

Os kommune, Røros kommune og Tolga kommune i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen Os helselag, Røros og Holtålen demensforening og Tolga helselag tilbyr

## Pårørendeskole høsten 2026

Tilbudet er for personer som har et familiemedlem eller en venn med en demenssykdom

Pårørendeskolen går over 5 mandagskvelder fra kl. 18.30-21.00  
Os kommunehus, Rytrøa 14.

Mandag 24. august: **Hva er demens?** v/Åse Ingeborg Borgos, lege  
OBS: første kurskveld varer til 21.30

Mandag 31. august: **Kommunikasjon med personer med demens.** v/ Liv Karin Kval, sykepleier/demensrådgiver

Mandag 7.september: **Hverdagen med demens/pårørendebetraktninger.** v/ Robert Holm, pårørende

Mandag 14.september: **Lover, rettigheter og fullmakter.** v/ Ane Brurberg Haugland og Hanne Sofie Edling-Hamre, jurister  
Nasjonalforeningen for folkehelsen (digitalt).

Mandag 21.september: **Hjelpemidler v Bjørn-Erik R. Gullikstad, ergoterapeut og din kommunes hjelpeapparat** v/ rep fra hver kommune helselag/demensforening.

Vi ønsker å gi økt kunnskap om demenssykdommer til pårørende av personer med en demenssykdom.

**Kurset er gratis.**

**Påmelding:** Påmelding innen 10/8 til Os kommunes servicetorg tlf 62 47 03 00 (man-fre kl 10-14) *eller* Os kommunes demensteam tlf 47795684 (unntatt uke 30,31 og 32) *eller* epost [kari.aamo@os.kommune.no](mailto:kari.aamo@os.kommune.no)

### Vel møtt!

Det er også mulighet for å delta på undervisningen via teams. Gi beskjed hvis det er aktuelt.

Ønsker du å få mer kunnskap, men ikke har mulighet til å delta, kan du ta e-læringskurset Pårørendestøtte.

<https://www.aldringoghelse.no/kompetanseressurser/parorendestotte-demens/>