

Tid til at være ung - også med en forælder, der har en demenssygdom

- Invitation til inspirations- og netværksdag

Inspirations- og netværksdag med Alzheimerforeningen

Alzheimerforeningen inviterer unge, der har en forælder med demens til en dag fyldt med inspiration og netværk.

I løbet af dagen kan du lytte til inspirerende oplægsholdere, dele dine erfaringer og møde andre i samme situation som dig. Derudover vil der være mulighed for at give Alzheimerforeningen inputs til, hvordan vi kan støtte unge som dig.

Et inspirerende program

Programmet er designet til at give dig både tid til at reflektere, grine, og måske også finde nye måder at passe på dig selv og dine kære på. Vi afslutter dagen med fælles, hyggelig middag.

Vi får besøg af:

- **Jobbe Pilgaard**, pårørende
- **Augusta Baba**, pårørende
- **Nina Haubroe Juric**, Psykoterapeut



Praktisk info

Dato: Lørdag den 5. april 2025

Tid: Kl. 11:00-19:30

Sted: Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundvej 40, 5500 Middelfart

Pris: Gratis at deltage - middag er inkluderet

Transport: Du skal selv sørge for transport til Middelfart Station, men der er mulighed for transport til/fra Middelfart Station. Derudover kan du søge om transportgodtgørelse. Udfyld ved tilmeldingen.

Hvem kan deltage?: Unge mellem 15-30 år, der har en forælder med demenssygdom.

Sådan tilmelder du dig

Se program og tilmeld dig på dette link: <https://alzheimerforeningen.nemtilmeld.dk/2466/> senest søndag den 2. marts 2025.



Tid til at være ung – også med en forælder, der har en demenssygdom

Invitation til inspirations- og netværksdag for unge den 05.04.2025



PROGRAM

| | |
|--|---|
| 11:00-11:30 | Velkomst og introduktion |
| 11:30-12:30 | Husk øjeblikke i solen, <i>v. Jobbe Pilgaard</i> |
| <p>I 2016 fik Jobbe Pilgaards mor konstateret Alzheimers i en alder af bare 55 år. Omgivet af mørke gik det op for Jobbe, at han selv havde ansvaret for at skabe nogle mindeværdige øjeblikke med sin mor, inden det var for sent. Han prøvede, men han faldt i dét, han selv kalder "demensfælder". Erfaringen lærte ham at forlade fælderne og bruge dem konstruktivt. Jobbe fortæller om sine erfaringer, der forhåbentlig kan inspirere.</p> | |
| 12:30-13:30 | Frokost |
| 13:30-15:00 | Vælg mellem følgende 'inspirationsrum': |
| <p>Når minderne skal leve videre, <i>v. Augusta Baba</i> Hvordan bevarer vi de små og store øjeblikke, der betyder noget? Få inspiration til at skabe minder om minderne og finde nye måder at holde fast i det, der betyder mest. Inspirationsrummet faciliteres af Augusta Baba, der har en mor med demenssygdom. Hun trækker på sine personlige erfaringer, og deler de værktøjer, som har givet hende værdi i sit samvær med sin mor.</p> | |
| <p>Når sorgen flytter ind – at finde styrke i det svære, <i>v. Nina Haubroe Juric</i> Hvordan håndterer man den sorg, der opstår, mens ens forælder stadig er i live? Psykoterapeut Nina Haubroe Juric giver et indblik i, hvad ventesorger er og hvordan det påvirker os. Du får praktiske værktøjer til, hvordan man bedre kan forstå sig selv, finde styrke, støtte og lyspunkter, og samtidigt bedre kan håndtere de svære følelser og belastningsreaktioner, man kan opleve, når man er ung og pårørende.</p> | |
| 15:00-15:30 | Pause og snacks |
| 15:30-16:45 | Workshop: Hvad skal der til for, at unge pårørende føler sig hjulpet? |
| 16:45-17:00 | Pause |
| 17:00-18:00 | "Hjernevridere" på egen krop |
| <p>Via sjove hjernevrider-aktiviteter giver vi en smag for, hvordan vi aktivt kan stimulere hjernen – og måske kan det inspirere til et meningsfuldt samvær med din forælder?</p> | |
| 18:00-19:15 | Aftensmad |
| 19:15-19:30 | Afslutning, evaluering og tak for i dag! 😊 |

