

Nye veje til at få livslysten igen

Kursus for ægtefælle/ partner til demensramt. 19-21. marts 2021, Tisvilde Højskole

Danske Seniorer tilbyder i samarbejde med Tisvilde Højskole og DemensKontakten et livgivende højskoleophold for medlemmer, der har en demensramt ægtefælle/ partner.

Opholdet er GRATIS, da vi har fået støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet.

Kurset er for ægtefæller/ partnere til hjemmeboende demensramt eller demensramt, som er flyttet til plejebolig indenfor de seneste to år.

Om kurset:

Opholdet på Tisvildeleje Højskole har primært til formål at aflaste den pårørende, og give ham eller hende nogle dage til at slappe af og hygge sig med ligestillede i smukke omgivelser, med dejlig mad, musik og underholdning. Derudover skal opholdet danne ramme for et fælles forum, hvor de pårørende kan indhente inspiration og viden om, hvordan de kan 'komme ovenpå igen' – dels gennem de historier, de vælger at dele med hinanden, og dels gennem faglig rådgivning og information.

Psykolog og systemisk familie terapeut Karen Skjøtt vil deltage med sin erfaring og viden fra arbejdet med pårørende til demensramte familier gennem mere end 30 år. Hun vil deltage i hele kurset og fungerer som tovholder på de forskellige indslag og aktiviteter.

Marie Lenstrup, forfatter til "Overlevelsesmanual for omsorgspårørende" (2020), byder på et spændende foredrag; "Husk nu også at passe på dig selv!" Jo ... men hvordan? Marie Lenstrup har selv været omsorgspårørende i 12 år, og i 2014 stiftede hun foreningen 'Pårørende i Danmark', som er en interesseorganisation for pårørende på tværs af diagnoser.

Læge, Mindfulness instruktør, billedkunstner og forfatter Lærke Egefjord og Cand.mag. & MBSR lærer (Mindfulness Baseret Stress Reduktion) Mette Bahnsen vil deltage med en workshop, hvor fokus er på Mindfulness og kreativitet - både teori og praksis. Formålet er at give en kort introduktion til betydningen af Mindfulness og kreativitet, som kan fungere som en tiltrængt pause til at pleje egne behov, og give kræfter til fortsat at være der for den demensramte.

Tisvilde Højskole har fungeret som seniorhøjskole siden 1967, og har haft mange ældre mennesker som gæster igennem tiden. Også ældre mennesker med demens. Højskolen har et flerårigt samarbejde med "Demenskontakten", som hvert år arrangerede udflugter til skolen sammen med mennesker med demenssygdom og deres pårørende.

Hvordan kommer du med?

Der er 35 pladser. Du kan ansøge om at komme med. **Ansøgningsfrist er 1. februar 2021.** Særligt ansøgningskema skal benyttes for at komme i betragtning.

Transport frem og tilbage til højskolen dækkes af kursisten selv. Der er offentlig transport lige til døren (Tisvildelejebanen fra Hillerød Station). Tisvildeleje Station ligger lige overfor højskolen.

Hvis du vil vide mere:

Kan du rette henvendelse til Tisvilde Højskole på tisvildehoejskole@gmail.com eller 48 70 76 36 (hverdage kl. 10-14) eller til Karen Skjøtt på telefon 23 82 72 74 (tirsdage kl. 9-10).