

MØTEPLASS FOR MESTRING 2020



«Jeg har gått
alene, men nå
føler jeg meg
ikke alene
lenger»

Tidligere deltager

INVITASJON TIL KURS

For deg som har demens og din nærmeste

Møteplass for mestring er et kurstilbud for deg som har fått demens før 65-årsalder og din nærmeste pårørende, fortrinnsvis ektefelle/partner.

Her vil dere få informasjon, kunnskap og støtte til å håndtere en ny livssituasjon. Dere treffer andre i samme situasjon som dere kan utveksle erfaringer med. I løpet av samlingen vil det være felles forelesninger, erfaringsutveksling i grupper, aktiviteter og mye sosialt samvær.

En møteplass for å få

- informasjon om demens
- kontakt og fellesskap med andre
- et pusterom i hverdagen

Bli med på kurset!

Kurset arrangeres på **Strand hotell Fevik 5.-7. juni 2020**. Vi møtes fredag formiddag og avslutter søndag etter lunsj.

Deltakeravgiften er 1000 kr. per par for kost og losji. Reiseutgifter med billigste transportmiddel over 1000 kr. per par dekkes gjennom en tilskuddsordning.

Arrangører

Møteplass for mestring på Strand Hotel Fevik er et samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten i Agder, kommuner i regionen, Nasjonalforeningen for folkehelsen og Aldring og helse. Faglig ansvarlig er enhetsleder Astrid Marie Hodne Græsdal, Alderspsykiatrisk enhet Kristiansand, Sørlandet sykehus HF

For mer informasjon og påmelding

For påmelding, se <https://www.aldringoghelse.no/demens/pårørende/mestringskurs-pårørende/>
Påmeldingsfrist innen 30.04.20

Møteplass for mestring er for personer som ikke har deltatt på kurset tidligere. Det er begrenset antall plasser, så her er det "først til mølla"-prinsippet som gjelder.

Spørsmål vedrørende kurssamlingen kan rettes til:

Astrid Marie Hodne Græsdal
Alderspsykiatrisk enhet Kristiansand, Sørlandet sykehus HF
Telefon: 977 46 972
E-post: astrid.marie.hodne.grasdal@sshf.no

Marit Fossberg, Aldring og helse
Telefon: 900 34 604
E-post: mestringskurs@aldringoghelse.no



Foto: Strand hotell Fevik

Møteplass for mestring administreres av Aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet, og er et av tiltakene i Demensplan 2020.