

# DEMENS

## - Landsdekkende kurs for yngre familier



### Møteplass for mestring

– Kurs for personer som har fått demens før 65 års alder sammen med nær pårørende, fortrinnsvis partner

Seks årlige kurs i alle landets helseregioner. Tre dager med overnatting. Deltakeravgift 1.000 kr per par for kost og losji. Reiseutgifter med billigste transportmiddel over 1.000 kroner per par dekkes. For mer informasjon, datoer for kurs i de ulike regionene og påmeldingsskjema:

[www.aldringoghelse.no/moteplass-for-mestring](http://www.aldringoghelse.no/moteplass-for-mestring)



### Tid til å være ung?

– Landsdekkende helgekurs for unge mellom 18 og 30 år som har en mor eller far med demens

To årlige helgekurs. Starter fredag kveld og avsluttes med lunsj søndag. Alle utgifter til reise og opphold blir dekket.

For mer informasjon og påmeldingsskjema:

[www.aldringoghelse.no/tid-til-a-vaere-ung/](http://www.aldringoghelse.no/tid-til-a-vaere-ung/)



### Hvem ser meg? Sommerleir

– Landsdekkende sommerleir for barn under 18 år, sammen med frisk forelder eller annen ressursperson

En årlig sommerleir. Fire dager med overnatting.

Alle utgifter til reise og opphold blir dekket.

For mer informasjon og påmeldingsskjema:

[www.aldringoghelse.no/hvem-ser-meg-sommerleir/](http://www.aldringoghelse.no/hvem-ser-meg-sommerleir/)

## Andre aktuelle informasjonstilbud om demens

Nettside for barn: [www.hvemsermeg.no](http://www.hvemsermeg.no).

Nettside for ungdom og unge voksne: [www.tidtilung.no](http://www.tidtilung.no)

Podkasten Tid til å være ung: [www.aldringoghelse.no/podkasten-tid-til-a-vaere-ung](http://www.aldringoghelse.no/podkasten-tid-til-a-vaere-ung)

Nettsiden Hjelp til pårørende: [www.aldringoghelse.no/demens/parorende](http://www.aldringoghelse.no/demens/parorende)

Tilbudene administreres av Aldring og helse, i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen, på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en del av pårørendetiltakene i Demensplanarbeidet. Kursene gjennomføres i samarbeid med kompetansemiljøer i kommuner og spesialisthelsetjenesten.



DEMENSPLAN  
2025