-Amandslaan.

Sla vervolgens rechtsaf op de Kollegestraat.

Sla aan het water linksaf.

Wandel vervolgens over de Collegebrug.





Selfietime!

Maak op de brug een toffe selfie. Post hem ook op Facebook of Instagram, tag de pagina ‘In het Wiel van Het Ventiel’ met #desepappewandeling en #jongdementie.

Instructies wandeling

Sla na de brug rechtsaf op de Ijzerkaai.

Dementie is heel wat meer dan 'geheugenverlies'.

Het is een heel complexe aandoening.

Dikwijls duurt het wel 4 tot 6 jaar (!) tot de diagnose van jongdementie wordt gesteld.

Hou je twijfels niet voor jezelf maar praat erover met je huisarts.

Scan deze QR-code en ontdek de 10 signalen van jongdementie.

10 signalen jongdementie:

1) Moeite met **opnemen en verwerken van nieuwe informatie**

2) **Snel beginnen huilen of onverschilligheid**

3) **Overzicht verliezen** in drukke situaties

4) **Gedragsstoornissen** zoals ontremmingen en initiatiefverlies

5) **Niet-pluis gevoelens** bij naasten

6) **Eenvoudiger in spreektaal en moeite met het vinden van woorden**

7) Stoornissen in het **gebruik van apparatuur**

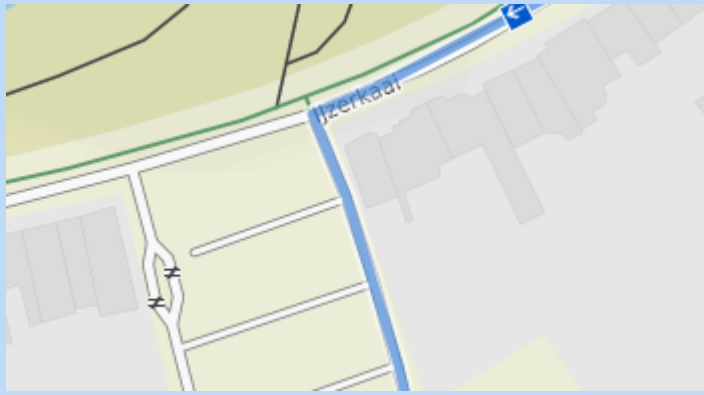
8) **Karakterverandering**

9) **Verandering van rollen** op het werk en in het gezin

10) **Behandeling van klachten heeft geen effect**

Instructies wandeling

Steek de straat over richting de parking Broeltorens, direct na huisnummer 49.



Volg het wandelpad over de parking tot aan het water.

Steek over op het zebrapad aan het water en sla rechtsaf.

Wandel rechtdoor tot aan de Broeltorens.

Steek aan de torens de brug over.

Instructies wandeling

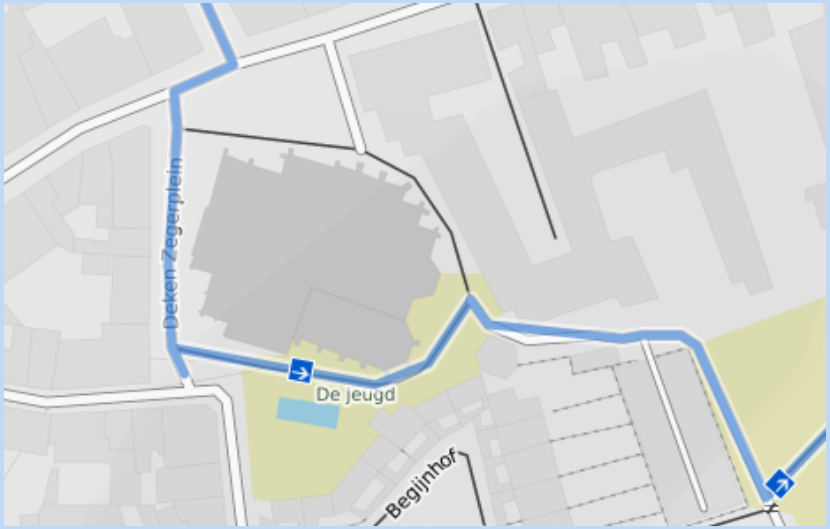
Volg de Guido Gezellestraat richting de Onze-Lieve-Vrouwekerk.

