



# Kopgroep

## Samen sterker bij dementie

Woont u thuis en heeft u de diagnose dementie gekregen? Wilt u handvatten krijgen en vaardigheden leren om hier goed mee om te gaan? Dan is de Kopgroep misschien iets voor u.

### Wat is de Kopgroep?

De Kopgroep is een groep voor mensen met beginnende dementie. In 10 weken werken we samen aan meer vertrouwen, beweging en contact met anderen.

### Wat doen we elke week?

- **Praten:** over geheugen, taal, omgaan met veranderingen en het houden van regie.
- **Bewegen:** eenvoudige oefeningen die lichaam en geest helpen samenwerken.
- **Steun:** we kijken samen welke hulp daarna past.

### Thema's die langskomen

- Hoe houd ik zelf de regie?
- Hoe ga ik om met verlies?
- Waar vind ik steun?
- Technische hulpmiddelen (samen met Leef3.nu)
- Mogelijke hulp na de Kopgroep (met Indebuurt033)

### Kosten

- De zorgverzekeraar vergoedt de Kopgroep.
- U betaalt wél uw eigen risico.
- Een verwijzing van de huisarts is nodig.

Voor mantelzorgers is er een aparte bijeenkomst met informatie en steun.

### Praktische informatie

Waar: Dorpshuis De Neng in Hoogland  
Wanneer: wekelijks van 10.00 tot 12.00 uur

### Data eerstvolgende Kopgroep (2026)

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| • maandag 23 maart | • dinsdag 28 april |
| • maandag 30 maart | • maandag 11 mei   |
| • dinsdag 7 april  | • maandag 18 mei   |
| • maandag 13 april | • dinsdag 26 mei   |
| • maandag 20 april | • maandag 1 juni   |

### Meer informatie of aanmelden

Mail naar: [behandeldienst@beweging3.nl](mailto:behandeldienst@beweging3.nl)  
Of scan de QR-code

