

Pårørende, pas på dig selv

Oplæg ved Marie Lenstrup,
formand for Pårørende i Danmark

**Alles øjne er på den, der er ramt men
hvad med os pårørende?**

Marie sætter ord på det, der belaster
pårørende – både praktisk og
følelsesmæssigt – og som vi har til fælles
på tværs af diagnoser og prognoser. Hun
præsenterer et enkelt værktøj til at
vurdere egen trivsel og se, om der er
grund til bekymring. Derudover giver hun
overblik over mulighederne for at få hjælp
og støtte fra det offentlige, den frivillige
sektor og ens eget netværk.

Dato: d. 2. oktober

Tid: kl. 16.30 -18.00.

**Sted: Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev.
Herlev Hovedgade 172.**

**Det vigtigste budskab er, at vi pårørende
må række ud efter hjælp – Tager vi ikke
vores eget helbred alvorligt, kan vi ikke
holde til at tage os af vores kære i
længden.**

Tilmelding via nemtilmeld:

<https://frivilligcenterherlev.nemtilmeld.dk/204/>

Pris 50 kr. med kaffe og kage.

Arrangementet er åbent for alle interesserede.



Om oplægsholderen:

Marie Lenstrup er formand for
Pårørende i Danmark og
forfatter til bøgerne
Overlevelsesmanual for
omsorgspårørende og 300
gode råd til pårørende.

Arrangeret i
samarbejde med

Ældre  Sagen



Herlev
Kommune

