



## Overzicht actueel aanbod eerste helft 2019 voor mantelzorgers van mensen met dementie in Apeldoorn

### Themabijeenkomsten in 2019

- O.a. algemene informatie: waar en welke hulp is er mogelijk / regelzaken
  - **20 februari** 's middags van 13.00 uur tot 14.30 uur
  - **14 juni** 's ochtends van 10.00 uur tot 11.30 uur
- Als opname in zicht komt
  - **24 april** 's avonds van 19.00 uur tot 20.30 uur

### Cursus 'Omgaan met dementie' 2019

Drie keer per jaar wordt deze cursus (bestaande uit drie bijeenkomsten) aangeboden aan u als mantelzorger.

De eerstvolgende cursus is :

- **Januari 2019:** 16, 23 en 30 januari 's middags van 13.00- 15.00 uur
- **Juni 2019:** 5,12 en 19 juni 's avonds van 19.00 -21.00 uur
- **September 2019:** 4, 11 en 18 september 's middags van 13.00-15.00 uur

### Ondersteuningsgroepen

De zorg voor iemand met dementie kan bijna niemand alléén op zich nemen. Om staande te blijven is het daarom belangrijk om ook aan uzelf te denken. U kunt in een vertrouwelijke setting praten over de problemen die u tegenkomt. Door het delen van ervaringen en onderling begrip krijgt u inzicht en meer grip op de situatie. Door deze psycho- sociale en emotionele ondersteuning wordt de veerkracht van u als deelnemer vergroot. De groepen staan onder deskundige leiding van een gespreksleider.

**Startgroep**            cyclus van 8 bijeenkomsten , 1 x per 14 dagen  
**Vervolggroepen**    cyclus van 5 bijeenkomsten in voor en najaar, 1x per maand

Diversiteit :

Afhankelijk van de vraag zijn er waar mogelijk aparte groepen voor mantelzorgers van jonge mensen met dementie, intramurale groep voor mantelzorgers van mensen die al opgenomen zijn, of groep voor familieleden.

Na iedere cyclus wordt er geëvalueerd en samen met u gekeken of er behoefte is aan voortzetting. Waar mogelijk houdt u dezelfde gespreksleider, maar het kan ook zijn dat u van groep wisselt.

Kosten:

Voor de ondersteuningsgroepen is er – per cyclus - een eigen bijdrage van € 12.50 [ Vervolggroepen] of €20.00 [ voor de Startgroep], eerste bijeenkomst te voldoen.

**Aanvulling januari 2019 :**

Helaas hebben we niet voldoende deelnemers voor een startersgroep.

Als alternatief bieden we 1x per maand op donderdag een inloopmiddag voor mantelzorgers op het Geheugensteunpunt. Ook hier kunt u met uw verhaal terecht, vindt u een luisterend oor en lotgenotencontact en zal ik u, als coördinator, ondersteunen.

Over het jaar zijn er 10 bijeenkomsten gepland.

Er is een eigen bijdrage van €2,- per aanwezigheid.

Hieronder vindt u de gegevens van de inloopmiddagen

Dag	donderdagmiddag
Tijdstip	13.00-15.00 uur
Locatie	Germanenlaan 360 Apeldoorn
Frequentie	1 x per maand
Data	17 /1 - 21/2 - 21/3 - 18/4 - 16/5 15/8 - 19/9 - 17/10 - 21/11 - 19/12

De bijeenkomsten vinden alle plaats bij:

Het Geheugensteunpunt

Germanenlaan 360

7322 JJ Apeldoorn

[apeldoorn@hetgeheugensteunpunt.nl](mailto:apeldoorn@hetgeheugensteunpunt.nl)

tel. 06-12677788