

Wilt u meer weten over onze
ondersteuning bij dementie?

Bel of mail ons!

Andrea Lehr,
06 115 81 640
a.lehr@u-centraal.nl

Tim Bakker
06 137 98 367
t.bakker@u-centraal.nl

www.u-centraal.nl/hulpbijdementie
www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

Stichting U Centraal

Pieterskerkhof 16
3512 JR Utrecht
030 236 1717
info@u-centraal.nl

Ondersteuning bij dementie

U Centraal biedt ondersteuning aan mensen met dementie en hun naasten. Dit doen we door de inzet van vrijwilligers als maatje en het organiseren van lotgenotencontact.



Hulp bij dementie

Hulp bij dementie is een onderdeel van U Centraal, We koppelen gemotiveerde vrijwilligers als maatje aan iemand met dementie, aan de naaste van iemand met dementie of aan beiden. Deze vrijwilligers worden bij U Centraal geschoold. Ook tijdens hun werk krijgen vrijwilligers begeleiding van beroepskrachten bij Hulp bij dementie.

Bij U Centraal zetten we in op 'duurzame koppelingen' zodat vrijwilligers de kans krijgen om een band op te bouwen met degene(n) die ze bezoeken.

Maatje voor iemand met dementie

Een maatje voor iemand met dementie komt langs voor de gezelligheid of om samen iets te doen. Een wandeling maken, boodschappen doen, naar het museum of naar de bingo of hulp bij de computer: het is maar net waar u behoefte aan heeft. Terwijl u iets onderneemt met uw maatje heeft degene die voor u zorgt even tijd voor zichzelf. Een maatje verbindt zich voor minimaal een halfjaar aan u en komt (afhankelijk van uw wens) 2 uur per week of per 2 weken langs.

Maatje voor de mantelzorger

Ook als mantelzorger kunt u bij ons aankloppen voor een vrijwilliger. Deze vrijwilliger biedt een luisterend oor, denkt met u mee en neemt u af en toe wat klusjes uit handen. Hij of zij heeft kennis van dementie, begrijpt wat het betekent om mantelzorger te zijn en weet in Utrecht de weg in zorg en welzijn. Als er professionele hulp is dan werkt de vrijwilliger hiermee samen. De vrijwilliger heeft ongeveer twee uur per week tijd. U bepaalt samen hoe u deze tijd invult en hoe lang het contact duurt.

Maatje voor allebei

U kunt ook kiezen voor een maatje voor allebei. Dit contact kunt u op allerlei manieren invullen. Bijvoorbeeld: de vrijwilliger komt de ene week langs voor degene met dementie en de andere week voor de mantelzorger. Of u spreekt met z'n drieën af. Het is maar net waar u behoefte aan heeft.



Lotgenotencontact

Zorgt u voor iemand met dementie? Dan kan het fijn zijn om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten. U vindt herkenning bij elkaar en erkenning voor alles wat u doet.

Bij U Centraal organiseren we lotgenotencontact op drie manieren.

Gespreksgroep Omgaan met dementie (voor naasten)

Deze groep is toegankelijk voor naasten van mensen 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 komt 5 keer bij elkaar. Tijdens deze bijeenkomsten kunt u ervaringen uitwisselen met andere deelnemers. Ook krijgt u informatie over het ziekteverloop en hoe u hiermee om kunt gaan. Het zijn bijeenkomsten met een lach en een traan die in een ontspannen sfeer verlopen. Soms houden deelnemers na afloop van de groep contact met elkaar. We organiseren de gespreksgroep Omgaan met dementie 4 keer per jaar. .

Meer informatie over de gespreksgroep Omgaan met dementie vindt u op www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie. Voor de bijeenkomsten in het Odensehuis en het Alzheimercafé kunt u ons bellen of mailen.

**Andrea Lehr, 06 115 81 640, a.lehr@u-centraal.nl
Tim Bakker, 06 137 98 367 l. t.bakker@u-centraal.nl**

Ontmoeting in het Odensehuis (voor naasten)

In het Odensehuis organiseren we 3 keer per jaar een ontmoetingsmiddag voor naasten van iemand met dementie. Deze bijeenkomsten hebben telkens een thema en hebben als doel ontmoeting, ontspanning en inspiratie. Benieuwd wanneer de volgende bijeenkomst is? Bel of mail ons!

Alzheimercafé (voor mensen met dementie en hun naasten)

Een Alzheimercafé is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie en hun naasten. In Utrecht zijn op verschillende plekken en data Alzheimercafés. Tijdens de bijeenkomsten komen allerlei onderwerpen aan bod en is ruimte voor vragen en uitwisseling. Een van de cafés richt zich speciaal op jonge mensen met dementie en hun naasten. U Centraal is betrokken bij het Alzheimercafé in de binnenstad. Meer weten over de Alzheimercafés? Bel of mail ons!