



Møteplass for mestring 2026

Kurs for yngre personer med demens og deres pårørende

Møteplass for mestring er et landsdekkende kurstilbud der personer som har fått demensdiagnose før 65-års alder deltar sammen med en nær pårørende, fortrinnsvis ektefelle/partner. Kurset er lagt opp over tre dager med overnatting. Gjennom felles forelesninger, erfaringsutveksling i mindre grupper og sosialt samvær, får deltakerne informasjon, kunnskap og støtte til å håndtere en ny livssituasjon.

Evalueringene viser at *Møteplass for mestring* har gitt både personene med demens og pårørende opplevelse av økt åpenhet og innsikt i egen situasjon, større kunnskap og felles forståelse for hva demens innebærer i hverdagen.

Deltakeravgiften er 1000 kr. per par for kost og losji. Reiseutgifter med billigste transportmiddel ut over 1000 kr. per par dekkes gjennom en tilskuddsordning. Kursene ledes av fagansvarlig helsepersonell i samarbeid med representanter fra Nasjonalforeningen for folkehelsen.

For mer informasjon og påmelding: www.aldringoghelse.no/moteplass-for-mestring/

Region	Dato og sted	Frist for påmelding	Fagansvarlig	Nasjonalforeningen for folkehelsen
Nordland, Troms, Finnmark	29.-31. mai Saltstraumen hotel, Bodø	11. mai	Bodil Skaar Olsen Hukommelsesklinikken, NKS Kløveråsen Tlf. 75 55 16 10 bol2@kloverasen.no	Per-Olaf Fure Daglig leder, Fylkeskontor Tlf. 75 52 34 29 pefu@nasjonalforeningen.no
Trøndelag, Møre og Romsdal	11.-13. september Selbusjøen hotell, Selbu	24. august	Grethe Kirknes Rostad Seksjon alderspsykiatri, Sykehuset Levanger Tlf. 74 09 86 05 grethekirknes.rostad@hnt.no	Frode Mo Daglig leder, Fylkeskontor Tlf. 73 52 62 64 frode.mo@nasjonalforeningen.no
Vestland, Rogaland	25.-27. september Fjordslottet hotell, Osterøy	7. september	Solgunn Elisabeth Knardal NKS Olaviken alderspsykiatriske sjukehus Tlf. 56 15 10 00 slgk@olaviken.no	Kristine Drake Daglig leder, Fylkeskontor Tlf. 55 31 15 41 kristine.drake@nasjonalforeningen.no
Innlandet	27.-29. mai Honne Hotell, Biri, Gjøvik	11. mai	Jorunn S. Wolden Hukommelsesklinikken Sykehuset Innlandet Tlf. 901 20 503/62 58 16 84 jorunn.s.wolden@sykehuset-innlandet.no	Mona Johansen Aktivitetskoordinator Mobil: 913 99 018. Kontor: 62 51 79 10 mona.johansen@nasjonalforeningen.no
Agder, Vestfold, Telemark	8.-10. mai Strand Hotel, Fevik, Grimstad	20. april	Astrid Marie Hodne Græsdal Alderspsykiatrisk enhet Kristiansand, Sørlandet sykehus HF Tlf. 977 46 972 astrid.marie.hodne.grasdal@sshf.no	Kurt Henning Johnsen Daglig leder, Fylkeskontor Tlf. 916 82 008 kujo@nasjonalforeningen.no
Oslo, Østfold, Akershus, Buskerud	4.-6. september Home Hotel Park, Halden	17. august	Hanneke Rhodius-Meester Avdeling for geriatri OUS, Ullevål Tlf. 22 11 85 07 hanrho@ous-hf.no	Kai Roger Vatne Daglig leder, Fylkeskontor Tlf. 993 94 350 kai.roger.vatne@nasjonalforeningen.no

For mer informasjon og påmelding, ta kontakt med prosjektleder Celine Haaland-Johansen, mestringskurs@aldringoghelse.no