

## Planlegg par-service til høsten

Siste helgen i oktober inviterer vi «pårørende-par» til parkurs med pusterom, korte foredrag og samtaler. Stedet er Clarion Hotel Energy i Stavanger, og prisen er kr 3200,- per par inkl. overnatting og alle måltider.



Å være par og pårørende kan til tider være krevende og prege parforholdet på ulike måter. Dette er et kurs for de som ønsker å ta vare på og styrke parforholdet og samtidig bli mer bevisst pårønderollen og hvordan denne virker inn på samlivet.

Høstens kurs arrangeres lørdag 29. og søndag 30. oktober. Kurset starter lørdag morgen kl 10 og avsluttes med lunsj søndag. Prisen er 3200,- per par, og den dekker både kurs, mat og hotellovernatting. Stedet er Clarion Hotel Energy i Stavanger

### **Korte foredrag og samtaler**

– Kurset setter fokus på hva som kan bidra til å gjøre samlivet bedre midt oppi de utfordringene par lever i som pårørende. Målet er å bidra til økt livskvalitet.

Det sier familieterapeut Gry Anette Øvstegård som er arrangør av kurset sammen med klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie Ingvil Aarrestad Godeset. Begge er sertifiserte parkursholdere.

Det blir korte foredrag omkring sentrale temaer i parforhold generelt, samt temaer som i større grad belyser og går nærmere inn på pårønderollen og den plassen den får i forholdet.

– Vi legger opp til veksling mellom plenumsundervisning og samtaler for parene. Det blir også tid til å bare være sammen som par, understreker Øvstegård.

**“ Det var lærerikt. Skulle deltatt allerede for mange år siden!**

### **Pårørendesenteret er arrangør**

Kursarrangør er Stiftelsen Pårørendesenteret som blant annet driver de nasjonale nettstedene Pårørendesenteret.no, Pårørendeprogrammet.no og UngePårørende.no.

Pårørendesenteret er lokalisert i Stavanger der både pårørende og fagfolk tilbys pårørendeveiledning, kurs og undervisning.

### **Påmelding**

For påmelding, benytt [post@parorendesenteret.no](mailto:post@parorendesenteret.no) eller ring oss på tlf. 90 90 48 48. Du kan også benytte [kontaktskjemaet vårt](#).

Kurset arrangeres hver vår og høst. Passer det ikke nå, kan du melde interesse via samme skjema og få tilsendt informasjon når neste kursdato er klar.

Tekst:



**Vilhelm Viksøy**

Journalist og mediaansvarlig