



**SELBSTHILFEZÜRICH**

## U65 – KOMPETENT TROTZ DEMENZ

Sind Sie von Demenz betroffen, unter 65 Jahre und wollen sich mit Ihrer Lebenssituation auseinandersetzen? Sind Sie interessiert, Ihre Erfahrungen und Strategien im Umgang mit der Diagnose mit einer Gruppe Gleichbetroffener zu teilen?

In dieser Selbsthilfegruppe unterstützen wir uns gegenseitig, sind offen und teilen unsere Erfahrungen mit der Diagnose sowie den sich verändernden Lebensumständen. Wir setzen uns dafür ein, dass wir unsere Selbständigkeit behalten, teilen unsere Ressourcen und entdecken neue, die uns helfen, unsere Herausforderungen zu bewältigen.

Die Treffen finden monatlich bei Selbsthilfe Zürich, an der Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, von 11.00 – 12.00 Uhr, statt:

27. Januar | 17. Februar | 17. März | 14. April | 19. Mai | 16. Juni |  
14. Juli | 18. August | 15. September | 20. Oktober | 17. November und  
15. Dezember 2021

Die Gruppe wird moderiert. Die Teilnahmekosten pro Treffen betragen Fr. 5.00. Eine Anmeldung bei Selbsthilfe Zürich ist erwünscht.