



Tilbud i pårørendenetværket i Hillerød Kommune Januar— juni 2016

**Information- rådgivning - vejledning – Støtte -
Omsorg – Samvær**

Er du pårørende til en borger i Hillerød Kommune med en kronisk, alvorlig eller længerevarende sygdom kan du benytte tilbuddene.

Der annonceres i lokalavisen kort forinden samt på kommunens hjemmeside og på Face Book

Måske kender du ovenikøbet en, som også kunne have glæde af tilbuddene?



Kontakt:

Pårørendekonsulent, Inger Schrøder

Mobil: 72 32 80 33

Mail: ischr@hillerod.dk

(tilbyder også personlige samtaler, rådgivning og vejledning).

Oversigt over tilbud:

Temamøder i "Cafe for pårørende og andre interesserede"

Daggruppe for pårørende til personer med en kronisk, alvorlig eller langvarig sygdom

Fyraftensgruppe for pårørende til personer med en kronisk, alvorlig eller langvarig sygdom

Gruppe for efterladte

Gåture og samtaler

Kursus i Mindfulness

Kursus i Madlavning for modne mænd

Temaaften i anledning af "Den Internationale Hjerneuge" i uge 11

Læs nærmere om tilbuddene på de følgende sider!

Temamøder i Café for pårørende og andre interesserede 1. halvår 2016:

Få inspiration til at klare de udfordringer, man kan stå overfor som pårørende. Caféen er et mødested, hvor vi samles omkring et vedkommende emne, som tager udgangspunkt i almenmenneskelige forhold. Midtvejs serveres der en let anretning, og der bliver mulighed for at tale sammen med de andre pårørende. Cafémøderne bliver annonceret på kommunens hjemmeside, i Hillerød Posten samt på Facebook.

Sted: Frederiksborg Centret, Milnersvej 39, 3400 Hillerød, lokale 1 eller 8 (se storskærmen). **Tidspunkt: 16:30 – 19:00**

Datoer:

- **Torsdag d. 3. marts: Den skjulte sorg, vrede og afmagt (v/ sognepræst Ole Cæsar Jensen, Hillerød kirke)**
- **Torsdag d. 14. april: Hvordan tackler man samlivet, når den ene har en kronisk sygdom? ” (v. Maj-Britt Joost, sygeplejerske og Demenskoordinator, Gentofte Kommune)**
- **Torsdag d. 12. maj: Kursus i typisk og atypisk Parkinson”. at forstå og tackle (v. Anders Lundetoft Clausen, Parkinsonsygeplejerske, Bispebjerg hospital)**
- **Torsdag d. 16. juni Redskaber til trivsel og mestring ved kronisk sygdom i familien. (v. Gerd Johnsen, specialsygeplejerske, forfatter til bogen ” Grøn omsorg”)**

Tilmelding:

Senest: 3 dage før inden kl.12 til pårørendekonsulenten



Grupper for pårørende januar - juni 2016

I 1. halvår af 2016 udbydes 2 grupper for "Pårørende til en person med en kronisk, alvorlig eller langvarig sygdom", en daggruppe og en fyraftensgruppe, samt en "Gruppe for efterladte".

Du får mulighed for at dele oplevelser og danne netværk med andre i samme situation samt at blive inspireret gennem viden og indsigt, så det bliver nemmere at håndtere udfordringerne, såvel praktisk som følelsesmæssigt. Grupperne ledes af pårørendekonsulenten.

Sted: Bakkegade 23, 3400 Hillerød

(Det koster 10 kr. pr. gang for en let forplejning)



Gruppe for pårørende til en person med kronisk eller langvarig sygdom

Tidspunkt: kl. 10 - 12

Dato::Tirs.12.4+19.4+26.4+3.5+10.5+24.5+31.5+7.6

Fyraftensgruppe for pårørende til en person med kronisk, alvorlig eller langvarig sygdom

Tidspunkt: mandage kl. 17:30 – 19:30

Datoer: 4.4+11.4+18.4+25.4+2.5+9.5+23.5+30.5

Gruppe for efterladte

(En gruppe for dig, som har mistet en nærtstående person)