Wandel rechts naast de kerk.

Sla linksaf en volg het wandelpad achter de kerk.

Sla rechtsaf aan de artillerietoren.

Sla vervolgens linksaf richting het Begijnhofpark.



Getuigenis Hans, in naam van het gezin, over de diagnose jongdementie van zijn partner Sofie

Een prachtig decor omringt ons als we op
1 augustus ‘18 op de Femundselva raften.
Een idyllisch plaatje. De Noorse omgeving straalt
tegelijkertijd rust en levendigheid uit.
De oog-hand coördinatie loopt grondig mis bij Sofie.
Eenvoudige zaken lukken niet.
Echtelijke discussies waar die niet nodig zijn.
Iedereen voelt het aan, niemand kan de vinger op de
wond leggen.

Gent, 2 mei 2019, de verhelderende mokerslag.
Op professionele wijze worden we geïnformeerd over het zware lot dat Sofie en bij uitbreiding ons gezin overvalt. PCA of posterieure corticale atrofie, dat resulteert in Alzheimer.

De wereld staat stil, alle toekomstperspectief lijkt vluchtig in de kille gangen van het UZ te verdampen. De warme woorden van de dokter trachten te zalven maar slagen niet in hun opzet. Iedereen rond de tafel voelt hetzelfde aan.

Verheldering. Eindelijk. No blame, no shame. Het eerste lukt, zonder probleem. Het tweede is, toegegeven, een work in progress. De kinderen informeren, hartverscheurend. De zussen. De ouders. Vrienden. Telkens het moeilijke, pijnlijke nieuws.

Een evenwicht zoeken tussen het jachtige leven dat we kennen en … overeind blijven. No blame, no shame.

Een jaar heeft de omgeving nodig om enigszins te aanvaarden. Sofie toont zich hierin het sterkst. Straf. Een modus vivendi wordt gevonden. Corona doet ons samenhokken en toont, als een scherpe foto, iedereen ten volle. Sterktes en kleine kantjes worden uitvergroot. Elk probeert zijn eigen weg verder te zetten. Het leven zoals het is geworden.

Een wandeling aan zee, school, werk, jeugdbeweging, sporten, een goed boek, een goed glas wijn,… houdt ons enigszins recht.

Vrienden en familie. Talrijke gesprekken, met en zonder tranen.

De ziekte vreet aan je. Je kan zelfs geen ruzie meer maken. Je kan niet vergeven want reeds vergeten. Zelfs het immer positieve karakter van Sofie krijgt logischerwijze een dreun. Ook daar nestelt de ziekte zich. Maar het krijgt haar niet klein, nog niet.

Hou elkaar vast, en kijk naar wat mooi is.
En geniet! Geniet van het leven, het boek, de discussie, de stad, de natuur, … geniet van het leven dat je zomaar krijgt.

Scan de QR-code en ontdek het verhaal van Marleen en Dirk.

Instructies wandeling

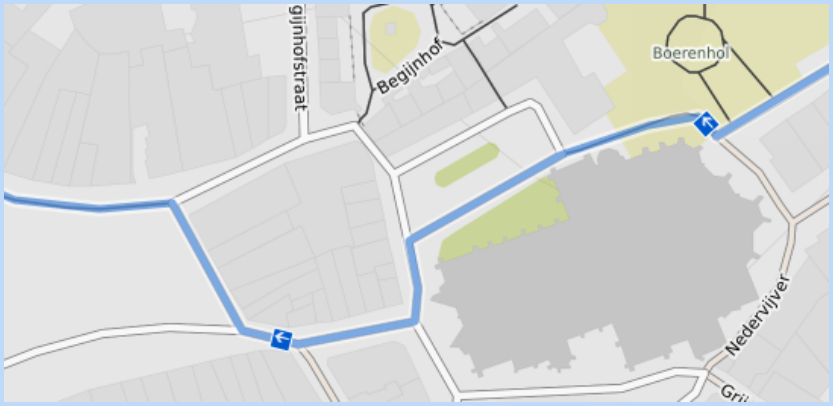
Wandel door de boog in het park en neem de trappen richting de Houtmarkt.

Tip: Neem het paadje linksom indien je met de rolstoel of kinderwagen bent.

