



PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

Januar, februar og marts 2026



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen



Demensfællesskabet Fyn
Rådgivning- og aktivitetscenter

Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

Kære alle.

Velkommen i Demensfællesskabet.

Dette er programmet for 1. kvartal 2026 (januar, februar og marts).

**Aktiviteterne starter igen i uge 3, dvs. mandag 12. januar 2026,
hvis ikke andet er angivet.
(Vær opmærksom på vinterpause på nogle hold)**

Vi håber, at du vil være interesseret i at deltage i nogle af de mange tilbud, og vi glæder os til at være sammen med dig.

Aktiviteterne koster 15 kr. pr. gang inklusiv kaffe/te, hvis ikke andet er angivet.

Teknologibibliotek

Book en tid til at få hjælp til at bruge din telefon, tablet, pc eller få viden om hjælpsomme produkter. Skriv til os på mail: tekno@alzheimer.dk eller ring til 52109419.

Er du i tvivl om noget, eller har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os.

Mange hilsener Karin



Faste aktiviteter – mandag

Kl. 10-12	Gåholdet Vi går en dejlig tur i nærområdet og slutter af med en kaffetår.
Kl. 13-15	Rådgivning Ring og få en aftale om personlig rådgivning og hør, hvad Demensfællesskabet kan tilbyde dig.
Kl. 13-16	Ud i det blå Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret (pris: 40,- for bussen)
Kl. 16.30-18 (OBS! Starter først i uge 8, dvs. mandag 16.februar)	Dans dig glad Kom og dans dig glad – med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.

Faste aktiviteter – tirsdag

Kl. 11-12	Stoleyoga og mindfulness Vi bevæger os og strækker kroppen i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Vi slutter af med lidt mindfulness. Kom i behageligt tøj, som du kan bevæge dig i.
Kl. 12.30-13.30	Læsegruppe Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak.
Kl. 13.45-15.15	Kognitiv stimulationstræning – hold 1 Vi træner kognitive (dvs. mentale) funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.

Faste aktiviteter – onsdag

Kl. 10-12 (starter 14. januar Slutter 25. marts)	Demenskor Vi synger sange fra vores store sangskat, og alle (både deltagere og pårørende) kan være med. Det kræver ikke en stor sangstemme, kun lysten til at være med i et hyggeligt fællesskab.
Kl. 12.30-14.30 (vinterpause i januar og februar)	Naturtræning Kom og vær med til at træne udendørs: Vi bruger sammen skovens træer og stier til at styrke krop og mental sundhed. Naturtræning giver nemlig dejlig sammenhæng mellem naturoplevelser, motion og fællesskab.
Kl. 12.30-15 (i ulige uger)	ODIN-gruppen ODIN (Om Demens Indefra) er en gruppe, som arbejder med at oplyse om demens og om det at have en demenssygdom.

Faste aktiviteter – torsdag

Kl. 10-11.30	Kognitiv stimulationstræning – hold 2 Vi træner kognitive (dvs. mentale) funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.
Kl. 12.30-15.30 (i ulige uger)	Bustur – ud i det blå -torsdagsture OBS! Kun følgende datoer: 29/1 + 12/2 + 26/2 +12/3 + 26/3 Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret (pris: 40,- for bussen).
Kl. 13-15.00	Kognitiv stimulationstræning for yngre Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Fysik træning, meditation i naturen, sociale/kreative arrangementer indgår på dette hold.

Tilbud om motion og samvær hos Ældreidrættens Hus

Bolbro gamle skole, bygning F – Gymnastiksalen
Stadionvej 50, 5200 Odense V

Tlf. 6614 8625

Deltagerbetaling afregnes på stedet

Mandag og fredag kl. 11-12	Hård fysisk træning for yngre borgere Forholdsvis hård styrketræning og konditionstræning (2 gange om ugen).
Onsdag kl. 13	Bevæg dig – bevar dig. Motion og samvær for borgere med demens Vi træner krop og hjerne og hygger efterfølgende med kaffe, boller og fællessang.
Torsdag Kl. 10-12	Bevæg dig – bevar dig. Motion og samvær for pårørende Vi træner krop og hjerne, så kom og få pulsen op og sved på panden. Bagefter hygger vi med kaffe, boller og fællessang.

Arrangementer i januar 2026

Søndag 25/1 Kl. 13 - 15	Søndagsbanko Kom og få et par hyggelige timer med bankospil, kaffe og sang – og måske vinder du en lille præmie! Pris: 30 kr. for kaffe/te og kage Banko-plader sælges for 10 kr. stykket.
Onsdag 28/1 kl. 10-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation. Pris følger. Tilmelding påkrævet.

Arrangementer i februar 2026

Mandag 2/2 kl. 13-16	Kreativ café Vil du være kreativ eller elsker håndarbejde – så kom til kreativ café. Der er altid et lille projekt, som du kan gå i gang med, men du kan også tage dit eget håndarbejde med, så kan få hjælp med at komme i gang.
Fredag 6/2 Kl. 12 -14	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – og vi synger selvfølgelig et par sange. Se særskilt invitation.
Søndag 22/2 Kl. 13-15	Søndagsbanko Kom og få et par hyggelige timer med bankospil, kaffe og sang – og måske vinder du en lille præmie! Pris: 30 kr. for kaffe/te og kage. Banko plader sælges for 10 kr. stykket.
Onsdag 25/2 kl. 9.45-14	Kultur og naturtur Oplysninger om turen kommer snarest. (Se særskilt invitation).

Arrangementer i marts 2026

Mandag 2/3 kl. 13-16	Kreativ café Vil du være kreativ eller elsker håndarbejde – så kom til kreativ café. Der er altid et lille projekt, som du kan gå i gang med, men du kan også tage dit eget håndarbejde med, så kan få hjælp med at komme i gang.
Fredag 6/3 kl. 12-14	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – og vi synger selvfølgelig et par sange. Se særskilt invitation.
Onsdag 18/3 kl. 9.45-14	Kultur og naturtur Oplysninger om turen kommer snarest (se særskilt invitation).
Søndag 22/3 13-15	Søndagsbanko Kom og få et par hyggelige timer med bankospil, kaffe og sang – og måske vinder du en lille præmie! Pris: 30 kr. for kaffe/te og kage. Banko plader sælges for 10 kr. stykket.
Fredag 27/3 Kl. 12 -15	Påskefrokost – Lad os fejre den kommende påsketid med en fællesfrokost. Se særskilt invitation.

HUSK

Demensfællesskabet
holder julelukket fra
fredag d. 19. december
2025
og starter igen mandag
d. 12. januar 2026.

Demensfællesskabet Fyn

Åbningstider

Mandag-torsdag kl. 9-15



Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C



5364 6091



dffyn@alzheimer.dk



www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn



Demensfællesskabet-Fyn



Mobilepay 313770



Scan QR-koden og
læs mere

