

**For dig som er pårørende – kursus i compassion træning.**

**”Compassion er en evne og en menneskelig kvalitet, som vi alle er i besiddelse af og som kan trænes.” – Man hører tit ”pas på dig selv” - dette er en måde at gøre det på.**

Alzheimerforeningens lokalafdeling Hillerød inviterer dig, som er pårørende til et menneske med demens til at deltage i et kursus i compassion træning, hvor du får mulighed for at deltage i et trygt fællesskab, hvor du kan møde andre pårørende i samme livssituation. Træning af compassion kan skabe mere rummelighed omkring - og forståelse for vores egen og andres adfærd, følelser og tanker. Vi træner øget egenomsorg, i mødet med det vi ikke kan ændre i livet.

Du får konkrete metoder til at træne aktiv medfølelse for dig selv og være nysgerrig på, hvordan øget selvomsorg kan se ud i din hverdag. Og du får øget din forståelse af, hvordan vores hjerne og nervesystem fungerer, og du bliver bedre til at ”tage iltmasken på selv først”, og at forebygge stress og øge din mentale sundhed.

Tilbuddet er blevet til, fordi Alzheimerforeningen har fået en bevilling fra **Vellivfonden.**

**Hvad indeholder kursusforløbet:**

Et forløb indeholder kropslige og meditative øvelser, naturterapi samt dialog i en gruppe. Den teoretiske baggrund er tilknytningsteori, evolutionspsykologi, kognitiv psykologi samt øvelser fra mindfulness/ compassion.

**Hvor og hvornår afholdes kurset:**

**Kursussted:** Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12 C, 3400 Hillerød

**Kursusdatoer og tid**: Mandage kl. 16-18 den 27. januar, 3. februar, 10. februar, 17. februar og 17. marts.

**Pris:** 350 kr. på mobilpay til 23729238 eller reg: 2255 konto 6291314498. Husk at skrive dit navn og bogstaverne CT.

**Underviser** er Lone Maj Sand Clausen, cand. pæd. i pædagogisk psykologi samt træner i compassion.

**Tilmelding og spørgsmål :**

Edith Hansen mail: alzheimer.[hillerod@gmail.com](mailto:hillerod@gmail.com) eller tlf. 23729238,

senest 17. januar.

**Indbetaling kan ske på** MobilePay (23729238), kontant el. på vores bankkonto reg.nr 2255 konto 6291 314 498.