



Halsnæs  
Kommune



FREDENSBORG  
KOMMUNE



Allerød  
Kommune



HILLERØD  
KOMMUNE



HØRSHOLM KOMMUNE



Gribskov  
Kommune

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

# Viden om demens kursus for pårørende

Når et menneske får en demenssygdom, påvirker det hele familien.

Der kan være mange forandringer i hverdagen, og som pårørende kan du opleve at stå alene med mange problemstillinger.

Viden om sygdommen og om hvordan du håndterer vanskelige situationer, kan være med til at give jer en bedre hverdag i familien.

Du kan deltage på kurset, hvis du er pårørende til én med en demensdiagnose, eller til en som er i gang med demensudredning.

Den pårørende med demenssygdom skal bo i Allerød, Fredensborg, Frederikssund, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Hillerød eller Hørsholm kommune.

Den pårørende med demenssygdom skal have kontakt til kommunens demenskoordinator/demenskonsulent eller have en aftale om det.

## Hvad får du ud af kurset?

- Grundlæggende viden om demenssygdomme.
- Du bliver bedre i stand til at mestre nogle af de komplekse problemstillinger, du møder i hverdagen som pårørende til en med demens.
- Du får mulighed for at udveksle erfaringer med andre, som er i lignende situation og med professionelle.
- Du får kendskab til hvor du kan finde flere informationer om demens, hjælp og støtte.

Det samlede kursus består af 3 moduler (der kan være ændringer i modulrækkefølge):

- Modul 1: Læge og Jurist
- Modul 2: Kommunikation og livshistorie
- Modul 3: Hverdagen, at være pårørende, aktiviteter, fremtiden

Du kan vælge at deltage i den kommune, der passer dig bedst.

**Tilmelding senest 2 dage før kursusstart, først til mølle**

**Tilmelding er til deltagelse i ALLE moduler  
i samme kommune**

### Hillerød Kommune

**Hvornår:** Efterår **2025:** 30/10, 6/11, 13/11, 27/11 Alle dage kl. 16-18.30

**Hvor:** Fr.borg centret, Lokale7 på 1. sal., 3400 Hillerød – der er elevator.

**Tilmelding:** Kontakt demenskoordinator Malja Ingversen Tlf. 7232 8032, mail: [mali@hillerod.dk](mailto:mali@hillerod.dk) eller demenskoordinator Astrid Christensen Tlf.: 7232 8075, mail: [astch@hillerod.dk](mailto:astch@hillerod.dk)

### Helsingør Kommune

**Hvornår: 2025 efterår:** 21/10, 28/10, 4/11, 11/11 Alle dage kl. 16-18.30

**2026 Forår:** 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 **Efterår:** 20/10, 27/10, 3/11, 10/11 - Alle dage kl. 16-18.30

**Hvor:** Sundhedshuset, Birkedalsvej 35A –lokale 0.09 (Hovedindgang) 3000 Helsingør

**Tilmelding:** Demenskoordinator Irene Wissum, Tlf.: 2531 3056, mail [Iwi04@helsingor.dk](mailto:Iwi04@helsingor.dk), Camilla Torp Serritzlew, Tlf.: 5129 3754 mail: [Camts@helsingor.dk](mailto:Camts@helsingor.dk), Elisabeth Nielsen mail [eni04@helsingor.dk](mailto:eni04@helsingor.dk) Tlf.: 4186 8025 eller Bente Teslak, Tlf.: 4186 8026 mail: [btesl@helsingor.dk](mailto:btesl@helsingor.dk)

### Hørsholm Kommune

**Hvornår: Forår 2026:** 19/2, 26/2, 5/3, 10/3, Alle dage kl. 16.00-18.30

**Hvor:** Sundheds-og rehabiliteringscentret Louiselund 9 - 2970 Hørsholm.

**Tilmelding:** Demenskoordinator Helle Nielsen, tlf.: 48494690, mail: [hen@horsholm.dk](mailto:hen@horsholm.dk)

### Halsnæs Kommune

**Hvornår:**

**Hvor:** Rådhuset, Syrevej 1, 3300 Frederiksværk, Indgang B lokal Skoven

**Tilmelding:** Demenskonsulent Rikke Wedel, mail [rikwe@halsnaes.dk](mailto:rikwe@halsnaes.dk) tlf.: 2941 3719 eller Stacey Stuart, mail [stats@halsnaes.dk](mailto:stats@halsnaes.dk) tlf.:2941 2385 eller Tina Antonsen, mail [tanto@halsnaes.dk](mailto:tanto@halsnaes.dk) tlf.:2127 2467

### Allerød Kommune

**Hvornår:**

**Hvor:** Borgerportalen, Allerød Rådhus, Bjarkesvej 2, 3450 Allerød.

**Tilmelding:** Demenskonsulent Bettina Lyngs [bsln@alleroed.dk](mailto:bsln@alleroed.dk) tlf. 48 12 65 56 eller demenskonsulent Nanna Neerdal, [nane@alleroed.dk](mailto:nane@alleroed.dk)

### Fredensborg Kommune

**Hvornår:** Vinter **2026:**19/1,26/1,2/2,9/2 alle mandage fra 16.00-18.30

**Hvor:** Stortrommen, Fredensborg Rådhus, Egevangen 3D, 2980 Kokkedal

**Tilmelding:** Demenskoordinator Lisbeth Bøgeholdt Tlf.:72565722

### Frederikssund Kommune

**Hvornår: Efterår 2025:** 22/10, 29/10, 5/11, 12/11 **Forår 2026:** 25/2, 4/3, 11/3, 18/3. **Efterår 2026:** 21/10, 28/10, 4/11, 11/11 Alle gange 16.00-18.30

**Hvor:** Palmehaven, Tolleruphøj, Roskildevej 160 A., 3600 Frederikssund

**Tilmelding:** Demenskonsulent Trine Vejlgård Nielsen, tlf.:3061 3457, mail: [tvnie@frederikssund.dk](mailto:tvnie@frederikssund.dk) eller Berit Sandstrøm, tlf.:2014 0305 mail: [bbsan@frederikssund.dk](mailto:bbsan@frederikssund.dk)

### Gribskov Kommune

**Hvornår: Forår 2026:** 19/2, 26/2, 5/3. **Efterår 2026:** 24/9, 1/10, 8/10. Alle gange kl. 16:00-18:00

**Hvor:** Adm.-og sundhedshuset, Østergade 62, 3200 Helsingør.

**Tilmelding:** Demenskoordinatorerne: [demens@gribskov.dk](mailto:demens@gribskov.dk)



DEMENSVENLIGT  
NORDSJÆLLAND