



Pårørendegruppe for pårørende til mennesker med demens



GLOSTRUP
K O M M U N E

Pårørendegruppe

At være pårørende til en person med demens kan være fyldt med udfordringer, følelser og spørgsmål. Mange pårørende oplever, at det er en stor hjælp at dele tanker og erfaringer med andre i samme situation. Derfor tilbyder Glostrup Kommune en pårørendegruppe for dig, der står nær en person med demens. Med denne pårørendegruppe er hensigten at give dig redskaber, viden og fællesskab til at håndtere de udfordringer, du møder som pårørende.

Hvad er en pårørendegruppe?

En pårørendegruppe er et trygt og fortroligt rum, hvor du kan mødes med andre, der forstår, hvad du går igennem. Gruppen ledes af en erfaren demensrådgiver, som kan hjælpe med at strukturere samtalerne og give relevant viden om demens.

Hvad kan du få ud af at deltage?

- **Erfaringer fra andre:** Hør, hvordan andre håndterer hverdagens udfordringer og få inspiration til din egen situation.
- **Støtte og fællesskab:** Få mulighed for at dele dine tanker og følelser i et trygt forum, hvor der er mulighed for at danne netværk og nye fællesskaber.
- **Viden og råd:** Lær mere om, hvad demens er, og hvordan du bedst kan støtte din nære – og samtidig passe på dig selv.

Hvem kan deltage?

Gruppen er åben for alle pårørende til personer med demens, uanset om det er en ægtefælle, forælder, søskende eller en anden nær relation. Der er ingen krav om, at din nære modtager en bestemt form for pleje eller behandling. Det er dog et krav, at personen med demens bor i eget hjem og ikke i plejebolig.

Praktiske oplysninger

- **Tid og sted:** Gruppen mødes ca. 2 timer 1 gang om måneden.
Gruppen mødes på Dommervangen 4 i mødelokalet ”kantinen”, 2600 Glostrup. (Vent ved indgangen, så bliver du hentet)

Følgende datoer er der pårørendegruppe i 2026 og 2027:

Torsdag den 1. oktober 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 29. oktober 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 26. november 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 17. december 2026 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 14. januar 2027 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 11. februar 2027 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 11. marts 2027 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 8. april 2027 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 29. april 2027 kl. 13.00-14.30

Torsdag den 3. juni 2027 kl. 13.00-14.30

- **Pris og praktisk:** Det er gratis at deltage. Du skal selv sørge for transport.
- **Tilmelding:** Kontakt demenskonsulent Tine Hansen på 9116 5616 (telefonid – 08.30-09.30 mandag til fredag) eller på e-mail demenskonsulenterne@glostrup.dk for at høre mere og tilmelde dig.

Andre muligheder for vejledning /rådgivning

Demenslinjen, Alzheimerforeningens telefonrådgivning

Tlf. 5850 5850 alle hverdage kl. 9-15, dog torsdag kl. 9-18.

Ældre Sagen Rådgivning om Demens

Tlf. 8030 1527 mandag-tirsdag-onsdag-fredag kl. 10-14

Netadresser

www.glostrup.dk

www.alzheimer.dk

www.videnscenterfordemens.dk

www.demenslinien.dk

www.glostrup.dk/borger/sundhed-aeldre-og-socialpsykiatri/sundhed-og-sygdom/demens

www.glostrup.dk/demenscafe

www.sundhed.dk

www.tinglysning.dk

www.familieretshuset.dk

www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/demens