

Nuttige adressen:

Alzheimer-telefoon: 0800 50 88  
(7 dagen/week; 9.00 - 23.00 uur)

Geriant: 072 527 03 90  
(op werkdagen van 08.30 – 17.00 uur)

Mantelzorgondersteuning:

Mantelzorgcentrum  
(Alkmaar, Bergen, Heiloo)  
072 562 76 18

MET Heerhugowaard 088 887 69 71

Steunpunt Mantelzorg  
Noord-Kennemerland (Humanitas)  
072 540 18 00

*NAAM*

Ik zie hoe ze mij negeert, nauwlettend vanuit ooghoeken volgt, zich afvraagt wat of waarom die man in haar huis.

Toch vraagt ze niet wie ik ben, waarom ik kasten open, jassen lucht, ongevraagd post opruim, schoonmaak, thee zet.

Ben ik een dokter, een klusjesman, een zoon misschien? Ze spreekt me aan met u, je weet maar nooit, en glimlacht beleefd.

Ik speel mee, alstublieft mevrouw, uw thee en schrik als ze vraagt wie dat is, die foto, die vrouw met een kind op de arm.

Peter Swanborn



**ALS JE PARTNER  
AAN DEMENTIE LIJDT....**



**LOTGENOTENCONTACT  
ALZHEIMER  
NOORD-KENNEMERLAND**



### als je partner aan dementie lijdt

- wordt je wereld kleiner
- sta ook jij vaak machteloos
- is dat moeilijk uit te leggen
- wil je niet iedereen ermee belasten
- voelt dat eenzaam

### op verhaal komen

toch zou je graag  
dat isolement willen doorbreken,  
ergens je verhaal kunnen delen,  
ideeën willen opdoen  
om vol te houden ,  
om verder te kunnen.

### met lotgenoten

hiervoor zijn de lotgenotengroepen  
een goede en veilige plek.  
met andere mantelzorgers van mensen  
die lijden aan dementie  
deel je je verhaal.

### een lotgenotengroep

bestaat uit 8 tot 10 deelnemers  
en twee gespreksleiders.  
deze groep komt  
eenmaal per maand  
anderhalf uur bij elkaar  
om ervaringen te delen.

in onze regio  
zijn er de volgende lotgenotengroepen:

alkmaar  
elke 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand

heerhugowaard  
elke 1<sup>e</sup> woensdag van de maand

heerhugowaard  
elke 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand

heiloo  
elke 1<sup>e</sup> maandag van de maand

heiloo  
elke 1<sup>e</sup> woensdag van de maand

langedijk/sint pancras  
elke 2<sup>e</sup> vrijdag van de maand

tijdstip: van 10.30-12 uur

### hoe in contact te komen?

laat je niet hinderen door een drempel:  
eerst op proef komen kan ook!

opgave en verdere informatie:

Jacqueline Aal – Hasert  
j.aal@quicknet.nl  
022 64 51 642

