

HUKOMMELSES SKOLEN



Stavanger
kommune

Kurset holdes på Tante Emmas Hus



«Hukommelses skolen» er et 6 ukers kurs, med undervisning to timer en dag i uken, for hjemmeboende personer med demens, eller dem som er under utredning for demens.

Vi starter med kurset i 3 etg i ett undervisningsrom. De første 45 minuttene har vi undervisning blant annet om demens, hvordan opprettholde god helse, ernæring og fysisk aktivitet. Deretter har vi en god pause med enkel lunsjservering nede i kafeen. Etter lunsj har vi videre undervisning og gruppesamtale rundt tema.

Målet for undervisningen er å gi deg kunnskaper slik at du kan opprettholde god helse så lenge som mulig, og at du lærer å bruke egne ressurser og finne måter å få til det som er viktig for deg i hverdagen.

Du vil få kursmateriale utdelt på første kursdag.

Vi har plass til 8 kursdeltakere og starter opp på Tante Emmas Hus, Kongsgata 43 langs Breiavatnet, midt i Stavanger sentrum.

Kurset er et gratis tilbud til hjemmeboende personer med demens eller de som er under utredning for demens i Stavanger kommune. Du må gjerne ta kontakt om det er noe du lurer på.

Det blir satt opp nytt kurs hvert halvår, så ta kontakt dersom du er interessert.

Hilsen

Ruth Haslerud og Jan Erik Fosmark

Fagledere

Kompetansesenteret for demens Stavanger kommune

Tlf: 51914140/51912799/51508925

E-postl: kompetansesenter.demens@stavanger.kommune.no

ruth.karin.haslerud@stavanger.kommune.no eller Jan.Erik.Fosmark@stavanger.kommune.no