****

**Center for Demens – Træning og rådgivning**

Mandfolk

**Er du mand og er du tæt på én med demens? Har du lyst til at mødes i det fri i fællesskab med andre mænd – hvor der altid er højt til himlen.**

**Hvad**

Et tilbud til københavnske mænd, der er pårørende og har demens tæt inde på livet. Vi tilbyder et afbræk i hverdagen. Her mødes du med andre mænd, der kender til en hverdag med demens. Vi mødes om friluftsliv, aktivitet og fællesskab.

**Hvor**

[Valbyparken Hammelstrupvej 41
2450 København SV](https://www.google.dk/maps/place/Naturlegepladsen/%4055.644707%2C12.5175851%2C17z/data%3D%213m1%214b1%214m5%213m4%211s0x465254708242b6db%3A0xcc59b2cae873f64b%218m2%213d55.644704%214d12.5197738?dcr=0)

Vi starter altid omkring bålet med ”Cowboykaffe”. Friluftsvejleder Mikkel Nordentoft guider os rundt i den lokale natur, han kan fortælle om parken fra A-Z, har mange historier omkring Nord Kap og andre eventyrlige fortællinger. Vi skal ud at gå, vi skal muligvis dyste med hinanden. Demensfaglig rådgiver Majken Sletting vil berøre temaer fra hverdagen med demens. Der vil være mulighed for at kunne dele erfaringer og inspirerer hinanden. Få fornyet energi til at rumme, at livet er vendt op og ned.

**Hvornår**

**Vi starter onsdag d. 27. april og**

**mødes hver gang kl. 16:30 – 18:30.**

Tirsdag d. 31. maj

Onsdag d. 22. juni

Tirsdag d. 23. august

Onsdag d. 28. september

Tirsdag d. 25. oktober

Onsdag d. 23. november

Tirsdag d. 13. december - afslutning*.*

**Tilmelding skal ske inden d. 18. april**

Du kan ringe eller skrive til demensfaglig rådgiver Majken Sletting,

Center for Demens, træning og rådgivning, telefon 24 92 95 96 eller mail: gk9z@kk.dk

**

*”Der er ikke en enkelt ting, der var godt.*

*Det er mere en lille totaloplevelse i hverdagen. Et lysglimt.”*

 *–* citat fra deltager.