Tidspunkt: mandage og tirsdage kl. 15:00 – 17:00

Datoer:man.4.4+man.11.4+tirs.19.4+man.25.4+man.2.5+man.9.5+tirs.24.5+man.30.5

Fælles for grupperne:

Tilmelding:

Senest en uge før gruppestart til pårørendekonsulenten



Gåture og samtaler:

Naturen har ofte en positiv indflydelse på menneskets krop og sind. Derfor kan gåture i naturen være et "åndehul". Tag med på en afslappet og uformel gåtur, nyd foråret og den spæde sommer og få mulighed for både at tale med andre pårørende og pårørendekonsulenten.

Der serveres vand, kaffe/te og lidt blødt brød undervejs.

Gåture:

onsdag d. 11.maj kl. 14:30 – 16

Gåtur rundt om Ødammen og evt. Badstuedammen. Vi mødes ved Lions park, Rørdamsvej 1, 3400.

onsdag d. 25.maj kl. 14:30 – 16

Strødam Naturreservat. Vi mødes ved Gadevangsvej 109A, 3400 Hillerød

onsdag d. 15.juni kl. 14:30 – 16

Gåtur i Skævinge med start fra Skævinge kirke.

onsdag d. 29.juni kl. 14:30 - 16

Gåtur i Lille Dyrehave med start hvor Rendelæggerbakken begynder fra Holmegårdsvej.

Tilmelding:

Senest samme dag inden kl. 12 til pårørendekonsulenten.

Kursus i Mindfulness for pårørende.



"Det, du fokuserer på, det får du mere af."

(Citat af Jon Kabat-Zinn, Ph.D. grundlægger af "The Stress Reduction Clinic" og "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society", begge ved Massachusetts Universitets Medicinske Afdeling). Mange pårørende er ramt af stress eller stresslignende symptomer. Ofte skyldes det, at man lader sig styre af vanetænkning, men som er ubevidst for os. På et Kursus i Mindfulness får du muligheden for at gøre op med dette. Du får redskaber, både teoretisk og praktisk i form af øvelser, så du bedre kan bryde vanetænkningen. Efter en kursusperiode vil du opdage at du kan finde nye og bedre veje at klare belastende situationer på.

Kursusforløb: Man opnår den største effekt, hvis man møder op til hele forløbet.

(v/ Mindfulness-instruktør Inger Schrøder)

Dag: onsdage: d. 6.4 + 13.4 + 20.4 + 27.4

Tidspunkt: kl. 13:30 – 15:30

**Sted: Undervisningslokalet, Bakkegade 23.
Tag behageligt tøj på.**

Tilmelding:

Senest 3 dage før kurset til pårørendekonsulenten.

Madlavningskursus for modne mænd.



Sidder du nogle gange derhjemme og savner inspiration til madlavningen til din familie og dig, eller bare til dig selv?

Måske har du bare overtaget en opgave, som du dybest set føler dig ret utryg ved? Har du også hørt at sund mad ikke smager af noget?

Så skal du melde dig til en hyggelig dag for modne mænd. Kom og vær med, både til at lave maden og nyde den efterfølgende.

Kurset ledes af Lea Bjerre, cand. mag. i Klinisk diætetik sammen med studerende fra Metropol.

Dato: Torsdag d. 9. juni 2016
kl. 11-13:30

Sted: Køkkenet, Grønnegadecentret, Grønnegade 15, 3400 Hillerød

Tilmelding:

Senest 3 dage før kurset til pårørendekonsulenten.



Temaaften i anledning af "Den Internationale Hjerneuge"

Tema:

Hvordan fungerer hjernen før og efter en hjerneskade og hvilke udfordringer kan de skjulte ændringer have af konsekvenser i netværket?

v/ Neuropsykolog Grethe Pedersen.

Mandag d. 14. marts 2016:

Sted:

**Festsal A, FrederiksborgCentret, Milnersvej 39,
3400 Hillerød**

Tidspunkt: Kl. 17-20

Der serveres en let anretning undervejs.

Gratis

Ingen tilmelding.

Annonceres i Lokalbladene, på kommunens hjemmeside og på Face Book.