



Auf eigene Kräfte bauen Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz

**Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat
14.00 - 16.00 Uhr**

**Daten 1. Hälfte 2026: 29. Januar, 26. Februar,
26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni**

Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25

**Die Gruppe wird moderiert und bei der Organisation
und Planung der Treffen unterstützt.**

**Infos: Bei Monika Leemann (Sozialpädagogin FH, CAS
Demenz und Lebensgestaltung) Tel 079 813 88 68
monika.leemann@reformiert-zuerich.ch**

Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz

Sie haben die Diagnose Demenz erhalten oder sind von Vergesslichkeit und Orientierungsproblemen betroffen und befinden sich noch vor oder im Diagnostikprozess?

Sie möchten sich mit Gleichbetroffenen über ihre veränderte Lebenssituation austauschen?

Auf eigene Kräfte bauen

In dieser Selbsthilfegruppe teilen wir unsere Erfahrungen und unterstützen uns gegenseitig. Zuhören, ermutigen, voneinander lernen, Solidarität erfahren, Kraft tanken, Leichtigkeit erleben, Verständnis und Akzeptanz spüren, helfen uns bei der Bewältigung der grossen Herausforderungen, vor die uns das Leben mit Demenz täglich stellt.

Die Gruppenmitglieder bestimmen die Inhalte der Treffen.

Mögliche Themen können sein:

- Erleben der aktuellen Situation
- Austausch von alltagspraktischen Tipps und Informationen über Demenz sowie Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung
- Bewältigungsaufgaben meistern und Selbstvertrauen aufbauen
- Mut fassen, offen über die eigene Situation zu reden
- Herausfordernde Situationen in der Familie und im sozialen Umfeld ansprechen
- oder auch einfach nur plaudern, gemeinsam Spass haben und lachen.

Der offene und zugleich geschützte Rahmen ermöglicht, frei sprechen zu können. Die Gruppe wird moderiert.

Verantwortliche: Monika Leemann (Sozialpädagogin FH, CAS Demenz und Lebensgestaltung), Roland Wuillemin (Pfarrer), Anna Schmid (Freiwillige Mitarbeitende)

Anmeldung

Bitte geben sie uns telefonisch oder per Email Bescheid, wenn sie zu einem Gruppentreffen kommen möchten.