Sla rechtsaf op de Houtmarkt.
Na 60 m sla rechtsaf naar de Lange-Brugstraat.

Wandel rechtdoor tot aan de Sint-Maartenskerk.

Wandel dan rechts rond de Sint-Maartenskerk.

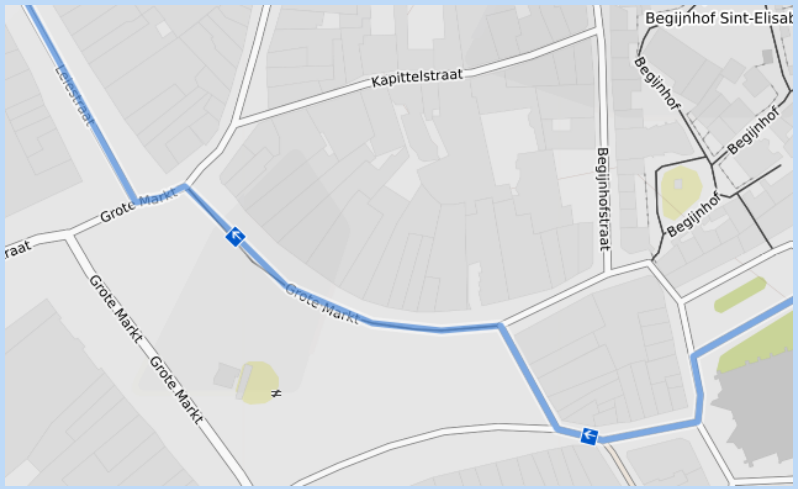


Instructies wandeling

Sla linksaf richting de ingang van de kerk.

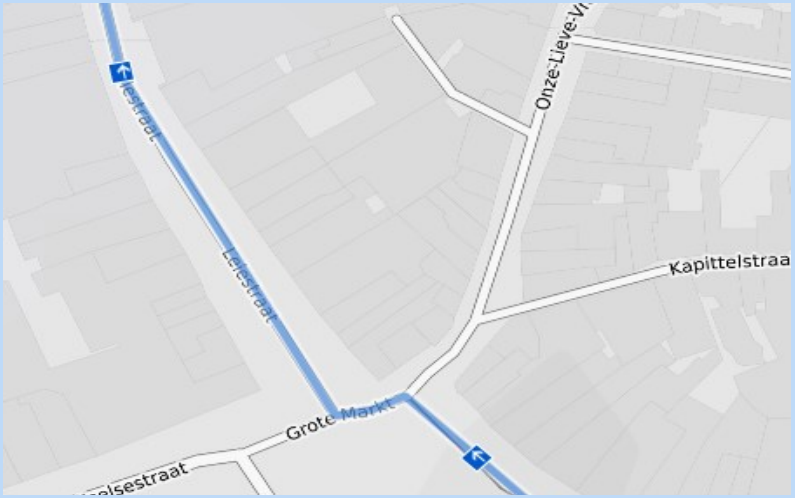
Sla vervolgens rechtsaf ter hoogte van de ingang van de kerk richting
de Sint-Maartenskerkstraat.

Sla tenslotte rechtsaf naar de Grote Markt.



Hou rechts aan op de Grote Markt en hou dus het Belfort aan de linkerkant.

Steek over en sla de Leiestraat in.



Graag geven we je enkele vuistregels mee voor als je communiceert met een persoon met (jong)dementie.

Weet vooral: Het is belangrijker dàt je vertelt, dan wàt je vertelt.

Praat niet anders dan anders.

- ◊ Maak oogcontact
- ◊ Zeg altijd wie je bent en wat je komt doen.
- ◊ Spreek de persoon met dementie aan met zijn/haar naam.
- ◊ Spreek duidelijk
- ◊ Gebruik geen te lange zinnen, wel concrete en eenvoudige woorden.
- ◊ Maak gebruik van gebaren of toon dingen als je iets wil uitleggen.
- ◊ Wees bemoedigend, benadruk wat goed gaat.
- ◊ Een schouderklopje, een aanraking zegt soms meer dan woorden.
- ◊ Doe zo weinig mogelijk beroep op het recente geheugen.

Weet je wat een ‘mini mental test’ is?

