

Program høsten 2020

Pårørendeskolen **DEMENS**

Gratis kurs, samtalegrupper
og temakvelder for pårørende
til personer med demens

KIRKENS
BYMISJON



Oslo



Pårørendeskolen DEMENS

Pårørendeskolen er et gratis byomfattende tilbud. Pårørendeskolen arrangerer kurs, samtalegrupper og temakvelder for pårørende til personer med demens.

De fleste pårørendekursene har en varighet på 12 timer fordelt på 4 dager. Temaene tas opp gjennom foredrag av fagpersoner, samtalegrupper og pårørendeforedrag. Påmelding er bindende.

Kurset har som mål å gi deg som pårørende:

- Kunnskap om demens (sykdomslære, atferdsendringer).
- Verktøy for å ivareta deg som pårørende i møte med den demensrammede (kommunikasjon, mestringsstrategier).
- Kunnskap om økonomi, juridiske rettigheter og aktuelle helse- og omsorgstjenester.
- Opplevelse av mestring og livskvalitet i en utfordrende situasjon.

Kursene får svært gode tilbakemeldinger og evalueres som å ha stor praktisk relevans i forhold til egen situasjon. Pårørende, både til personer som er tidlig eller senere i sykdomsforløpet deltar på kurset.

Pårørendeskolen samarbeider med Nasjonalforeningen for folkehelsen, Oslo Demensforening og finansieres av Oslo kommune, Baches legat, statlige tilskuddsmidler og Kirkens Bymisjon.

Velkommen til pårørendekurs!



KONTAKTINFO OG PÅMELDING

*Påmelding til kurs, temakvelder
eller samtalegrupper:*

Kontaktperson:

Kari Ødelund Danielsen
kari.odelund.danielsen@bymisjon.no

Pårørendeskolen for pårørende til personer med demens

Helgesensgate 62, 0558 Oslo
Telefon 488 90 558

Facebook: @Pårørendeskolen
[kirkensbymisjon.no/parorendeskolen](https://www.facebook.com/kirkensbymisjon.no/parorendeskolen)

Program høsten 2020 (med forbehold om endringer)

KURS FOR PÅRØRENDE

Pårørendekurs – september

Ukedag: Onsdager

Sted: Bydel Alna, Furuset Seniorsenter
(Trygve Lies Plass 1, 1051 Oslo)

Datoer: 02.09, 09.09, 16.09 og 23.09 (kl. 18.00–21.00)

Pårørendekurs – oktober

Ukedag: Mandager

Sted: Bydel Østensjø, Manglerud Gård treffsenter
(Byggveien 15, 0680 Oslo)

Datoer: 05.10, 12.10, 19.10 og 26.10 (kl. 18.00–21.00)

Pårørendekurs – november

Ukedag: Fredager

Sted: Bydel Grünerløkka, Engelsborg ressurscenter
(Helgesensgate 62, 0558 Oslo)

Datoer: 06.11, 13.11, 20.11 og 27.11 (kl. 18.00–21.00)

Minikurs – november

Ukedag: Onsdag, over en kveld

Sted: Bydel Grünerløkka, Engelsborg ressurscenter
(Helgesensgate 62, 0558 Oslo)

Dato: 11.11 (kl. 17.00–21.00)

SAMTALEGRUPPER FOR PÅRØRENDE

Samtalegruppe for pårørende

til personer med demens – oppstart august

Oppstart: Mandag 24.08 (deretter annenhver mandag)

Klokkeslett: 12.30–14.00

Sted: Engelsborg ressurscenter
(Helgesensgate 62, 0558 Oslo)

Samtalegruppe for pårørende

til personer med demens – oppstart september

Oppstart: Mandag 07.09 (første mandag i måneden)

Klokkeslett: 19.00–21.00

Sted: St. Hanshaugen seniorsenter
(Lovisenberggata 4E, 0456 Oslo)

Mulighet for flere samtalegrupper?

Vi ønsker å tilby en samtalegruppe annenhver torsdag, kl. 17.00–18.30. Meld gjerne din interesse, så kommer vi tilbake til oppstartstidspunkt når vi blir mange nok.

- Gruppeleder St. Hanshaugen seniorsenter: Kristin Borg, tlf. 991 55 684.
- Gruppeleder Engelsborg ressurscenter: Eva Hamborg, tlf. 23 42 24 10.

Fortsetter neste side.

TEMAKVELDER

Temakveld på Alma hus (påmelding)

– oppstart september

Almas hus er en leilighet som viser hvordan gode omgivelser, hjelpemidler og velferdsteknologi kan gjøre hverdagen enklere og tryggere for personer med kognitiv svikt eller demens, enten man bor i eget hjem eller på institusjon. Begrensede antall plasser.

Datoer: Det arrangeres to omvisninger, tirsdag 15.09 og onsdag 07.10 (kl. 17.00–18.30)

Sted: Aker sykehus, Bygg 21A
(Trondheimsveien 235, 0586 Oslo)

Temakveld om vergemål og fremtidsfullmakt (påmelding) – oppstart oktober

Dato: Onsdag 14.10 (kl. 17.00)

Adresse: Engelsborg ressurscenter
(Helgesensgate 62, 0558 Oslo)

FOR PERSONER MED DEMENS

Samtalegruppe «Ariadne» – oppstart august

Oppstart: 26.08 (deretter annenhver onsdag)

Klokkeslett: 13.00–14.30

Sted: Engelsborg ressurscenter
(Helgesensgate 62, 0558 Oslo)
Støttet av Backes legat.

BARNEBØKER OM DEMENS

For pårørende kan vi anbefale boken **«Bestefar på rømmen»** som er en barnebok om demens og om det som binder oss sammen når minnene blir borte.

Vi kan også anbefale boken **«Bonsai – en liten bok om døden»**. Om hvordan det oppleves å miste noen i familien, og alle små og store og rare tanker som kan komme underveis.

Disse kan du kjøpe i vår nettbutikk:
kirkensbymisjon.no/fagutgivelser



Alle trenger møteplasser

Kontaktinfo og påmelding:

kirkensbymisjon.no/parorendeskolen