

Kalender

Themasessies	Data
Telkens op vrijdag van 14u tot 16u	3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 21/4, 5/5, 12/5, 2/6, 15/9 2023

Inschrijvingen

- Aan het onthaal van dienstencentrum Olijftak
- Via e-mail : elke@mikado-praktijk.be
- Graag inschrijven voor 24/2/2023

Kostprijs

€25 voor de reeks van 10 sessies

Betaling:

- Op rekeningnummer **BE70 7360 3811 7125** (Elke Verhoeven)

Locatie

Dienstencentrum Olijftak

Hollandstraat 21/27 - 2060 Antwerpen

03 431 77 76

Lesgevers: Gwen Van Dingenen en Elke Verhoeven



“Dementie en nu” biedt in 10 bijeenkomsten praktische informatie en ondersteuning voor mantelzorgers van mensen met dementie

Start 3 maart 2023 in DC Olijftak

Zorgbedrijf Antwerpen

expertisecentrum **dementie** Vlaanderen

politeia

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw
samen dementie draagbaar maken

Dementie en nU

- ✓ zorgen voor de persoon met dementie
- ✓ zorgen voor uzelf

In Vlaanderen woont bijna 65% van alle mensen met dementie alleen of met een persoon die voor hen zorgt. Na de diagnose van een of andere vorm van dementie zijn er vaak heel wat vragen. Praktische vragen, maar evenzeer vragen op emotioneel vlak. Hoe lukt het om te zorgen voor de persoon met dementie en tóch ook te zorgen voor uzelf? Naasten van mensen met dementie voelen zich hiermee vaak alleen.

Om de zorg voor de persoon met dementie vol te houden, helpt het om

- **meer te weten** over dementie, de impact ervan, hoe ermee om te gaan en mogelijke ondersteuning
- beter te kunnen omgaan met uw **eigen gevoelens**, gedachten en zorgbelasting
- **mensen te ontmoeten** die u steunen en begrijpen

“**Dementie en nU**” richt zicht naar de personen die thuis of daarbuiten voor iemand met (jong)dementie zorgen.

In de 10 bijeenkomsten van “**Dementie en nU**” worden inzichten, kennis en vaardigheden meegegeven en is er ruimte voor reflectie met deelgenoten over de behandelde onderwerpen. De bijeenkomsten worden gegeven voor een vaste groep van 5 à 15 mantelzorgers.

Deelname kan u helpen beter het hoofd te bieden aan de soms uitdagende zorgsituatie. Want ook uit de zorg en de begeleiding van een persoon met dementie kan iemand voldoening halen.

“**Dementie en nU**” is ontwikkeld op initiatief van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw en de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw en uitgegeven in 2014. Enkel personen die de opleiding tot “**Dementie en nU**”-coach hebben gevolgd, mogen de sessies begeleiden.

Inhoud sessies

- inleidende kennismakingssessie
- Invoelen in de beleving van mensen met dementie
- Omgaan met zorg
- Omgaan met veranderend en moeilijk hanteerbaar gedrag
- Omgaan met financiën | omgaan met veiligheid
- Omgaan en communiceren met familie en omgeving
- Communiceren met de persoon met dementie
- Gedachten en gevoelens bij de mantelzorger
- Zorgbelasting: draagkracht en draaglast in balans?
- Coping en zingeving