



Viden om demens kursus for pårørende

Når et menneske får en demenssygdom, påvirker det hele familien.

Der kan være mange forandringer i hverdagen, og som pårørende kan du opleve at stå alene med mange problemstillinger.

Viden om sygdommen og om hvordan du håndterer vanskelige situationer, kan være med til at give jer en bedre hverdag i familien.

Du kan deltage på kurset, hvis du er pårørende til én med en demensdiagnose, eller til en som er i gang med demensudredning.

Den pårørende med demenssygdom skal bo i Allerød, Fredensborg, Frederikssund, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hillerød eller Hørsholm kommune.

Den pårørende med demenssygdom skal have kontakt til kommunens demenskoordinator/demenskonsulent eller have en aftale om det.

Hvad får du ud af kurset?

- Grundlæggende viden om demenssygdomme.
- Du bliver bedre i stand til at mestre nogle af de komplekse problemstillinger, du møder i hverdagen som pårørende til en med demens.
- Du får mulighed for at udveksle erfaringer med andre, som er i lignende situation og med professionelle.
- Du får kendskab til hvor du kan finde flere informationer om demens, hjælp og støtte.

Det samlede kursus består af 4 moduler (der kan være ændringer i modulrækkefølge):

- Modul 1: Introduktion, hjernen og demenssygdomme
- Modul 2: Jura
- Modul 3: Kommunikation og livshistorie
- Modul 4: Hverdagen, at være pårørende, aktiviteter, fremtiden

Du kan vælge at deltage i den kommune, der passer dig bedst.

Tilmelding senest 2 dage før kursusstart, først til mølle

**Tilmelding er til deltagelse i ALLE fire moduler
i samme kommune**

Hillerød Kommune

Hvornår: Forår **2025:** 24/4, 1/5, 8/5, 15/5 Alle dage kl. 16-18.30

Hvor: Kommunikationscentret, 2. sal, lokale 308-310, 3400 Hillerød – der er elevator.

Tilmelding: Kontakt demenskoordinator Malja Ingversen Tlf. 7232 8032, mail: mali@hillerod.dk eller demenskoordinator Astrid Christensen Tlf.: 7232 8075, mail: astch@hillerod.dk

Helsingør Kommune

Hvornår: Forår **2025:** 18/3, 25/3, 1/4, 8/4 - Efterår **2025** 21/10, 28/10, 4/11, 11/11 Alle dage kl. 16-18.30

Hvor: Sundhedshuset, Birkedalsvej 35A –lokale 0.09 (Hovedindgang) 3000 Helsingør

Tilmelding: Demenskoordinator Irene Wissum, Tlf.: 2531 3056, mail Iwi04@helsingor.dk, Camilla Torp Serritzlew, Tlf.: 51293754 mail: Camts@helsingor.dk, Elisabeth Nielsen mail eni04@helsingor.dk Tlf.: 4186 8025 eller Bente Teslak, Tlf.: 4186 8026 mail: btesl@helsingor.dk

Hørsholm Kommune

Hvornår Forår **2025:** 20/2, 27/2, 6/3 ,13/3 Alle dage Kl. 16.00-18.30

Efterår **2025:** 23/10, 30/10, 6/11, 13/11

Hvor: Sundheds-og rehabiliteringscentret Louiselund 9 - 2970 Hørsholm.

Tilmelding: Demenskoordinator Helle Nielsen, tlf.: 48494690, mail:hen@horsholm.dk

Halsnæs Kommune

Hvornår: Forår **2025:** 6/3, 20/3, 3/4, Alle torsdage kl.14.00-17.00

Hvor: Rådhuset, Syrevej 1, 3300 Frederiksværk, Indgang B lokal Skoven

Tilmelding: Demenskonsulent Rikke Wedel, mail rikwe@halsnaes.dk tlf.: 2941 3719 eller Stacey Stuart, mail stats@halsnaes.dk tlf.:2941 2385

Allerød Kommune

Hvornår: Forår **2025:** 26/2, 5/3, 12/3, 19/3 Alle onsdage dage 16-18.30

Hvor: Borgerportalen, Allerød Rådhus, Bjarkesvej 2, 3450 Allerød.

Tilmelding: Demenskonsulent Bettina Lyngs bsln@alleroed.dk tlf. 48 12 65 56 eller demenskonsulent Nanna Neerdal, nane@alleroed.dk

Fredensborg Kommune

Hvornår: Forår **2025:**13/1,20/1,3/2,10/2 Alle mandage 16.00-18.30

Hvor: Stortrommen, Fredensborg Rådhus, Egevangen 3D, 2980 Kokkedal

Tilmelding: Demenskoordinator Lisbeth Bøgeholdt Tlf.:72565722

Frederikssund Kommune

Hvornår: Forår **2025:** 26/2, 5/3, 12/3, 19/3 Alle onsdage 16.00-18.30

Efterår **2025:** Efterår 2025:22/10, 29/10, 5/11, 12/11 Alle onsdage 16-18.30

Hvor: Omsorgscenteret Tolleruphøj, Roskildevej 160 A., 3600 Frederikssund. Mødelokale Palmehaven

Tilmelding: Demenskonsulent Trine Vejlgård Nielsen, tlf.:3061 3457, mail: tvnie@frederikssund.dk eller Berit Sandstrøm, tlf.:2014 0305 mail: bbsan@frederikssund.dk

Gribskov Kommune

Hvornår: Forår **2025:** 20/3, 27/3, 3/4 samt 10/4 – Alle mandage dage fra kl. 16:00 – 18:30

Hvor: Helsingør Rådhus, Rådhusvej 2, 3200 Helsingør

Tilmelding: Demenskoordinatorerne: demens@gribskov.dk



DEMENSVENLIGT
NORDSJÆLLAND