

## Waar is de Kopgroep?

U kunt in zowel Meppel als Steenwijk deelnemen aan de Kopgroep Dementie. De bijeenkomsten vinden op de volgende momenten plaats:

### Meppel

Donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.  
De Triangel (naast de Plataan)  
Vledderstraat 3  
7941 LC Meppel

### Steenwijk

Donderdagochtend van 10.00 tot 12.15 uur.  
De bijeenkomsten worden gehouden in:  
Zonnekamp  
Oyershoeve 1  
8331 XR Steenwijk

### Meer informatie

Wilt u deelnemen aan de Kopgroep, neem u dan contact op met de begeleiders van de Kopgroep, via telefoonnummer (0522) 23 4410.  
Hier kunt u ook terecht als u vragen heeft.

Fld-vv/029/0215

## De Kopgroep

voor mensen met geheugenstoornissen of beginnende dementie



Zij komen wekelijks bij elkaar om onder begeleiding van twee gespreksleiders met elkaar te bespreken wat de ziekte voor hen betekent en wat de gevolgen zijn voor het dagelijks leven.



Zorgcombinatie  
Noorderboog



### Behandelgroep

Tegenwoordig kan de diagnose dementie al in een vroeg stadium gesteld worden. De Kopgroep helpt mensen met dementie weerbaar te maken en zich aan te passen aan de veranderende omstandigheden.

Tijdens de bijeenkomst van de Kopgroep spreekt u met lotgenoten over welke problemen u ondervindt in het dagelijks functioneren door de geheugenproblemen en/of dementie. Dit gebeurt onder leiding van twee gespreksleiders: een GZ-psycholoog en een gespecialiseerd verpleegkundige.

Naast praten is er een onderdeel bewegen, dat het waarnemen van het lichaam stimuleert en gericht is op het (her)bevinden van balans. Bij de bewegingsoefeningen wordt bij de Kopgroep in Meppel gebruik gemaakt van de oosterse beweegleer AIKI en in Steenwijk wordt gebruik gemaakt van psychomotorische therapie.



### Wat kunt u verwachten?

- Samen ontdekken van de mogelijkheden ondanks de dementie
- Ervaringen uitwisselen waarbij u samen met de andere deelnemers de onderwerpen bepaalt
- Informatie over hersenaandoeningen en veranderd gedrag
- Begeleiding en behandeling van deskundigen
- Tips en ervaringen uitwisselen
- Bewegingsoefeningen die het waarnemen van het lichaam stimuleren

### Doelstellingen

De Kopgroep heeft de volgende doelstellingen:

- Beter verwerken van de ziekte
- Coping strategieën aanleren (anders leren omgaan met problemen en beperkingen)
- Uzelf en de situatie beter onder ogen zien
- Onderlinge steun genereren
- Ontspanning bieden
- Voorkomen van depressieve gevoelens
- Verbeteren van het contact met het eigen lichaam.

