

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



Bernard Loose
06 113 91 914
b.loose@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 ondersteunt mensen met dementie en hun naasten. We doen dit met vrijwilligers die regelmatig langskomen voor een praatje of om samen iets te doen. Ook organiseren we gespreksgroepen en bijeenkomsten



Hulp bij dementie

Hulp bij dementie koppelt vrijwilligers aan mensen met dementie, naasten van iemand met dementie of aan allebei. Onze vrijwilligers volgen een training en krijgen begeleiding. We vinden het belangrijk dat er een goede klik is. **Vrijwilligers blijven minimaal een halfjaar uw maatje. Zo kunt u echt iets opbouwen samen.** Een maatje komt eens per week of eens per twee weken langs.

Een maatje voor iemand met dementie

Uw vrijwilliger komt langs voor de gezelligheid of om samen iets te doen. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, samen een boodschapje doen, naar het museum of naar de bingo. Of misschien om u te helpen met de computer. Ondertussen heeft degene die voor u zorgt even tijd voor zichzelf.

Een maatje voor de mantelzorger

Zorgt u voor iemand met dementie? Dan kunt u ook bij ons aankloppen voor een maatje. Deze vrijwilliger luistert naar uw verhaal, denkt met u mee en neemt u soms wat kleine klusjes uit handen. Hij of zij weet veel over dementie en kent in Utrecht de weg in zorg en welzijn. Als er al professionele hulp is, werkt de vrijwilliger daarmee samen.

Een 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 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.**

Cursus omgaan met dementie (voor naasten)

Deze cursus is er voor mensen die zorgen voor 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 6 keer bij elkaar. U deelt ervaringen en krijgt praktische informatie. Bijvoorbeeld over het verloop van dementie en hoe je ermee omgaat. Het zijn bijeenkomsten met een lach en een traan. De sfeer is open, warm en soms ook luchtig. Na de cursus houden sommige deelnemers contact met elkaar. We organiseren deze gespreksgroep 4 keer per jaar.

Kijk voor meer informatie over de cursus **Omgaan met dementie** op www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie of neem contact met ons op.

Voor de bijeenkomsten in het **Alzheimercafé** kunt u ons bellen of mailen.

Op de achterkant van deze folder vindt u onze contactgegevens.



Alzheimercafé (voor mensen met dementie en hun naasten)

Een Alzheimercafé is een gezellige en informele bijeenkomst voor mensen met dementie én hun naasten. In Utrecht zijn op verschillende plekken en data Alzheimercafé's. Een van de cafés is speciaal voor jonge mensen met dementie en hun naasten.

U Centraal is betrokken bij het Alzheimercafé in Podium Oost. Elke bijeenkomst is er een ander thema. U hoort deskundige sprekers en kunt als u dat wilt vragen stellen en ervaringen uitwisselen met anderen. Alleen luisteren mag ook.