

'Kopzorgen' over uw dementie?

Uw ervaringen met anderen delen? Kom bij De Kopgroep!



De groep
komt iedere
donderdagmiddag
bij elkaar in
Kulenburg
te Culemborg!



ZORGCENTRA
De Betuwe

Zorgcentra De Betuwe

Postbus 225, 4100 AE Culemborg

0800 – 77 33 444 (gratis)

info@stzddb.nl

www.zorgcentradebetuwe.nl



ZORGCENTRA
De Betuwe

Verrassend veel meer dan wonen!

Kom bij De Kopgroep!


Vindt u het fijn om samen over dementie te praten en tegelijkertijd ook in beweging te blijven? Zoekt u naar manieren om te leren omgaan met dementie? Kom eens langs bij De Kopgroep. In deze groep beweegt u én praat u samen met mensen die net als u dementie hebben.

Waarom een kopgroep?

De Kopgroep is een groep in de regio Rivierenland voor mensen met (beginnende) dementie. De deelnemers staan midden in het leven, ondanks dat ze allemaal een vorm van dementie hebben. Ze krijgen bij De Kopgroep volop de gelegenheid om te praten over hoe zij hun dementie beleven, inclusief de veranderingen die ze misschien dagelijks ervaren. Het doel van de groep is om deelnemers te leren omgaan met het verlies van dingen die zij eerst wel konden en nu, door hun dementie, niet meer. Ook helpt de groep om te zorgen dat de deelnemers blijven geloven in zichzelf en dat ze zichzelf blijven waarderen.

Wat staat er op het programma?

De deelnemers van De Kopgroep komen iedere donderdagmiddag bij elkaar onder begeleiding van een psycholoog en een fysiotherapeut.



Ervaringen uitwisselen met lotgenoten én in beweging blijven?

De groep bestaat uit 6 tot 10 deelnemers. Ze praten met elkaar over wat de ziekte voor hen betekent, wat ze beleven en wat de gevolgen zijn voor hun dagelijks leven. U en de andere deelnemers bepalen zelf de onderwerpen. Vaak zult u zich herkennen in de dingen die anderen meemaken. Het kan prettig zijn om te horen hoe zij daarmee omgaan.

Voordat u in gesprek gaat over de beleving van dementie, gaat u eerst samen actief en fysiek aan de slag met oefeningen.

Bewegen is niet alleen belangrijk om de conditie op peil te houden, het blijkt ook een goede manier te zijn om het omgaan met uw ervaringen op gang te brengen en om de hersenen actief te houden. Ook zorgt bewegen ervoor dat u zich prettig en vertrouwd blijft voelen in uw eigen lichaam en dat u zich gemakkelijker kunt ontspannen.

Wilt u ook:

- in een prettige sfeer ervaringen uitwisselen met lotgenoten, waarbij u samen het onderwerp bepaalt?
- samen met anderen leren omgaan met uw 'kopzorgen'?
- handvatten vinden en voorbeelden zien van hoe om te gaan met uw gevoelens en dementie in uw dagelijks leven, begeleid door deskundigen?
- informatie krijgen over dementie, veranderingen in de hersenen en de gevolgen daarvan op uw dagelijks leven?
- fysieke oefeningen doen en het contact met uw eigen lichaam verbeteren onder begeleiding van een fysiotherapeut?
- bewegen en spelvormen doen met de groep?

Tijd en duur

De groep komt iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 16 uur bij elkaar in zorgcentrum Kulenburg te Culemborg. Om 13.30 uur is de inloop, om 14 uur start het beweegdeel en om 15 uur het gespreksdeel. U kunt deelnemen als u een indicatie 'Behandeling Groep' van het CIZ heeft. Particulier deelnemen aan De Kopgroep kan uiteraard ook, vraag naar de kosten en mogelijkheden. Vervoer regelt u zelf, maar wij denken graag mee als u dat wilt!

Meer informatie en aanmelden?

Neem gerust contact op met onze klantadviseur. Dit kan telefonisch via het gratis telefoonnummer (0800) 77 33 444 of door een mail te sturen naar info@stzdb.nl.

Bijeenkomsten

Zorgcentrum Kulenburg, Achter de Raaf 2, 4102 DH Culemborg.

Heeft u ook weleens 'kopzorgen' over uw dementie? Wilt u uw ervaringen delen? Meld u dan nu aan voor De Kopgroep. U bent van harte welkom!