

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 voorlichtingsbijeenkomsten.

Wil je meer weten over onze ondersteuning bij dementie?
Bel of mail ons!



Andrea Lehr,
Tel: 06 11 58 16 40 | Mail: a.lehr@u-centraal.nl



Tessa Bakker
Tel: 06 13 79 83 67 | Mail: t.bakker@u-centraal.nl



Bernard Loose
Tel: 06 11 39 19 14 | Mail: b.loose@u-centraal.nl



U Centraal

U Centraal

Pieterskerkhof 16
3512 JR Utrecht
Tel: 030 236 17 17
Mail: info@u-centraal.nl

Ondersteuning bij dementie



U Centraal



Hulp bij dementie

Leef je met dementie, of zorg je voor iemand met dementie? Dan kan het fijn zijn als er af en toe iemand langskomt. Een vrijwilliger van U Centraal komt graag op bezoek voor een praatje, een wandeling of een activiteit. Zo sta je er niet alleen voor.

Voor wie is deze hulp?

Onze vrijwilligers kunnen een maatje zijn voor iemand met dementie, voor de mantelzorger of voor allebei. Samen bepalen je wat in jullie situatie prettig is.

Wat gaan jullie doen?

Hoe je de tijd samen doorbrengt, beslis je ook samen met de vrijwilliger. Jullie kunnen thuisblijven of samen iets ondernemen. De ene keer ga je wandelen of doe je boodschappen, de andere keer praat je over je situatie of juist over luchtige dingen.

Ook kan de vrijwilliger de mantelzorger een beetje ontlasten, bijvoorbeeld door te luisteren of kleine klusjes over te nemen.

**Onze vrijwilligers krijgen bij U Centraal een scholing over dementie en begeleiding.*



Onze vrijwilligers

We vinden het belangrijk dat er een goede klik is. Daarom blijven vrijwilligers minimaal een halfjaar je maatje. Hij of zij komt wekelijks of eens per twee weken langs. Zo kun je echt iets opbouwen samen.



www.u-centraal.nl/hulpbijdementie

Cursus Omgaan met dementie

Zorg je voor iemand met dementie? Het kan helpen om andere mantelzorgers te ontmoeten die hetzelfde meemaken. In de cursus Omgaan met dementie kun je ervaringen delen, tips uitwisselen en steun krijgen.

Voor wie is deze cursus?

De cursus is voor iedereen die zorgt voor iemand met dementie: partner, kind, familielid of vriend. Het maakt niet uit of die persoon thuis woont of in een verpleeghuis. De groep bestaat uit maximaal 8 mensen.

Wat ga je doen?

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten. Elke bijeenkomst gaat over een ander onderwerp:

1. Wat is dementie?
2. Hoe ga je om met iemand met dementie?
3. Veranderingen in de relatie
4. Veranderingen in gedrag
5. Zorgen voor jezelf
6. Kijken naar de toekomst

De bijeenkomsten zijn in een ontspannen sfeer, met ruimte voor emoties en het delen van ervaringen. Je bepaalt zelf wat je wilt vertellen.



www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

Alzheimercafé

Een Alzheimercafé is een gezellige, informele bijeenkomst voor mensen met dementie en hun naasten. In Utrecht zijn op verschillende locaties Alzheimercafés. U Centraal is betrokken bij het Alzheimercafé in Podium Oost. Voor meer informatie kun je ons bellen of mailen.

Vervoer

AutoMaatje is een vervoers-service voor én door Utrechters. Voor mensen met dementie die extra begeleiding nodig hebben, is er AutoMaatje+. De chauffeurs van AutoMaatje+ zijn getraind door U Centraal. Meer weten? www.u-centraal.nl/automaatje

Op de achterkant van deze folder vind je onze contactgegevens.