

## Kære pårørende,

At være tæt på en person med demens kan være forbundet med mange følelser, spørgsmål og udfordringer i hverdagen. Det kan gøre en stor forskel at dele oplevelser og erfaringer med andre, der står i en lignende situation.

**Glostrup Kommune inviterer dig til at deltage i en pårørendegruppe**, hvis du har en nærtstående med demens, som bor på et af kommunens ældrecentre.

### Hvad er en pårørendegruppe?

Pårørendegruppen er et trygt og fortroligt forum, hvor du kan mødes med andre pårørende og udveksle erfaringer. Gruppen faciliteres af kommunens demenskonsulent for ældrecentre, som sørger for struktur, sparring og viden om demens.

### Hvorfor deltage?

- **Støtte og fællesskab:** Du får mulighed for at dele dine tanker i et empatisk rum og møde andre, der forstår din situation.
- **Erfaring og inspiration:** Hør, hvordan andre tackler hverdagen med en demensramt og få nye perspektiver.
- **Viden og rådgivning:** Lær mere om demens og få råd om, hvordan du bedst støtter din nære – og samtidig passer på dig selv.

### Praktisk information

- Gruppen mødes på følgende dage:
  - Torsdag **den 19. februar 2026**
  - Torsdag **den 28. maj 2026**
  - Torsdag **den 10. september 2026**
  - Torsdag **den 12. november 2026**
- Tidspunkt: **16-18.**
- Hvor: Ældrecenter Sydvestvej, aktivitetslokalet i stuen.
- Det er **gratis at deltage.**
- Der serveres kaffe og te.

### Tilmelding og kontakt

Hvis du er interesseret i at høre mere eller ønsker at tilmelde dig, er du meget velkommen til at kontakte:

Katrine Løschenkohl Albrechtsen

Telefonnummer: 2370 7597

E-mail: [demenskonsulenterne@glostrup.dk](mailto:demenskonsulenterne@glostrup.dk)

Med venlig hilsen,

**Katrine Løschenkohl Albrechtsen**

Demenskonsulent for ældrecentre

