

## Hvor foregår det?

### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272  
2650 Hvidovre

## Hvis du vil vide mere?

Har du spørgsmål til tilbuddet, er du altid velkommen til at kontakte instruktørerne:

Anett Jensen:  
Telefon: 41 85 02 62

Julie Borring:  
Telefon: 25 33 09 93

## Hvis du vil tilmelde dig ?

Du kan tilmelde dig ved at kontakte Sundhedscentret på telefon: 36 39 37 37 (se information om åbningstider nedenfor) eller du kan tilmelde dig online via [sundhedscentret.nemtilmeld.dk](http://sundhedscentret.nemtilmeld.dk)



### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272  
2650 Hvidovre  
Tlf: 36 39 37 37  
[Sundhedscenter@hvidovre.dk](mailto:Sundhedscenter@hvidovre.dk)

Åbningstider:  
Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00  
Torsdag kl. 8.00-17.30  
Fredag kl. 8.00-14.00

Sundhedscenteret 5/2021

# MINDFULNESS-KURSUS

**Et tilbud til dig, som er pårørende  
til et menneske med en demenssygdom**



## Mindfulness

At være pårørende til et menneske med en demenssygdom kan betyde, at man kan komme til at glemme sig selv og sine egne behov. I en travl hverdag med mange gøremål kan mindfulness bruges som et pusterum til at lade op og få fornyet energi og overskud. Mindfulness giver dig et frirum med fokus på dig og dine behov. Ligesom kroppen skal sindet trænes. På mindfulness-kurset træner vi sindet med simple øvelser, som kan være med til at øge dit velvære. Du vil lære forskellige øvelser, som du kan bruge til håndtering af hverdagens små og store udfordringer.



## Hvem kan deltage?

Tilbuddet er til dig, der er pårørende til et menneske med en demenssygdom. Du eller din demenssyge pårørende skal være bosiddende i Hvidovre Kommune.

Mindfulness kan trænes uanset alder og fysisk formåen. For at deltage på kurset behøver du ingen forhåndskendskab.

Du skal selv medbringe et håndklæde, som du kan ligge på, en lille pude til hovedet samt et tæppe.



## Hvad indeholder tilbuddet?

På kurset vil du blive introduceret til mindfulness.

Når du træner mindfulness, arbejder du med din opmærksomhed. Du øver dig i at være vågen i nuet uden at tænke og bekymre dig om hverken fortid eller fremtid.

Der kan være flere forskellige måder at øve mindfulness på bl.a. via simple yoga-øvelser og meditation (siddende, liggende, gående).

- Der er plads til 14 deltagere på hvert hold.
- Tilmelding er nødvendig og sker efter først-til-mølleprincippet.
- Det er vigtigt for gruppen, at du prioriterer møderne og melder afbud, hvis du er forhindret i at deltage.
- Tilbuddet er gratis.