

# Omgaan met dementie

cursus voor naasten van  
mensen met dementie

5 bijeenkomsten in oktober/november 2024



Voor wie:

Inwoners van Utrecht met een naaste met dementie

Aantal deelnemers:

8

Kosten:

Gratis

Wanneer:

Maandagmiddag 21 en 28 oktober,  
11, 18 en 25 november 2024  
van 13.15 tot 15.30 uur.  
We doorlopen deze reeks van vijf  
bijeenkomsten als groep.

Waar:

U Centraal,  
Pieterskerkhof 16 Utrecht (centrum)

Volgende groep:

Februari/maart (locatie en datums zijn  
nog niet bekend. U kunt zich wel al  
aanmelden)

Meer informatie/aanmelden:

Andrea Lehr, consulent Hulp bij  
Dementie, 06-1158 1640,  
hulpbijdementie@u-centraal.nl



[www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie](http://www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie)



### 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 rustiger 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 informatie en tips gekregen.

Zorgt u voor iemand met dementie? Dan kan het fijn zijn om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten. In de cursus **Omgaan met dementie** wisselt u ervaringen uit en hoort u meer over het ziekteverloop en hoe u daarmee om kunt gaan.

### Voor wie?

De groep is toegankelijk voor inwoners van Utrecht met een naaste van iemand met dementie. Partners, kinderen, vrienden: iedereen is welkom. Het maakt niet uit of degene voor wie u zorgt thuis woont of in een verpleeghuis. De groep bestaat uit maximaal 8 mensen en komt 5 keer bij elkaar. Deelname is gratis.

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

### Wat gaan we doen?

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

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.

Op de achterkant van deze flyer vindt u informatie over de datums en de locatie van de eerstvolgende cursus en onze contactgegevens. Wilt u graag meer weten? Neem dan gerust vrijblijvend contact met mij op. U kunt mij ook bellen als vervoer een probleem is of als u uw partner of ouder niet alleen kunt laten. We denken graag met u mee over een oplossing. Graag tot ziens! Andrea Lehr