



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

### Themabijeenkomsten in 2019 / 2020

- O.a. algemene informatie: waar en welke hulp is er mogelijk / regelzaken
  - **2 oktober** 's middags van 13.00 uur tot 14.30 uur
  - **15 januari** 's middags van 13.00 uur tot 14.30 uur

### Cursus 'Omgaan met dementie' 2019/ 2020

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

De eerstvolgende cursus is :

- **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.

De groepen starten 2x per jaar [ januari en september]

**Startgroep**                   cyclus van 8 bijeenkomsten , 1 x per 14 dagen

**Vervolggroep**               cyclus van 5 bijeenkomsten in voor en najaar, 1x per maand

Na het volgen van de Startgroep en Vervolggroep wordt er geëvalueerd en samen met u gekeken of er behoefte is aan voortzetting . U kunt dan deelnemen aan lotgenotencontactgroep[en] via De Kap.

Kosten:

Voor de ondersteuningsgroepen is er een eigen bijdrage van €20.00 [ voor de Startgroep] en € 12.50 [ Vervolggroep] , te voldoen bij de eerste bijeenkomst.

Startgroep woensdagmiddag 13.00-15.00 uur Locatie : Het geheugensteunpunt

Data Startgroep : 25/9 - 9/10 - 23/10 - 6/11 - 20/11 - 4/12 - 18/12 - 8/1

Gespreksleider: Marleen Onclin

**U kunt zich voor bovenstaand aanbod [ bij voorkeur] opgeven via [apeldoorn@hetgeheugensteunpunt.nl](mailto:apeldoorn@hetgeheugensteunpunt.nl) of contact opnemen met de coördinator van Het Geheugensteunpunt. Zie onderaan deze brief de contactgegevens.**

**Marlies van Tongeren, Coördinator Geheugensteunpunt**

**Het Geheugensteunpunt**

**Germanenlaan 360**

**7322 JJ Apeldoorn**

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

**tel. 06-12677788**