

Omgaan met dementie

cursus voor naasten van mensen met dementie



Voor wie:

Inwoners van Utrecht met een naaste met dementie (partner, ouder, vriend, etc.) thuis of in een instelling

Aantal deelnemers:

Maximaal 8

Kosten:

Gratis

Wanneer:

We geven de cursus 'Omgaan met dementie' vier keer per jaar. In januari 2026 start er weer een nieuwe groep. Datums en locatie zijn nog niet bekend. U kunt zich wel alvast (vrijblijvend) aanmelden.

Meer informatie/aanmelden:

Andrea Lehr, bel 06 115 81 640
Bernard Loose, bel 06 113 91 914
Tim Bakker, bel 06 137 98 367
of mail hulpbijdementie@u-centraal.nl



www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

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'
- 'Eerst dacht ik: zo'n groep is niks voor mij. Al die verhalen. Maar ik ben blij dat ik heb meegedaan'
- 'Ik heb meer geduld met mijn partner nu ik weet wat dementie in zijn hoofd doet. Daardoor kan ik beter met de situatie omgaan'
- 'Dankzij de cursus heb ik me gerealiseerd: het is ook mijn leven. Ik zorg nu beter voor mezelf'
- Het is zo fijn om te praten met mensen die ongeveer hetzelfde meemaken'

Zorgt u voor iemand met dementie? Dan is het misschien fijn om mensen te ontmoeten die hetzelfde doormaken. In de cursus **Omgaan met dementie** wisselt u ervaringen uit en krijgt u informatie over het verloop van de ziekte én hoe u ermee om kunt gaan.

Voor wie?

Voor inwoners van Utrecht die zorgen voor iemand met dementie. Iedereen is welkom: partners, kinderen, vrienden. Het maakt niet uit of uw naaste thuis woont of in een verpleeghuis. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers. We komen 6 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?

De bijeenkomsten zijn warm, open en soms ook emotioneel. Er is veel ruimte om uw verhaal te delen en van elkaar te leren. Elke bijeenkomst heeft een eigen thema:

- Wat is dementie
- Hoe ga ik om met iemand met dementie?
- De veranderende relatie
- Onbegrepen gedrag
- Voor jezelf zorgen
- Blik op de toekomst

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

Wilt u graag meer weten? Neem dan gerust vrijblijvend contact met ons op. U kunt 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! Bernard Loose, Tim Bakker en Andrea Lehr