

## Andre tilbud

- Samarbeid om pårørendekurs med sykehus og kommune
- Musikk- og sanggruppe for hjemmeboende personer med demens og nærmeste pårørende/ledsager.
- Forelesninger med aktuelle tema for pårørende
- Lokal markering av Internasjonal Alzheimerdag 21.sept

Nasjonalforeningen Bergen demensforening sine aktiviteter er basert på frivillig arbeid. Du støtter vårt lokale arbeid ved å bli medlem i demensforeningen.

Dersom du ønsker å melde deg inn, send oss en epost. For mer informasjon om våre aktiviteter besøk oss på nettsiden vår, facebook og twitter:

[www.bergendemensforening.no](http://www.bergendemensforening.no)  
[bergen.demensforening@gmail.com](mailto:bergen.demensforening@gmail.com)



## Samtalegruppe for pårørende

**Kompetansesenter for demens  
Fyllingsdalen sykehjem**

*"...å dele erfaringer kan gi følelsesmessig og praktisk støtte, men også gode tips..."*

### **Noen aktuelle målsettinger kan være:**

- Dele hverandres erfaringer, og høste tips og råd
- Kunnskap om demens
- Praktiske råd og tips om offentlige hjelpeordninger og økonomiske spørsmål
- Støtte og styrke til å mestre hverdagen
- Idéer til meningsfullt samvær med personen med demens
- Definere sin omsorgsrolle

Nære pårørende til personer med demens har som oftest en vanskelig livssituasjon i større eller mindre grad. For noen pårørende kan valget om å delta i en slik gruppe bidra til å forebygge sykdom og dårlig helse. Samtalene bærer preg av konstruktive tema rundt tema som «hvordan å mestre».

### **Hvordan er samtalegruppen organisert?**

I en samtalegruppe er det medlemmene seg imellom som utveksler erfaringer, og driver gruppen. Samtalegruppen ledes av to samtalegruppeledere, og har følgende kjennetegn:

- Du melder deg på og følger 6 møter i løpet av et halvt år
- Vi møtes ca. 1 gang per måned, 1,5 timer av gangen
- 5-8 medlemmer kan delta i én gruppe

### **Kontaktperson:**

Tor E. Simonsen

Nestleder Bergen demensforening, og spesialsykepleier geriatri

### **Påmelding**

Send SMS eller ring 97 03 39 68 for påmelding til samtalegruppe.

**Tid:** Våren 2019

Oppstart januar, kl. 18.-19.30

**Sted:** Kompetansesenter for demens i Bergen kommune, Fyllingsdalen sykehjem, Dag Hammarskjölds vei 98  
Inngang A fra garasje.

Tilbudet er gratis, med enkel bevertning

Samtalegruppen er et samarbeid mellom Bergen Demensforening, kompetansesenteret for demens i Bergen kommune, og Olaviken Alderspsykiatriske sykehus.