



Voor wie Inwoners van Utrecht met een naaste met dementie (partner, ouder, vriend etc). Dat kan thuis zijn of in een instelling.

Aantal deelnemers: Maximaal 8

Kosten voor deelname: gratis

Wanneer: **Maandagmiddag 13.15 tot 15.30 uur op 9, 16 en 23 okt, 6 en 13 nov 2023**
We doorlopen deze reeks van vijf bijeenkomsten samen als groep.

Wacht niet te lang met opgeven, de groep kan snel volstromen!

Volgende groep: begin 2024

Waar: U Centraal, Pieterskerkhof 16,
Utrecht

Meer informatie en aanmelden bij: Andrea Lehr, consulent
Hulp bij Dementie, 06-11581640,
hulpbijdementie@u-centraal .nl



Omgaan met dementie

Cursus voor naasten van mensen met dementie

5 bijeenkomsten in Utrecht, oktober/november 2023



'Soms hebben we echt contact en op andere momenten denk ik: waarom begrijpt hij mij nou niet!?!'

Zorg je voor iemand met dementie, dan kom je allerlei vragen tegen:

Wat is dementie nu precies? Doe ik het wel goed?

Wat staat me te wachten? Waar kan ik meer ondersteuning vinden?

Ik word er zo verdrietig van, hebben anderen dat nou ook?

In deze cursus **Omgaan met dementie** wisselt u ervaringen uit en hoort u meer over het ziekteverloop en hoe u daarmee kunt omgaan.





Wat deelnemers zeggen over de cursus:

- * *Ik vond deze gespreksgroep een warm bad, er is voor alles en iedereen aandacht;*
- * *Ik voelde me zo alleen in het hele proces met mijn partner, maar na deze groep is dat echt anders geworden!*
- * *Eerst dacht ik: zo'n groep is niks voor mij, al die verhalen. Maar ik ben heel blij dat ik heb meegedaan;*
- * *Ik ben geduldiger en meer rustig geworden: ik weet nu beter hoe ik er goed mee om kan gaan;*
- * *Ik heb meer begrip voor wat dementie in het hoofd doet. Daardoor kan ik beter met de situatie omgaan;*
- * *Ik heb me gerealiseerd: het is ook mijn leven, dus ik zorg nu beter voor mezelf;*
- * *Het is fijn als je kunt praten met gelijkgestemden. Hoe verschillend de situaties en fases ook zijn, de dementie verbindt ook;*
- * *De bijeenkomsten zijn gestructureerd, ik heb veel handvaten gekregen.*

Wat houdt de cursus Omgaan met dementie in?

Tijdens elke bijeenkomst staat er een ander thema centraal:

- * Wat is dementie
- * Hoe ga ik om met iemand met dementie?
- * De veranderende relatie
- * Onbegrepen gedrag
- * Voor jezelf zorgen

U krijgt een map met informatie over deze thema's.

Het zijn bijeenkomsten met een lach en traan in een heel ontspannen sfeer. Er is altijd veel ruimte om ervaringen te delen.

Deelnemers zijn vrouwen en mannen, van alle leeftijden. Ze zijn partner, kind, broer/zus, vriend van iemand met dementie. Het maakt niet uit of uw naaste thuis woont of is opgenomen.

Er kunnen maximaal 8 mensen aan meedoen.

Heeft u interesse, wilt u meer weten, neem dan vrijblijvend contact met mij op! Ook als vervoer een probleem is, of u uw partner / ouder niet alleen kunt laten, kunt u me bellen. We denken graag met u mee in een oplossing.

Graag tot ziens, Andrea Lehr