Deze test wordt afgenomen om te bepalen in welke mate dementie is opgetreden bij iemand.

Hoe ervaart een persoon met dementie zelf het afnemen van de ‘mini mental test’? Heel confronterend.

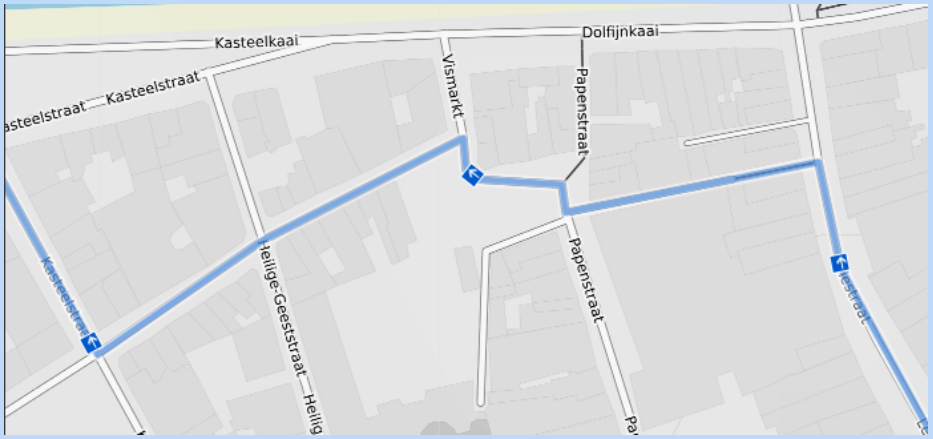
Het is heel moeilijk om je in te beelden hoe lastig en frustrerend het is wanneer een eenvoudige vraag als ‘in welk jaar zijn we nu?’ nog amper kan worden beantwoord. Met deze test beleef je dit live zoals een persoon met (jong)dementie het meemaakt. Het wordt moeilijk, je gaat stamelen, slaat wartaal uit, begint te lachen of je maakt je boos en panikeert, je houdt het voor bekeken of je zet door tot het einde…

Een test werd ontwikkeld als deel van het project ‘D’oede doze’.
Het is een professioneel opgezet project dat uitgaat van Mentor vzw en Hogeschool West-Vlaanderen, in samenwerking met een uitgebreid panel aan deskundigen uit de zorg- en andere relevante sectoren. Het uitgangspunt is dat men zich kan inleven in de situatie van een persoon met (jong)dementie.

Voor meer info: https://m.vzwmentor.be/doededoze

Instructies wandeling

Sla na 130 m het kleine straatje, Stovestraat, in op je linkerkant.



Sla op het einde van het straatje, rechtsaf en vervolgens onmiddellijk linksaf op de Papenstraat.

Sla na 50 m links af op de Oude Kasteelstraat.

Na 120m sla rechtsaf op de Kasteelstraat (=2de straat).

Sla vervolgens linksaf op de Belfaststraat.

Getuigenis buddy VZW Het Ventiel Carine

Ongeveer 10 maand geleden begon ik als buddy bij het Ventiel,
wat zou het brengen, aan wat kon ik me verwachten ?

De eerst activiteit was een muzieknamiddag, met een klein hartje stapte ik de locatie binnen.
Een groet van iedereen, een lach, een nieuwsgierige blik.
In een mum van tijd zat ik met de groep mee te zingen, te dansen, kortom plezier te maken.
Ik ging terug naar huis met een warm gevoel in mijn hart en denkend aan al die twinkelende ogen van mensen die zo open bloeien door gewoon bij elkaar te zijn en zichzelf te kunnen zijn.
Ik wist meteen dat is het, hier wil ik verder aan meewerken.

Nu, maanden verder is er een ware band ontstaan met hen, allemaal unicums. Zij brengen ook het beste in mezelf naar boven en ik geniet er van als ik hen kan doen lachen en gelukkig zie.

