



## Tid til å være ung?

**24.-26. april på Tjøme i Vestfold og Telemark**

**11.-13. september i Selbu i Trøndelag**

*Tid til å være ung?* er et landsdekkende helgekurs for unge mellom 18-30 år som har en mor eller far med demens. Det arrangeres to kurs i året, som starter fredag kveld og avsluttes med lunsj søndag. Alle utgifter til reise og opphold blir dekket.

Målet med helgekursene er at unge får støtte til å håndtere sin livssituasjon og hjelp til å mestre utfordringene i hverdagen. Gjennom forelesninger og gruppesamtaler får deltakerne snakket med fagpersoner samt delt tips og råd med hverandre. Det er også lagt vekt på sosiale aktiviteter på kurset.

Deltakere på *Tid til å være ung?* gir uttrykk for at det er nyttig med kunnskap om demens, og at de etter kurset har en bedre forståelse for situasjonen og tro på at de klarer å møte utfordringene.

### **Kursene blir avholdt:**

**24.-26. april 2020 på Tjøme i Vestfold og Telemark**

**11.-13. september 2020 i Selbu i Trøndelag**

For mer informasjon ta kontakt med Celine Haaland-Johansen,  
[helgekurs@aldringoghelse.no](mailto:helgekurs@aldringoghelse.no), tlf. 93089398