



Tid til å være ung? 2026

10.-12. april på Tjøme i Vestfold og Telemark. Påmeldingsfrist 22. mars.

25.-27. september i Selbu i Trøndelag. Påmeldingsfrist 6. september.

Tid til å være ung? er et landsdekkende helgekurs for deg som er mellom 18-30 år og 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 du som ung pårørende skal få:

- Støtte og hjelp til å mestre utfordringene i hverdagen
- Informasjon gjennom forelesninger og møte med fagpersoner
- Være med i gruppesamtaler hvor du får delt erfaringer, tips og råd med andre unge
- Bli kjent med andre gjennom sosiale aktiviteter

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.

For mer informasjon ta kontakt med:

Celine Haaland-Johansen

Nasjonalt senter for Aldring og helse

Epost: helgekurs@aldringoghelse.no

For mer informasjon og påmelding:

www.aldringoghelse.no/tid-til-a-vaere-ung/

