



Demensfællesskabet Fyn
Rådgivning- og aktivitetscenter



BEDRE LIV MED
DEMENS
ALZHEIMERFORENINGEN

Mindfulness for pårørende.

Trænger du til et pusterum fra en hverdag med demens tæt inde på livet?

Måske sover du dårligt, eller oplever stress, uro og har svært ved at være nærværende og holde humøret oppe?

Måske har du oplevet velmenende råd om 'at passe på dig selv', men hvordan gør man det i praksis?

Hvis du kan nikke genkendende til noget af ovenstående er dette minikursus i 2023 måske noget for dig.

Målet med forløbet er at styrke den mentale sundhed.

Undervisningen foregår i Demensfællesskabet Fyn på følgende tirsdage fra kl. 17-17.30:

10. januar, 7 februar, 7 marts, 4 april, 2 maj og 30 maj

Tilmelding senest tirsdag middag samme dag på SMS på

tlf.nr.53646091 eller mail dffyn@alzheimer.dk

Hilsen Karin fra Demensfællesskabet Fyn.