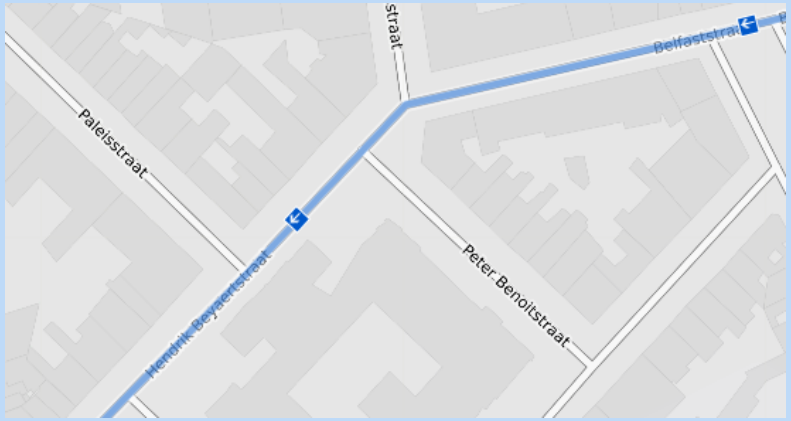
Ik heb een mooie familie waar ik zielsveel van hou, maar nu heb ik er nog één bij gekregen en draag hen ook één voor één in mijn hart.

Scan deze QR-code en laat Carine je meenemen in haar enthousiasme als buddy voor VZW Het Ventiel.

Instructies wandeling

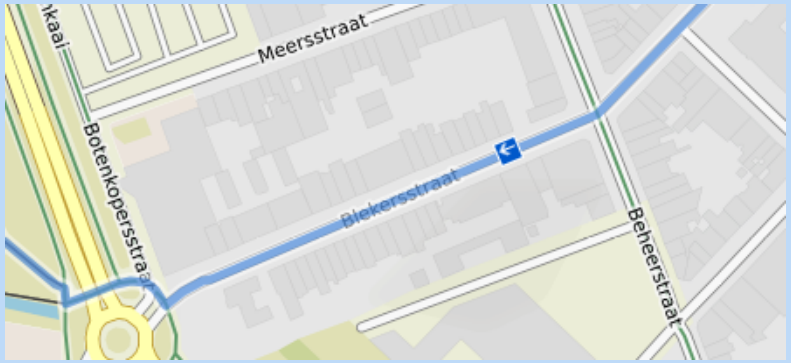
Vervolg je weg op de Belfaststraat.

Blijf rechtdoor wandelen op de Hendrik Beyaertstraat.

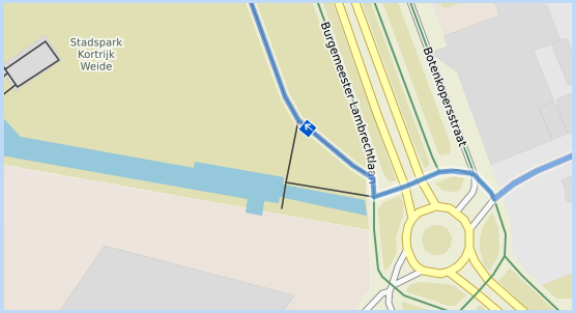


Steek voorzichtig de straat over en vervolg je weg rechtdoor op de Blekersstraat.

Sla rechtsaf vóór het rondpunt.



Steek de straat over richting LAGO Kortrijk Weide.



Oplossingen pagina 9:

202 000 mensen hebben dementie in België en 5.461 mensen in Vlaanderen kampen met jongdementie (cijfers 2020).

Bedankt om deze wandeling te volgen.

We hopen dat je genoot van het mooie Kortrijk en ondertussen iets meer te weten kwam over jongdementie.

We verwelkomen je uiteraard graag ook **op ons evenement het 2de weekend van juli.**

Dit wordt georganiseerd door het 'In het Wiel van Het Ventiel'-team met een warm hart voor Het Ventiel.

Er worden fietstochten voorzien voor zowel sportieve fietsers als voor gezinnen.

Ook zonder je fiets ben je meer dan welkom.

Op de site kan je genieten optredens, activiteiten en een uitgebreide infomarkt rond geestelijke gezondheid en jongdementie.

Graag maken we zo jongdementie op een fijne manier meer bekend bij het grotere publiek.

IN HET WIEL VAN HET VENTIEL

Met een hart voor
mensen met jongdementie

Recreatieve en sportieve
fietstochten
+ Optredens en animatie

2de weekend van juli

Nelson Mandelaplein
Kortrijk

www.inhetwielvanhetventiel.com

HETVENTIEL
HETVENTIEL