

# Mantelzorggroep dementie

## In contact met anderen

Bij de mantelzorggroep dementie ontmoet u andere mensen die voor iemand zorgen met dementie. U kunt gezellig met elkaar praten en ervaringen uitwisselen, elkaar tips geven.

De mantelzorggroep dementie is één keer per maand en wordt begeleid door Gerry Siderius. U bent vrij om te komen wanneer u wilt.

**De mantelzorggroep dementie is elke laatste woensdag van de maand**

**13.30 - 15.30 uur**

**VMCA**

**Wagenmakerbaan 43**

**1315 BC Almere**

(bushalte Passage)

### **Deelnemen?**

U kunt zich aanmelden bij:

Hilco Griffioen

06 - 36328708 of

[h.griffioen@vmca.nl](mailto:h.griffioen@vmca.nl)



*"Heel veel aandacht, begrip, ontspanning, tips en steun ontvangen!"*

*"Het doet me goed, ik probeer er altijd tijd voor te maken."*

*"Ik vind het steunend om de verhalen van anderen aan te horen, dan voel ik me niet zo alleen met de zorg voor mijn man."*

# Expertisecentrum Mantelzorg Almere

Voor u bij de VMCA

- Persoonlijke gesprekken en coaching door een consulent mantelzorg.
- 2x per jaar de gesprekstafel dementie (kijk voor datum en tijd op [www.mantelzorgpleinalmere.nl](http://www.mantelzorgpleinalmere.nl)).
- Diverse cursussen en online trainingen.
- 3x per jaar een inspiratiebijeenkomst (kijk op [www.mantelzorgpleinalmere.nl](http://www.mantelzorgpleinalmere.nl) voor datum en tijd).
- 'Samen aan tafel'. Uit eten met elkaar.
- 'Held in Huis', Gaat u naar een verjaardag, of een dagje weg? Een vrijwilliger komt bij u thuis.

Kijk voor informatie ook op  
[www.vmca.nl](http://www.vmca.nl)



*"Een luisterend oor doet me elke keer weer goed!"*

*"Delen van mijn ervaringen geeft me veel lucht, ik voel dan minder spanning in mijn schouders."*