

Spreekuur casemanagers dementie (*momenteel op aanvraag*)

Heeft u vragen op het gebied van geheugenproblemen en vraagt u zich af of er meer aan de hand is? De casemanager dementie helpt u verder door informatie te geven over geheugenproblemen en dementie. Het kan gaan om klachten van uzelf of van uw naaste. Als u van uw huisarts de diagnose dementie heeft gekregen, kunt u ook terecht bij de casemanager dementie. Door een kort gesprek waarin u vertelt wat de vraag of behoefte is, kan de casemanager dementie samen met u kijken of u hulp nodig heeft en welke ondersteuning er nodig is. Allerlei praktische vragen kunt u doornemen met de casemanager dementie, bijvoorbeeld: mantelzorgondersteuning, rijbewijs, dagopvang, etc. Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website van Dementienetwerk Zutphen: www.dementienetwerk.nl

Tijd: op aanvraag kunt u met een casemanager afspreken in het Odensehuis

Zij kunnen ook bij u thuis komen.

Bijdrage: Gratis

Cursus omgaan met dementie voor mantelzorgers

Bij voldoende aanmelding start Odensehuis Zutphen een aantal keren per jaar met deze cursus. De cursus van vijf bijeenkomsten geeft mantelzorgers de gelegenheid ervaringen met andere mantelzorgers te delen en van elkaar te leren. Aan de hand van een aantal thema's bespreken we uw situatie. Het is de bedoeling om samen de zin en betekenis van mantelzorg te ontdekken.

De cursus staat onder leiding van Robert te Pas of Caroline Straathof, beiden geestelijk verzorger en wordt gefaciliteerd door 'Willem' het centrum voor levensvragen in Twente en de Achterhoek.

Voor meer informatie kunt u terecht bij:
coördinator Odensehuis

Mail: coordinator@odensehuiszutphen.nl

Telefoon: 06 24954343 of

Tijd: Nog nader te bepalen

Bijdrage: Gratis

Contactgroep voor mantelzorgers

Bij het Odensehuis Zutphen hebben we twee contactgroepen voor mantelzorgers van mensen met geheugenproblematiek, zoals een vorm van dementie en niet aangeboren hersenletsel.

Eén keer per maand komen we bij elkaar en kunnen er ervaringen worden gedeeld in een veilige, vertrouwelijke en respectvolle sfeer. Door te delen krijg je soms nieuwe inzichten en kun je leren van elkaar. Herkenning en erkenning van elkaars situatie kan steun geven en door kennisoverdracht kunt u nieuwe ideeën krijgen. Maar het is ook gewoon fijn om te delen waar je tegen aan loopt of juist wat goed gaat. De groepen worden geleid door een gespreksleider. Soms kan er ook voor gekozen worden om een specifiek onderwerp aan bod te laten komen zoals het omgaan met gedragsveranderingen, rolverandering in de relatie, loslaten of hoe ga je om met diverse gevoelens.

Heeft u de zorg voor iemand met geheugenproblemen, dan bent u van harte welkom. Soms zijn de groepen vol en zult u even geduld moeten hebben. Het tijdstip is eens in de maand op de maandagochtend van 10.30 tot 12.00 uur. Deelname is gratis.

Bij voldoende animo start er een derde contactgroep.

Voor meer informatie of om u aan melden kunt u een email sturen naar de coordinator@odensehuiszutphen.nl of bellen met 06-24954343.

Ontspanningsuur voor (alleen) mantelzorgers

Mantelzorger zijn is waardevol, maar kan ook veel energie vragen. Om mantelzorgers een moment van rust en ontspanning te bieden, geeft yogadocent Helga van den Berg een speciaal voor hen een Ontspanningsuur.

Hoe werkt het?

Het Ontspanningsuur vindt tweewekelijks op vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur. De eerste keer dat u meedoet is gratis, zodat u het kunt uitproberen. Daarna is de eigen bijdrage € 5,- per keer. Dit uurtje is alleen bedoeld voor mantelzorgers.

Mocht u moeilijk weg kunnen in verband met de zorg voor uw naaste, dan kunt u hem/haar meenemen en is deze van harte welkom in de andere huiskamer waar onze vrijwilliger Willemijn hem/haar gezelschap houdt. Graag minimaal een dag van te voren laten weten aan de coördinator van het Odensehuis: 06-24954343.

Wat gaan we doen?

Helga: "we beginnen met wat losmaak oefeningen om aan te komen.

Daarna doen we bewegingen en oefeningen die ons lichaam en geest laten ontspannen. De oefeningen kunnen zowel zittend als staand gedaan worden. Aan het eind is er een eindontspanning op een matje of ligstoel en drinken we nog een kopje thee of glaasje water.”

Aanmelden

Voor aanmelding of meer informatie kunt u terecht bij het Odensehuis.

Tandemtraining

Mindfulness training voor mensen met beginnende geheugenproblematie en hun naaste

In het Odensehuis start bij voldoende belangstelling een 6-weekse aandachtstraining voor mensen met beginnende geheugenproblemen en hun mantelzorgers (bijvoorbeeld partner, kind, broer/zus, vriend(in)). De training wordt gegeven in een klein groepsverband (2 of 3 koppels), waarbij vooraf een intake gesprek zal plaatsvinden. Hierin wordt nagegaan of de training passend is.

De training is ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht aan de Universiteit van Maastricht, met steun van Alzheimer Nederland.

De training is gebaseerd op 'mindfulness'. In het Nederlands zou mindfulness vertaald kunnen worden als 'opmerkzaamheid', het met aandacht aanwezig zijn in het moment, zonder hierover te oordelen of het anders te willen. Recent onderzoek laat zien dat mindfulness een bijdrage kan leveren aan het welzijn van mensen met dementie in een vroege fase en hun mantelzorgers. Beoefening van mindfulness kan mensen helpen om anders om te gaan met moeilijke ervaringen in het leven, zoals veranderingen in de gezondheid, pijn of verdriet.

Reacties van deelnemers over de cursus:

“Als dingen anders gaan, schrik ik altijd zo. Deze cursus heeft handen en voeten gegeven om daarmee om te gaan”

“De training helpt om meer tot jezelf te komen”

“Ik kan de dingen meer laten als ik ze niet kan veranderen”

“Ik kan dingen nu beter accepteren en dingen beter loslaten”

Praktische gegevens:

Locatie: Odensehuis Zutphen, Martinetsingel 60 te Zutphen

Start bij voldoende belangstelling. Tijdstip in overleg met deelnemers.

Als u vragen heeft over deze training of u wilt aanmelden (als koppel), kunt u zich wenden tot de trainer Willemien Hak: coordinator@odensehuiszutphen.nl of 06-24954343.