

Gespreksgroep lichte & beginnende dementie

Odensehuis Zutphen & Centrum voor Levensvragen 'Willem'

Mensen met beginnende dementie beseffen vaak dat er iets met hun hoofd en lichaam gebeurt. Het is fijn om de vragen en gevoelens die dat oproept, met anderen te kunnen delen. In de eerste fase van een dementieproces beschikt u over allerlei mogelijkheden om u aan te passen. Tegelijkertijd zijn er veel onzekerheden.

Iets voor u?

U staat nog middenin de maatschappij, maar u bemerkt bij uzelf veranderingen waardoor het moeilijker wordt om het dagelijks leven vorm te geven. Veranderingen die te maken hebben met denken, onthouden, het vinden van goede woorden, de communicatie met uw naasten en uw invulling van de dag. U heeft de behoefte om daar met anderen samen over te praten en ervaringen te delen.

“Hier kan ik samen met de groep mijn verdriet delen.”

“Wij voelen elkaar aan. Wederzijds begrip en erkenning. Dat geeft veel steun.”

“Een oefenplek om te overleggen en thuis uit te proberen.”

Wat kunt u verwachten?

- Een gespreksgroep met mensen in dezelfde situatie (4 tot 8 deelnemers).
- Een terugkerend rustpunt in verwarrende tijden.
- Begeleiding door een deskundige op het gebied van zingeving en levensvragen.
- Samen kijken naar mogelijke oplossingen en het ontdekken van mogelijkheden.
- Tips, ervaringen en emoties delen met mensen die hetzelfde doormaken.
- Informatie over hersenaandoeningen en de veranderingen die dit met zich meebrengt.
- Aandacht voor bewegen.
- De groep komt iedere twee weken bij elkaar en is doorlopend; instromen kan op elk moment.

Praktische informatie

Wanneer: Iedere twee weken op dinsdagochtend van 10.00 – 11.30 uur.

Locatie: Odensehuis Zutphen, Martinetsingel 60, 7101 DT Zutphen.

Voor wie:

Inwoners van de gemeente Zutphen en omgeving met lichte geheugenproblematiek (beginnende dementie of NAH). Er is geen indicatie nodig.

Kosten & Vervoer: Deelname is gratis. Vervoer regelt u in principe zelf (overleg is mogelijk bij problemen).

Aanmelden & Contact

Tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek met de begeleider kijken we samen of deelname aan de groep iets voor u is. Aanmelden kan via:

- **Robert te Pas** (Gespreksleider / 'Willem'): 06-40408849 | info@roberttepas.nl
- **Willemien Hak** (Odensehuis): 06-24954343 | info@odensehuiszutphen.nl

U bent van harte welkom. Samen delen brengt begrip en steun.