



**SELBSTHILFEZÜRICH**

## U65 – KOMPETENT TROTZ DEMENZ

Sind Sie von Demenz betroffen, unter 65 Jahre alt 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 an einem Mittwochmorgen von 11.00 bis 12.00 Uhr bei Selbsthilfe Zürich an der Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, statt.

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