

Center for Pårørendesamarbejde  
og Røde Kors inviterer til

# Pårørendecafé med Anja Aalund



**Tid:** Mandag den 13. april 2026 kl. 17.00 – 19.00

**Sted:** Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C

Deltagelse er gratis, og vi byder på lidt at spise og drikke  
– husk blot at tilmelde dig på forhånd.



*"Når et menneske, du holder af, bliver ramt af sygdom, forandres dit liv også. Jeg ved det, fordi jeg selv er pårørende.*

*Det handler ikke om bestemte diagnoser. Det handler om det, vi som pårørende gennemlever.*

*I foredraget tager jeg afsæt i tre begreber:*

- › **Livsflimmer** – det, der rammer os
- › **Livsglimmer** – det, vi bevidst vælger for at nære os selv midt i det svære
- › **Mellemrummet** – det indre sted i os, hvor der altid er fred og indre ro.

*Som pårørende ender vi ofte med enten at gå i ét med det svære eller at trække os fra det. Begge dele er forståelige, men ikke holdbare i længden. Derfor taler jeg om en tredje vej. En måde at stå ved den, du holder af - uden at miste dig selv.*

*Dette foredrag er for dig, der vil forstå, hvad der sker i dig og finde en måde at stå i det på, som rækker længere end bare at overleve. Ikke kun som rolle, men som menneske."*

**Tilmelding** (senest 7. april): [aarhus.dk/anjaaalund](https://aarhus.dk/anjaaalund)