



Odense d. 25.02.19.

Invitation til pårørende

Kære pårørende.

Det glæder mig, at kunne invitere jer til dette foredrag på "Kallerupvej" tirsdag d 30. april kl. 17-19. Det koster 50 kr., som betales med mobile pay eller kontant på dagen. Der vil være kaffe og ostemadder. Her kan i læse lidt om foredraget:

Skriv dig til indre ro og overskud!

"Foredrag for pårørende til demente

Som pårørende bliver man ofte kastet ud i et uforudsigeligt og komplekst forløb, hvor der stilles store krav til en. For mange er det en opslidende proces, så det er ekstra vigtigt at passe godt på sig selv. Det kan man blandt andet gøre ved at lære at bruge en dagbog som støtte i hverdagen.

Adskillige undersøgelser har vist, at det er godt for både vores psykiske og fysiske helbred at skrive om vores inderste tanker og følelser. Ved at skrive dagbog kan man blive mindre angst og deprimeret, få færre søvnproblemer, mindske stress og få mere energi til at klare hverdagens udfordringer. Forskning viser også, at dagbogen styrker immunforsvaret, så man ikke så ofte bliver syg. Alt sammen vigtigt, fordi det kræver overskud at være pårørende til en med demens eller anden kronisk sygdom.

I løbet af dette foredrag giver eksamineret psykoterapeut Annette Aggerbeck en introduktion til at bruge dagbogen som skriveterapi. Annette vil blandt andet komme ind på nogle af de mange fordele ved at skrive dagbog. Der vil også være tips til, hvordan man får størst udbytte af sin dagbog, hvor ofte man skal skrive for at det har effekt og meget mere. Du vil desuden få smagsprøver på effektive skriveøvelser, som kan bane vejen for ny indsigt i dig selv. Så medbring pen og papir.

Om foredragsholderen:

Annette Aggerbeck er eksamineret psykoterapeut med klinik i Hørsholm, freelancejournalist og forfatter af bogen om at skrive dagbog: 'Skriveterapi – din guide til personlig vækst' (Nyt Nordisk Forlag). Læs mere om psykoterapeuten på www.aggerbeck-terapi.dk.

I dagens anledning vil det være muligt at købe bogen, der indeholder masser af tips og konkrete øvelser, med rabat til 250 DKK (normalpris 270 DKK)."

Alle pårørende er velkommen - det er ikke et must, at have tilknytning til "Kallerupvej"

Mange varme hilsner

Anja Kajberg
Centerleder,
Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende.