

# Aktiviteter og rådgivning til mennesker med demens samt pårørende

August – december 2025



demens  
TEAMET

## Indholdsfortegnelse

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Demensfællesskabet Lillebælt og Demensteamet ..... | 3  |
| Her bor vi .....                                   | 4  |
| Danmarks nationale demenssymbol .....              | 5  |
| Facebook.....                                      | 6  |
| Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt .....     | 7  |
| Pårørendegruppe for voksne børn.....               | 8  |
| Pårørendeundervisning.....                         | 9  |
| NADA café.....                                     | 10 |
| Mindfulness forløb for pårørende.....              | 11 |
| Mindfulness forløb for mennesker med demens.....   | 12 |
| Pårørendegruppe for ægtefælle/samlever .....       | 13 |
| Fællessang i Demensfællesskabet Lillebælt .....    | 14 |
| Herrebanden .....                                  | 15 |
| Tøseklubben .....                                  | 16 |
| Madlavning for par .....                           | 17 |
| Frokostklubben for pårørende .....                 | 18 |
| Tirsdagsholdet .....                               | 19 |
| Gå makker .....                                    | 20 |
| Cykeltur ud i det blå.....                         | 21 |
| Heldags cykeltur ud i det blå .....                | 22 |
| Livsplakat .....                                   | 23 |
| Teknologibibliotek.....                            | 24 |
| Højtlesning .....                                  | 25 |
| Tirsdags netværk for ægtefælle/partner .....       | 26 |
| Torsdags netværk for ægtefælle/partner .....       | 27 |
| Samtalegruppe.....                                 | 28 |
| Samtaleklubben.....                                | 29 |
| Kognitiv Stimulations Terapi – CST.....            | 30 |
| CST-Klubben .....                                  | 31 |
| Hjernetræning .....                                | 32 |
| Billard hold .....                                 | 33 |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Fredags billard .....</b>                                         | <b>34</b> |
| <b>Krea-håndarbejde.....</b>                                         | <b>35</b> |
| <b>Krea-værksted .....</b>                                           | <b>36</b> |
| <b>Bustur for herrer til Hopballe Mølle .....</b>                    | <b>37</b> |
| <b>Hvalsafari med Mira 3.....</b>                                    | <b>38</b> |
| <b>Bustur for pårørende til Hopballe Mølle .....</b>                 | <b>39</b> |
| <b>Bustur til Trapholt.....</b>                                      | <b>40</b> |
| <b>Bustur for damer med demens til Horsens Industri museum .....</b> | <b>41</b> |
| <b>Fisketur ved Nebbemølle .....</b>                                 | <b>42</b> |
| <b>Oktoberfest .....</b>                                             | <b>43</b> |
| <b>By, bus og shoppetur for damer med demens til Odense.....</b>     | <b>44</b> |
| <b>IT-svindel og hvordan du undgår at blive snydt .....</b>          | <b>45</b> |
| <b>Heldagsbustur til Tirpitz ved Blåvand .....</b>                   | <b>46</b> |
| <b>Salg fra Krea-grupperne.....</b>                                  | <b>47</b> |
| <b>Julekomsammen Sct. Georgs Gilderne .....</b>                      | <b>48</b> |
| <b>Bustur for pårørende til Kolding Politimuseum .....</b>           | <b>49</b> |
| <b>Bustur, bowl og buffet for herrer med demens .....</b>            | <b>50</b> |
| <b>Julehygge i Fredericia Musical Teater .....</b>                   | <b>51</b> |
| <b>Vores samarbejdspartner:.....</b>                                 | <b>52</b> |
| <b>Demensteamet: .....</b>                                           | <b>53</b> |
| <b>Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt .....</b>               | <b>54</b> |

# Demensfællesskabet Lillebælt og Dementsteamet

Demens rammer bredt, derfor kan du have gavn af viden herom.

Demensfællesskabet Lillebælt er et aktivitets- og rådgivningscenter for mennesker med demens og deres pårørende. Demensfællesskabet Lillebælt har både demenskonsulenter og frivillige tilknyttet, som hjælpes ad med at give mennesker med demens og deres pårørende støtte og gode oplevelser. Vores fokus er at forebygge social isolation, at skabe trivsel, pusterum i hverdagen og lærerige oplevelser. Vi medvirker til, at mennesker hjælper mennesker med at se perspektiver og muligheder i livet.

## Målgruppen:

Er selvhjulpne hjemmeboende mennesker med en demenssygdom i det tidlige til moderate stadie, og deres pårørende.

## Demensfællesskabet Lillebælt:

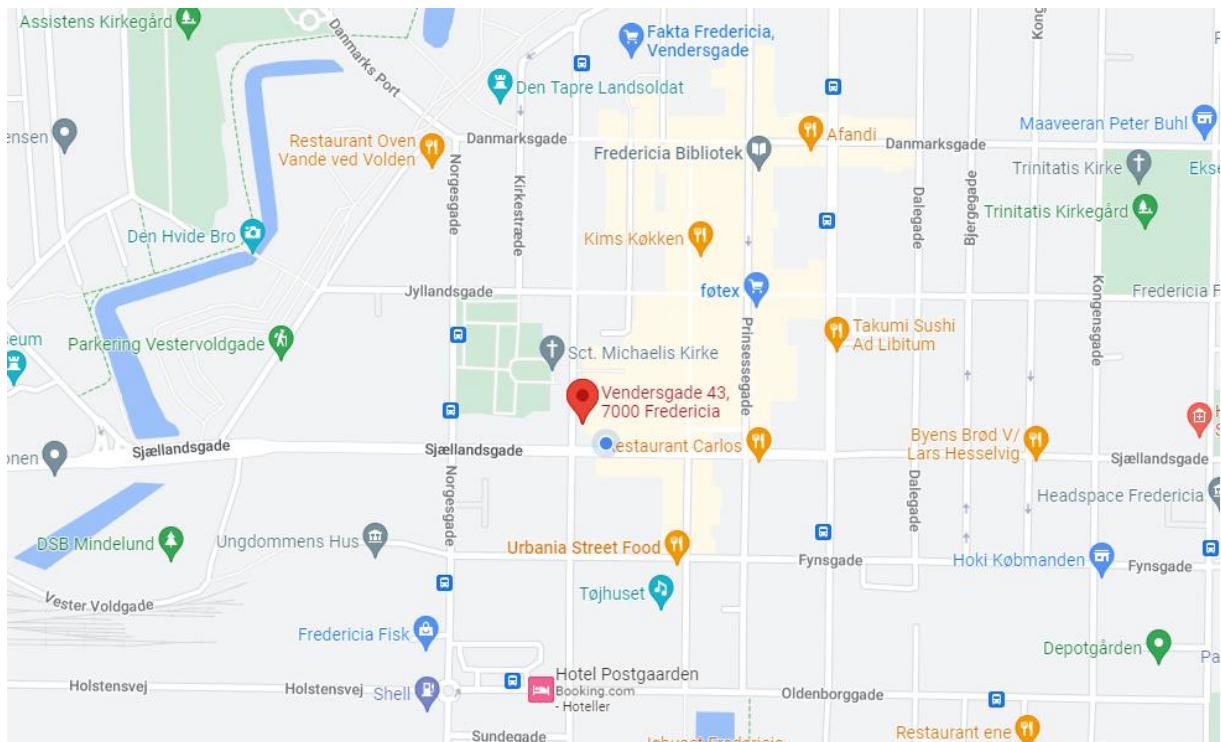
- Er et ikke visiteret tilbud
- Her er ingen registrering eller dokumentering
- Vi har små grupper/aktiviteter på 8 – 10 deltager
- Vi har tavshedspligt.
- Du skal selv sørge for transport.

De fleste aktiviteter er gratis, dog er der egenbetaling ved aktiviteter som busture, arrangementer med mad, cafe- museumsbesøg osv.

Ved aktiviteterne i huset er der mulighed for at købe kaffe/the med sødt til kr. 20,- (vi tager kun imod kontanter).

# Her bor vi

Vendersgade 43, i kælderen 7000 Fredericia



## Danmarks nationale demenssymbol



Demenssymbolet er udviklet til mennesker med demens, som stadig gør brug af det offentlige rum. Symbolet skal anspore til, at vi bliver mere åbne om demens.

Ved interesse for udlevering af demens kit, kontakt:

Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail  
[demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

eller ved henvendelse til demensteamet på tlf. 7210 6550 eller på mail  
[plejensdemenkonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejensdemenkonsulenter@fredericia.dk)



# Facebook

Følg os på vores offentlige Facebook gruppe:

## Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia

<https://www.facebook.com/groups/2246148248937494>



Her kommer der hver uge, en oversigt over, hvilke aktiviteter der er i Demensfællesskabet Lillebælt.

Jonna L. Bøttern  
Administrator · Stor bidragsyder · 2 d. ·

Aktiviteter uge 50

| UGE 50 | MANDAG                                               | TIRSDAG                                              | ONSDAG                                                                | TORSdag                                                                | FREDAG                                      |
|--------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 08:00  | Telefontid<br>72106550                               | Telefontid<br>72106550                               | Telefontid<br>72106550                                                | Telefontid<br>72106550                                                 | Telefontid<br>72106550                      |
| 09:00  |                                                      |                                                      | Undervisning<br>kl. 9-9:45<br>Sarah                                   | Kalenderplanlægning<br>Pia & Jonna                                     |                                             |
| 10:00  | Samtale klub<br>kl. 10-12<br>Jonna & Jonna           | RAADA-café<br>kl. 10-11<br>Demensbælt                | Pårørende samtale<br>kl. 10-11<br>Sarah                               | Bilard<br>kl. 10-11<br>Lars<br>Julehygge med Pia<br>kl. 11-12          | Gå-tur<br>kl. 10-12<br>Peder & Mogens       |
| 11:00  |                                                      |                                                      |                                                                       |                                                                        | Julehygge<br>for de frivillige<br>kl. 11-16 |
| 12:00  |                                                      |                                                      |                                                                       | Frøkostklub<br>for pårørende<br>kl. 12-14<br>Lars, Jonna P & Charlotte | Levering af ny<br>DUO-cykel<br>kl. 11-16    |
| 13:00  | Hjernetræning<br>kl. 13-14:30<br>Pia, Mona & Jonna P | Tirsdagstræning<br>kl. 13-15<br>Mona                 | Besøge<br>erindrings-<br>øjeblikke<br>kl. 13-15<br>Louise, Søs & Mona | CST hold<br>kl. 13-15<br>Sarah                                         |                                             |
| 14:00  |                                                      | Hjerteranden<br>kl. 14-16<br>Hans-Jørgen, Jemi & Pia |                                                                       | Pårørende<br>samtale<br>kl. 14-15<br>Sarah                             |                                             |
| 15:00  |                                                      |                                                      |                                                                       | RAADA-café<br>kl. 15-16<br>Demensbælt                                  |                                             |
| 16:00  |                                                      |                                                      |                                                                       |                                                                        |                                             |
| 17:00  |                                                      |                                                      |                                                                       |                                                                        |                                             |
| 18:00  |                                                      |                                                      |                                                                       | Pårørendegruppe for voksne<br>børn<br>kl. 18-21<br>Louise & Søs        |                                             |



## Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt

**Dato:**

Den første tirsdag hver måned

**Tid:**

Imellem Kl.10.00 – 12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Har du en demensdiagnose i det tidlige til moderate stadie og er selvhjulpen, eller er du pårørende, så har du muligheden for at gøre brug af tilbuddene i Demensfællesskabet Lillebælt.

Kender du os ikke, så benyt dig af muligheden og kig forbi. Den første tirsdag hver måned imellem kl. 10 og 12. Her tilbydes du en kort rundvisning/intro af frivillige fra Demensfællesskabet.

Du får et indblik i, hvad du som bruger/pårørende ville kunne få glæde af i Demensfællesskabet.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt:



Frivillige i Demensfællesskabet



## Pårørendegruppe for voksne børn

**Dato:**

26.8, 23.9, 28.10, 18.11, 16.12 og 20.1.2026

**Tid:**

Kl. 19.00-21.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.

Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Fokus er at tilbyde rum for at møde og tale med andre pårørende, dele erfaringer og få inspiration. I gruppen skaber vi dialog og refleksion med fokus på hjælp til selvhjælp.

Det kan handle om:

- At give rum og plads til egne følelser.
- At dele erfaring med andre og opnå øget viden.
- At håndtere den omsorgsrolle, man som pårørende får.
- At varetage egne behov.

Udgangspunktet er din oplevelse af situationen.

Gruppen styres af en demenskonsulent fra Fredericia kommune.

Deltagerne i gruppen har en forælder, som har en demensdiagnose.

Der er tavshedspligt i gruppen.

Der skal minimum være 8 i gruppen for at den startes op.

Deltagelse er gratis. Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter

**Tilmelding:**

På mail: [plejendemenskonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejendemenskonsulenter@fredericia.dk) eller på tlf. 72 10 65 50  
telefonid mandag-fredag kl. 8.00-9.00.

**Ved afbud:** Søs 20 72 67 82 eller Louise 22 59 19 41

**Tovholder på gruppe for voksne børn:**



**Søs**



**Louise**

## Pårørendeundervisning

**Dato:**

Lørdag d. 1. november 2025

**Tid:**

kl. 10.00 -16.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Livet med demens er et nyt liv i forhold til livet før sygdommen. Omsorgsbyrden for den pårørende øges markant og hurtigt med risiko for stress og krise.

På denne dag er det målet at klæde pårørende på til at tage bevidste beslutninger om, hvordan man konkret ønsker at udfylde omsorgsopgaven og hvordan man som pårørende passer på sig selv.

**Pris:**

Det koster 100 kr. – inkl. forplejning. Tilmeldingen er bindende.  
Max antal deltager 25

**Tilmelding:**

På mail: [plejendemenskonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejendemenskonsulenter@fredericia.dk) eller på tlf. 72 10 65 50  
mandag-fredag kl. 8.00-9.00 senest den 10. oktober 2025.

**Ved afbud:**

Louise 22 59 19 41 eller Søs 20 72 67 82

**Tovholder på pårørendeundervisning:**

**Søs**



**Louise**





## NADA café

**Dato:**

Mandag kl. 10.00 – 11.00

Torsdag kl. 13.00 – 14.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.

Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Et tilbud til mennesker med demens og pårørende. Nada er en metode med fokus på øget trivsel samt at deltageren får kontakt til sig selv og egne ressourcer. Metoden består af 5 små tynde nåle som sættes i hvert øre. Nålene er sterile engangsnåle, som altid kasseres efter brug. Nålene sidder i øret i 45 minutter hvorefter de fjernes. For at opnå fuld effekt, bør deltageren sidde stille og slappe af imens.

**Hvad kan Nada bl.a. afhjælpe:**

- Uro
- Søvnløshed
- Angst
- Tankemylder
- Stress
- Afhængighed
- Vrede
- Styrke energi og initiativ
- Medvirke til at skabe fysisk og psykisk balance.



Ingen tilmelding nødvendig.

Det er vigtigt at være der til tiden, da døren bliver lukket, inden der sættes nåle i, og herefter skal være ro.

**Pris:**

Pris 30 kr. pr. gang eller 10 gange for 250 kr. som udelukkende går til indkøb af materialer.

Ønsker du at vide mere om Nada kan du orientere dig på følgende link

<https://nada-danmark.dk/nada/om-nada-bjaelken/>



## Mindfulness forløb for pårørende

**Opstart:** tirsdag d. 21. oktober 2025.

**Mødegange:** 21.10, 28.10, 11.11, 18.11, 25.11, 9.12, og 16.12

**Tid:** 9.30-10.30

**Sted:** Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Mindfulness forløb for pårørende.

Mindfulness er et tilbud til dig som er pårørende til et menneske med demens. I mindfulness øver man sig i at være nærværende og til stede i nuet med fuld opmærksomhed på det, som er lige nu.

I forløbet vil vi arbejde med:

- Fokus og koncentration
- Kontakt til vores behov.
- Troen på os selv.
- Ro og fordybelse.
- Åbenhed og tillid.
- Velvære, glæde, trivsel og nærvær.

Med et mindfulness forløb håber vi, at I vil kunne blive inspireret via forskellige øvelser, til at kunne håndtere de forandringer som livet med demens bringer med sig. Vi anbefaler at du deltager i så mange af de planlagte datoer så muligt, for at få mest muligt ud af forløbet.

**Pris:** Deltagelsen er gratis.

**Medbring:** en pude og et tæppe

**Antal deltager:** Lukket hold på 6

Ved interesse kontakt demenskonsulent.

Søs Lyngfeldt på tlf.nr.: 20 72 67 82 eller på mail:

[sos.lyngfeldt@fredericia.dk](mailto:sos.lyngfeldt@fredericia.dk)/[plejendemenskonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejendemenskonsulenter@fredericia.dk)

**Tovholder på mindfulness for pårørende:**



**Søs**

## Mindfulness forløb for mennesker med demens

**Opstart:** tirsdag d. 21. oktober 2025.

**Mødegange:** 21.10, 28.10, 11.11, 18.11, 25.11, 9.12, og 16.12

**Tid:** 11.00 – 12.00

**Sted:** Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Mindfulness forløb for mennesker med demens.

Mindfulness er et tilbud til dig som har en demenssygdom. I mindfulness øver man sig i at være nærværende og til stede i nuet med fuld opmærksomhed på det, som er lige nu.

#### I forløbet vil vi arbejde med:

- Fokus og koncentration
- Kontakt til vores behov.
- Troen på os selv.
- Ro og fordybelse.
- Åbenhed og tillid.
- Velvære, glæde, trivsel og nærvær.

Med et mindfulness forløb håber vi, at I vil kunne blive inspireret via forskellige øvelser, til at kunne håndtere de forandringer som livet med demens bringer med sig. Vi anbefaler at du deltager i så mange af de planlagte datoer så muligt, for at få mest muligt ud af forløbet.

**Pris:** Deltagelsen er gratis.

**Medbring:** en pude og et tæppe

**Antal deltager:** lukket hold på 6

Ved interesse kontakt demenskonsulent

Søs Lyngfeldt på tlf.nr.: 20 72 67 82 eller på mail:

[sos.lyngfeldt@fredericia.dk](mailto:sos.lyngfeldt@fredericia.dk) / [plejendemenskonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejendemenskonsulenter@fredericia.dk)

**Tovholder på mindfulness for mennesker med demens:**



**Søs**



## Pårørendegruppe for ægtefælle/samlever

**Dato:**

Onsdag, 27. august, 24. september, 15. oktober,  
26. november, 17. december 2025 og  
21. januar 2026

**Tid:**

Kl. 10.00 – 12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Grupperne er med til at skabe rammer for dialog, hvor fokus er hjælp til selvhjælp og din oplevelse af situationen. Har du lyst til at indgå i et fællesskab, hvor du kan dele tanker og følelser, udveksle viden og erfaringer, få ny inspiration og input til at håndtere og mestre rollen som pårørende. Grupperne styres af en demenskonsulent i Fredericia kommune. Grupperne består af 6-10 deltagere. Der er tavshedspligt i grupperne.

**Pris:**

Deltagelse er gratis. Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-  
Vi modtager kun kontanter

**Tilmelding:**

På mail: [plejendemenskonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejendemenskonsulenter@fredericia.dk) eller på tlf. 72 10 65 50  
mandag-fredag kl. 8.00-9.00. Senest den 15. august 2025

**Ved afbud:**

Kontakt Berit på 22 24 03 66

**Tovholder på pårørendegruppe:**

**Berit**



## Fællessang i Demensfællesskabet Lillebælt

**Dato:**

Mandag i de ulige uger

**Tid:**

kl. 10.00 – 11.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Fællessang

Fællessang er for borgere med demens og deres pårørende.

Du bliver glad af at synge. Bekymringstanker og ubehag bliver mindre - i hvert fald for en stund. Du bliver inspireret.

Deltagere er med til at bestemme, hvad vi skal synge – (måske skal vi også synge flerstemmigt.)

**Pris:**

Deltagelse er gratis.

Der kan efter fællessang købes kaffe og the for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på fællessang:**



Jonna



Volker



Astrid



Helle



Hans-Jørgen



## Herrebanden

**Dato:**

Tirsdage i lige uger

**Tid:**

Kl. 14.00 – 16.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Herrebanden

Henvender sig til mænd med en demenssygdom.

Her kan du møde ligesindede og blive en del af et fællesskab/bande 😊

Sammen planlægger vi, hvad der skal ske i herrebanden.

Det kan for eksempel være: spil, quiz, masser af hygge, musik, madlavning, snak og af og til tager vi på udflugt.

Når vejret tillader det, er vi ude i den friske luft.

**Pris:**

Deltagelse i banden er gratis.

Der kan købes kaffe og the pris kr. 20,-

Der kan være en mindre egenbetaling på udflugter.

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på herrebanden:



**Jens**



**Pia**



**Hans-Jørgen**



## Tøseklubben

**Dato:**

Torsdage i ulige uger

**Tid:**

Kl. 13.00 – 15.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Tøseklubben

Henvender sig til damer med en demenssygdom.  
Her kan du møde ligesindede og blive en del af et fællesskab.

Sammen planlægger vi, hvad der skal ske i tøseklubben.  
Det kunne for eksempel være: spille spil, quizze, gå en tur i naturen, tage på cafebesøg, udflugter, på biblioteket, bage, masser af hyggesnak og meget andet.

**Pris:**

Deltagelse i damegruppen er gratis.  
Der kan købes kaffe og the pris kr. 20,-  
Der kan være en mindre egenbetaling på udflugter.  
Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Tøseklubben:



Else



Irene



Charlotte



## Madlavning for par

**Dato:**

Datoerne aftaler vi sammen.

**Tid:**

Kl. 16.30 – 19.30

**Sted:**

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Madlavning for par

Er en lukket gruppe med 5 ægtepar/par, hvor den ene part har en demenssygdom. Gruppen mødes 1 x hver måned.

Sammen med Helle og Gyda tilberedes aftensmaden, vi hygger og spiser. Menuen aftales fra gang til gang, og betalingen for aftensmaden betales forud.

Ved interesse fra flere, kan der oprettet et hold mere.

**Pris:**

Kr. 75,- pr. gang pr. person, inkl. alkoholfrie drikkevarer.

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Madlavning for par



Helle



Gyda



## Frokostklubben for pårørende

**Dato:**

27.8, 17.9, 30.10, 27.11 og 17.12

**Tid:**

kl. 12.00-14.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Frokostklubben for pårørende

Er et tilbud, for pårørende til mennesker med demens, eller demenslignende symptomer.

Her er der mulighed for at udveksle erfaringer og give hinanden støtte og råd i et trygt, forstående og hyggeligt fællesskab. Der er tavshedspligt i gruppen.

Frivillig Charlotte, Jonna P og Lars forbereder en let frokost til jer, som I spiser og hygger sammen om. Menuen aftales fra gang til gang.

**Pris:**

Kr. 80,- pr. person betales ved tilmelding.

Vi modtager kun kontanter.

Tilmelding senest fredagen før vi mødes.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Frokostklubben for pårørende



**Charlotte**



**Lars**



**Jonna P**

**Bevæg dig glad**  
**- Husk det nu**



## Tirsdagsholdet

**Dato:**

Hver tirsdag

**Tid:**

kl. 13.00 – 14.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Tirsdagsholdet

I samarbejde med "Bevæg dig glad" tilbyder Demensfællesskabet Lillebælt tirsdagstræning for mennesker med demens.

På tirsdagsholdet kommer vi vidt omkring bevægelse, balanceøvelser, koordination og meget mere. Det vigtigste er, at vi får rørt os, mens vi har det sjovt.

**Pris:**

Deltagelse er gratis.

Der kan købes kaffe og the pris kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter.

Her er mulighed for transport til og fra eget hjem efter aftale.

Vi glæder os til at træne med jer.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på tirsdagsholdet:



**Mona**



## Gå makker

**Dato:**

Hver torsdag

**Tid:**

kl. 10.00-12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Gå makker

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder, en gå-makker til dig der har en demens sygdom. Har du lyst til at komme ud og gå, har du muligheden hver torsdag formiddag. I mødes i Demensfællesskabet og sammen finder I ud af, hvor langt I går og hvor turen går hen.

Der er mulighed for at slutte turen af med en kop kaffe og sødt.

**Pris:**

Deltagelse er gratis.

I Demensfællesskabet kan der købes kaffe med sødt til kr. 20,-.

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på gå makker:



**Helle**



**Susanna**



## Cykeltur ud i det blå

### Dato:

Hver torsdag fra april til oktober.

### Tid:

Kl. 10.00 – 12.00

### Sted:

Du afhentes på hjemmeadressen og cykles hjem igen.

## Cykeltur ud i det blå

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder cykelture ud i naturen for mennesker med demens.

Vi cykler fra april til og med oktober måned, når vejret tillader det.

Det på en af vores 4 duocykler, sammen med en af vores cykelpiloter.

Dyrk og nyd naturen, sæt pris på al dens skønhed og mulighed for udfoldelse.

Naturen er god rekreation, mulighed for oplevelser, sundhed og trivsel.

På turen vil I undervejs nyde en kop kaffe med lidt sødt og her er masser af mulighed for en god snak. Frisk luft og god motion gør godt for dine sanser og dit humør.

### Husk praktisk påklædning.

### Pris:

Kr. 30,- for cykelturen, kaffe og sødt.

Der betales kontant på dagen. Husk aftalte penge.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på cykeltur:



**Peder**



**Finn**



**Carsten**



**Mogens**

**Karsten**



## Heldags cykeltur ud i det blå

### Dato:

Der vil være 2 heldags cykelture pr. ½ år.  
På en torsdag, hvor vejret er godt.

### Tid:

Kl. 10.00 til 15.00

### Sted:

Lokalområdet

## Heldags cykeltur ud i det blå

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder cykelture for mennesker med en demenssygdom.

Det på en af vores 3 duocykler, sammen med vores frivillige cykelpiloter. Her vil du få en guidet tur i lokalområdet, en let frokost, kaffe og sødt.

Naturen er den perfekte ramme for fællesskaber, den giver mulig for oplevelser, som lagrer sig som unikke stjernestunder, der huskes og mindes.

Du bliver afhentes på hjemmeadressen og bliver cyklet hjem igen.

## Husk praktisk påklædning.

### Pris:

Kr. 150,- for cykelturen og forplejning for hele dagen betales kontant ved tilmelding. Husk aftalte penge.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på heldags cykeltur:



**Peder**



**Mogens**



**Finn**



**Carsten**

**Karsten**



## Livsplakat

### Hvad er en livsplakat?

Din fortælling af, hvem du er, hvilke værdier i dit liv der er vigtige.

### Livsplakat

Udarbejdelse af en livsplakat tilbydes dig der har en demenssygdom. Livsplakaten hjælper til med at støtte hukommelsen og fællesskabet familien imellem. Det kan være vigtige årstal, begivenheder, fødselsdage, ens musiksmag, yndlingsret og meget mere.

Livsplakaten giver dig mulighed for at fortælle "Hvem er jeg?". Fortællinger om sider af dig selv og hvem du er som person. Det med hjælp af forskellige fotos fra dit liv.

Plakaten laver du sammen med Hans-Jørgen igennem ca. 3 fortrolige samtaler af en times varighed, det alene eller sammen med en pårørende.

### Pris:

Plakaten er gratis.

En ramme til plakaten koster kr. 100,-

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på min livsplakat:



**Hans-Jørgen**



## Teknologibibliotek

### Dato og tid:

Kontakt Demensfællesskabet for en aftale.

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

## Teknologibiblioteket

Demensfællesskabet Lillebælt har et teknologibibliotek, som vi i samråd med Fredericia Kommunes hjælpemiddel har indkøbt.

Her kan du få råd og vejledning om teknologi inden for demens og se de udstillede hjælpemidler, som kan bruges i en hverdag, hvor man har demens inde på livet.

Vi har også mulighed for at sende et katalog med beskrivelser af vores udstillede hjælpemidler.

### Pris:

Dette tilbud er gratis, og er for alle, der har interesse for demens.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på 22 80 01 95 eller på mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på teknologibiblioteket



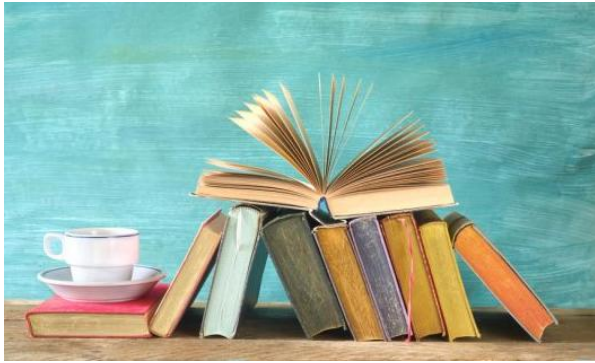
Louise



Peder



Lars



## Højtlæsning

**Dato:**

Hver onsdag

**Tid:**

Kl. 10.00 – 11.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

**Højtlæsning** er for dig som har en demenssygdom.

Vi har kaffe på kanden og velvalgte ord parat, når der er drop in-højtlæsning i Demensfællesskabet Lillebælt

Helle, Kirsten og Susanna har udvalgt forskellige tekster, fra aviser og/eller bøger med sjove, og spændende historier, eller du har måske selv taget noget med. Du kan læne dig tilbage i de bløde stole og nyd en litterær stund sammen andre der dukker op.

**Pris:**

Vi slutter af med en kop kaffe/the for kr. 20,-.

Vi modtager kun kontanter

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf.: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på højtlæsning:**



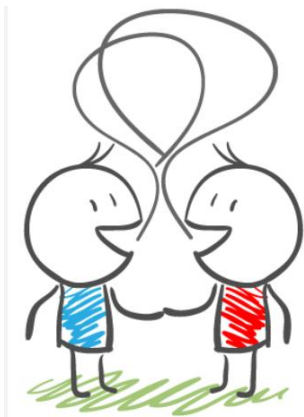
**Kirsten**



**Helle**



**Susanna**



## Tirsdags netværk for ægtefælle/partner

**Dato:**

Den første tirsdag hver måned

**Tid:**

kl.: 10.00 – 12.00

**Sted:** Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Netværk for ægtefæller

Henvender sig til dig, som er pårørende til en ægtefælle/partner, der har en demensdiagnose.

Grupperne er med til at skabe rammer for dialog, hvor fokus er hjælp til selvhjælp og din oplevelse af situationen. Her er der mulighed for at udveksle erfaringer og give hinanden støtte og råd i et trygt og forstående fællesskab. Netværket er til dig der har lyst til at dele tanker og følelser, udveksle viden og erfaring, få ny inspiration, input til at håndtere og mestre rollen som pårørende. Der er tavshedspligt i gruppen.

Grupperne består af 6-10 deltagere. Minimum 4 deltager ellers aflyses det enkelte møde.

**Pris:**

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-  
Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

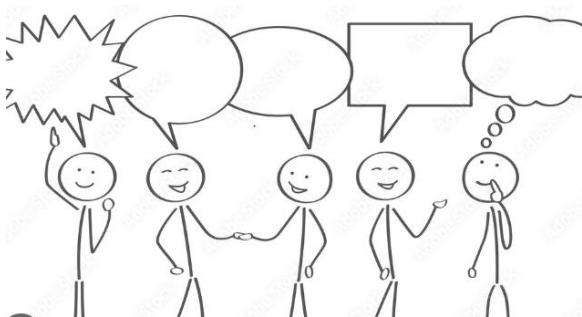
### Tovholder på netværk for ægtefæller:



**Inga**



**Jonna P**



## Torsdags netværk for ægtefælle/partner

**Dato:**

Den tredje torsdag hver måned

**Tid:**

kl.: 10.00 – 12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Netværk for ægtefæller/partner

Henvender sig til dig, som er pårørende til en ægtefælle/partner, der har en demensdiagnose.

Grupperne er med til at skabe rammer for dialog, hvor fokus er hjælp til selvhjælp og din oplevelse af situationen. Her er der mulighed for at udveksle erfaringer og give hinanden støtte og råd i et trygt og forstående fællesskab.

Netværket er til dig der har lyst til at dele tanker og følelser, udveksle viden og erfaring, få ny inspiration, input til at håndtere og mestre rollen som pårørende. Der er tavshedspligt i gruppen.

Grupperne består af 6-10 deltagere. Minimum 4 deltager ellers aflyses det enkelte møde.

**Pris:**

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-  
Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på netværk for ægtefæller:



Inga



Jonna P



## Samtalegruppe

### Dato:

Fredage; 22. og 29. august,  
5., 12., og 26. september og  
3. oktober

### Tid:

Kl. 10.00 – 12.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

## Samtalegruppe

Er for mennesker med demens og henvender sig til dig, der er motiveret og har lyst til at indgå i et fællesskab, hvor man kan dele tanker, følelser og erfaringer. Her taler vi åbent om demens og støtter hinanden.

Samtalegruppen tager udgangspunkt i dig og dit liv. Vi bruger redskabet, "samtalehjulet" hvor vi drøfter forskellige emner ud fra samtalekort, ser filmklip og deler erfaringer. Der er tavshedspligt i gruppen.

Samtalegruppen henvender sig til mennesker med demens tidligt i forløbet. Det er en lukket gruppe på 5-6 deltagere, og samtalegruppen mødes 6 gange.

### Pris:

Deltagelse i gruppen er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på samtalegruppen:**



**Jonna LB**



**Sarah**



## Samtaleklubben

### Dato:

Mandage; 18 august

15. september,

13. oktober

10. november og 8. december

### Tid:

Kl. 10.00 – 12.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

## Samtaleklubben

Det er en mindre lukket gruppe på minimum 4 og max 8 deltager.

Her kan I støtte hinanden, dele tanker, følelser og erfaringer.

Der er tavshedspligt i gruppen. Samtaleklubben henvender sig til mennesker med demens tidligt i forløbet. Temaer der berører de udfordringer og dilemmaer, som deltagerne kan opleve i deres hverdag.

Naturligvis også bud fra deltagerne selv.

- Personlige faktorer = hvem jeg er – mine værdier (centrum)
- Kroppens funktioner = min krop og hjerne
- Aktiviteter = mine aktiviteter i hverdagen
- Deltagelse = mit forhold til andre
- Omgivelser og muligheder for støtte og kontakt = mine omgivelser.

### Pris:

Deltagelse i gruppen er gratis.

Der kan købes kaffe og the med lidt godt til for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på samtaleklubben:



**Jonna LB**



**Helle P**



## Kognitiv Stimulations Terapi – CST

**Dato:**

Hold 12, 14 x træning en onsdag

**Tid:**

Kl. 13.00 – 15.00

**Opstart**

Onsdag den 27. august

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

**CST**

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder i samarbejde med "Bevæg dig glad", CST-træning for at stimulere og aktivere deltagernes sanser, følelser, motorik og tankeliv. Forskning og erfaring viser, at denne form for træning er god stimulans for mennesker med en demenssygdom. Det bidrager til vedligeholdelse af livskvaliteten, sprog og færdigheder.

**Hvem kan deltage:**

- Du har en demenssygdom i det tidlige til moderate stadie
- Du har lyst til selv at gøre noget
- Du har lysten til at træne og være sammen med andre i en gruppe
- Du kan selv komme til og fra træningen
- Du skal kunne deltage i 1 times fysisk træning uden hjælpemidler

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter.

Minimum 6 deltagere og max antal 8 deltagere

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på 22 82 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på CST:**

**Mona**



**Louise**



**Søs**



## CST-Klubben

**Dato:**

Henholdsvis:

Tirsdags hold, ulige uger

Onsdags hold, ulige uger

**Tid:**

Kl. 14.00 – 15.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### CST-Klubben

Deltagere der har gennemført et CST-forløb. Deltagerne bliver fordelt i de 2 CST-grupper, der mødes henholdsvis tirsdage og onsdage i ulige uger. Deltagerne tilbydes et forløb i et ½ år, med start januar og august.

CST-klubben sigter mod at vedligeholde og styrke deltagernes kognitive og sociale færdigheder. Nøgleprincipper som gælder for CST er engement, respekt, medinddragelse, morskab, relationer, reminiscens, synspunkter og mening – frem for fakta m.m.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.  
Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-  
Vi modtager kun kontanter

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på 22 80 01 95 eller mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på CST Klubben:



**Else**



**Pia**



**Hans-Jørgen**



## Hjernetræning

### Dato:

Mandage i lige uger

### Tid:

Kl. 13.00 – 14.30

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

## Hjernetræning

Holdet er for dig der har en demensdiagnose.

Vi arbejder med at se på udfordringer fra en anden vinkel. Prøve nye ting af og tage chancer

Tage de nysgerrige briller på, og gå på opdagelse i hverdagen.

I hjernegymnastikken arbejder vi med spil, quiz, kryds og tværs, sudoku, musik, goder og meget andet.

Her er plads til hygge, snak og masser af latter i et trygt fællesskab.

Deltagerne tilbydes et forløb i et ½ år, med start januar og august.

### Pris:

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på 22 80 01 95 eller mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på Hjernetræning:



**Mona**



**Inga**



**Jonna**



## Billard hold

**Dato:**

Den 2. torsdag i hver måned

**Tid:**

Kl. 10.00-12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Billard

Billard er meningsfuld beskæftigelse. Billardbordet med den grønne dug vækker sanser og bringer gode følelser og minder frem. Her er ingen stress her er tid til at vente, på at deltagerne bliver klar. Deltagerne støtter og giver hinanden gode råd, de deler smil, og begejstring.

Det er **ikke** vigtigt, om du er en rutineret spiller, heller ikke, om du kender reglerne. Det handler om at hygge sig og have det sjovt.

Holdet er for dig som har en demenssygdom.

Minimum 4 og max 8 deltagere.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på billardholdet:



Lars



## Fredags billard

**Dato:**

Hver fredag

**Tid:**

Kl. 10.00-12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Fredags billard

Holdet er for dig som har en demenssygdom.

Hver fredag lister gutterne sig ind og spiller billard uden frivillige, eller andre der blander sig 😊 De hygger sig og nyder det.

De hjælper hinanden og skiftes for det meste til at vinde.

Her er det **ikke** vigtigt, om du er en rutineret spiller og heller ikke, om du kender reglerne. Det handler om at hygge sig og have det sjovt.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-.

Vi modtager kun kontanter

Minimum 4 og max 8 deltagere.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf.: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Hjælper på fredags billardholdet:



**Gert**



## Krea-håndarbejde

### Dato:

Mandag i ulige uger

### Tid:

Kl. 13.00 – 15.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Krea-håndarbejde

Holdet er for dig som har en demenssygdom. Det er **ikke** vigtigt, at du behersker kreative evner. 😊 Vi arbejder med overskuelige opgaver, hvor du får støtte fra de frivillige. Sammen skaber vi rammerne, lykkes og har det sjovt. Det næste ½ år laver vi:

Uge 31 Danne bro flag,  
uge 33 Marmelade,  
uge 35 Lys,  
uge 37 Sæbe,  
uge 39 Varmepuder,  
uge 41 Borddekorationer og bordpynt,  
uge 43 Julestjerner og julehjerter,  
uge 45 Småkager,  
uge 47 Julemarked,  
uge 49 Konfekt og  
uge 51 julehygge/afslutning for deltagerne.

### Pris:

Der betales for materiale til eget forbrug.  
Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-.  
Vi modtager kun kontanter

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf.: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Krea-håndarbejde:



Else



Kirsten



Charlotte



Helle P



## Krea-værksted

### Dato:

Mandag i ulige uger

### Tid:

Kl. 13.00 – 15.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia



### Krea-værksted

Holdet er for dig som har en demenssygdom.

Aktiviteterne planlægger vi ud fra deltagernes interesser. Det kunne være at lave fuglehuse, insekthoteller, praktiske opgaver som at sætte hylder op og mange andre ting.

Det er **ikke** vigtigt, at du behersker alle kreative evner. Kreativitet er som en muskel, der kan trænes. Vi hjælper hinanden, skaber rammerne, sammen lykkes vi og har det sjovt.

### Pris:

Der betales for materiale til eget forbrug.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-.

Vi modtager kun kontanter

Minimum 4 og max 8 deltagere.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf.: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Krea-værksted:



**Peder**



**Jens**

**Per**



## Bustur for herrer til Hopballe Mølle

### Dato:

Fredag den 8. august 2025

### Tid:

Vi kører rundt og samler og samler deltagerne op på hjemmeadressen imellem kl. 9.00 – 10.00 og retur igen imellem kl. 15.00 – 16.00

## Bustur for herrer med demens til Hopballe Mølle

Busturen går til Hopballe Mølle som er en skøn naturperle. Hopballe Mølle er idylliske placeret og helt sikkert et besøg værd. Her har du mulighed for at handle i hyggelig Gårdbutik som emmer af nærvær, traditioner og oplevelser. Blandt lækre kvalitetsvarer finder du naturligvis de kendte smagfulde Hopballe kyllinger og andre lækre specialiteter.

Frokosten nyder vi i Restaurant Møllsøen med udsigt til Grejs Å.

Menuen er Hopballe kyllingebryst, salat, kartofler, rabarberkompot, hjemmesyltet agurkesalat og sauce. Inkl. en vand/øl.

På vejen hjem gør vi et stop med Vejlefjord og spiser is.

### Pris:

Kr. 400.-

Vi modtager kun kontanter.



Tilmelding senest fredag 1. august 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt

På tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på bustur for herrer med demens til Hopballe Mølle



Pia



Hans-Jørgen



## Hvalsafari med Mira 3

**Dato:**

Søndag den 17. august 2025

**Tid:**

Sejlturen er fra Kl. 11.00 – 13.00

**Mødested:**

Havnegade 54, 5500 Middelfart, eller  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Hvalsafari med Mira 3

Sejlturen er for både for mennesker med demens og Pårørende. Sejladsen på Lillebælt er af 2 timers varighed. Vi sejler under Lillebæltsbroen/broerne og ser på de små hvaler – marsvin. Sejlturen giver mulighed for masser af frisk luft, ro og højt til himmel.

På sejlturen nyder vi frokost i form af en lækker madpakke som Pia bestiller inkl. en vand/øl, plus kaffe med sødt. Der mulighed for toiletbesøg og opholde sig under halvtag. Guiden har et godt lokalkendskab og kan fortælle om stort set alt, hvad vi sejler forbi.

Ombordstigning ca. 15 minutter før afgang. Kom selv til Havnegade 54, 5500 Middelfart. Vi har booket 2 busser til de af jer der ikke selv kan komme hertil. Der er plads til max 40 deltager.

**Pris:**

For sejltur, madpakke, vand/øl og kaffe med sødt Kr. 100.-  
Medbring lunt og vindtæt overtøj, eller evt. hat og solcreme.

Tilmelding senest fredag 8. august 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt  
På tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på hvalsafari med Mira 3



**Frivillige fra Demensfællesskabet  
Lillebælt**



## Bustur for pårørende til Hopballe Mølle

### Dato:

Fredag den 29. august 2025

### Tid:

Kl. 10.00 – 14.00

### Mødested:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Bustur for pårørende til Hopballe Mølle

Busturen går til Hopballe Mølle som er en skøn naturperle. Hopballe Mølle er idylliske placeret og helt sikkert et besøg værd. Du får her mulighed for at handle i hyggelig Gårdbutik som emmer af nærvær, traditioner og oplevelser. Blandt lækre kvalitetsvarer finder du naturligvis de kendte smagfulde Hopballe kyllinger og andre lækre specialiteter.

Frokosten nyder vi i Restaurant Møllesøen med udsigt til Grejs Å. Menuen Kyllingebryst Hopballe kyllingebryst, salat, kartofler, rabarberkompot, hjemmesyltet agurkesalat og sauce. Inkl. en vand/øl.

### Pris:

Kr. 375.-

Vi modtager kun kontanter.

Tilmelding senest fredag 22. august 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt  
På tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på bustur for pårørende til Hopballe Mølle:



Lars



Hans-Jørgen

## TRAPHOLT



### Bustur til Trapholt

**Dato:**

Fredag den 12. september, tirsdag den 16. september eller torsdag den 2. oktober 2025

**Tid:**

kl. 10.00 – ca. 16.00

**Mødested:**

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Bustur til Trapholt

Med hjælp fra Frivilligcenteret Fredericia, har Demensfællesskabet Lillebælt modtaget \$18 midler. Det betyder at vi kan tilbyde 3 x busture til Trapholt muset "Det jyske Louisiana" i Kolding inkl. frokost for en mindre egenbetaling. Turene er for både for mennesker med demens og pårørende.

Trapholt er et museum med moderne kunst og design. Vi får en guidet rundvisning og ser udstillingen FEEL ME. Der handler om, hvordan vi kan blive detektiv i eget liv, forstå vores følelser, og mærke efter.

**Pris:**

kr. 175,- Vi modtager kun kontanter.

Turen inkluderer:

- Bustur
- Entre på Trapholt museum med guidet rundvisning.
- Frokost på Cafe Gustav Lind Trapholt. 3 små retter efter sæsonen til deling på bordet inkl. en valgfri genstand.

Tilmelding senest fredag d. 29. august 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Bustur til Trapholt:



Frivillige fra Demensfællesskabet Lillebælt



## Bustur for damer med demens til Horsens Industri museum

**Dato:**

Mandag den 15. september 2025

**Tid:**

kl. 10.00 – ca. 16.00

**Mødested:**

Vi kører rundt og samler deltagerne op  
på hjemmeadressen imellem kl. 9.00 – 10.00  
Du er hjemme igen imellem kl. 15.00 – 16.00

### **Bustur for damer med demens til Horsens Industri museum**

Her fortælles den dramatiske historie om, hvordan Danmark blev moderne. Om hvordan ny teknologi forandrede verden for altid, og hvad det betød for almindelige mennesker. Horsens Industri museum er et anderledes levende museum fyldt med frivillige ildsjæle. Her kan du røre, prøve, dufte og smage dig igennem historien.

**Pris:**

Busturen inkl. en kop kaffe og rundstykke, madpakke til frokost med en vand, entre og kaffe med sødt.  
kr. 300,-

Tilmelding senest fredag d. 29. august 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### **Tovholder på bustur for damer til Horsens industri museum:**



**Hans-Jørgen**



**Pia**



## Fisketur ved Nebbemølle

**Dato:**

Tirsdag den 2. september 2025

**Tid:**

kl. 10.00-15.00

**Sted:**

Ryttergrøftvejen 319, 7080 Børkop

### Fisketur ved Nebbemølle

Vil du med Demensfællesskabet Lillebælt på fisketur?

Fisketur henvender sig til dig, der har en demenssygdom eller er pårørende

**Program for dagen:**

- Vi starter kl. 10 med kaffe og et rundstykke
- Fisker et par timer
- Spiser frokost
- Fisker igen og
- slutter af med kaffe og sødt

**Pris:**

kr. 225,- inkl. forplejning og fisketilladelse.

Vi modtager kun kontanter.



### Præmie til den, der fanger den største fisk, hvis vi da fanger en 😊

Der er mulighed for kørsel 😊 fra Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Tilmelding senest d. 29. august 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på fisketur:



Peder



Lars



Hans-Jørgen



Fisk



## Oktoberfest

**Dato:**

Tirsdag den 14. oktober 2025

**Tid:**

Kl. 14.00 – 17.30

**Sted:**

Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Oktoberfest for mennesker med demens og pårørende

Har du lyst til at hygge, synge og/ eller danse, så er muligheden her.

Peter og Hans-Erik spiller for os, imens vi drikker kaffe og spiser lækker kage.

Underholdning - Gæt en sang



Herefter bydes der på Vikingekøller med bagte kartofler med kryddersmør, hvidløgsbrød og grillede majscolber. Til desserts æblekage med is.

**Pris:**

kr. 200,- pr. person.

Der betales ved tilmelding. Vi modtager kun kontanter.



Tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) senest d. 3. oktober 2025

### Tovholder på oktoberfesten:





## By, bus og shoppetur for damer med demens til Odense

### Dato:

Mandag den 27. oktober 2025

### Mødested:

Vi kører rundt og samler deltagerne op på hjemmeadressen imellem kl. 9.00 – 10.00  
du er hjemme igen ca. kl. 16.00

## By, bus og shoppetur for damer med demens til Odense

Vi kører til Odense.

Går rundt i de gamle gader omkring H C Andersens hus og på gågaderne i Odense centrum.  
Vi hygger og oser.



Spiser frokost på italiensk restaurant Mammás.  
Pasta eller pizza det er op til dig 😊

### Pris:

Bustur inkl. parkering, frokost med en vand, øl eller et glas vin.

Kr. 350,-

Der Betales ved tilmelding. Vi modtager kun kontanter.

Tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) senest d. 17. oktober 2025

## Tovholder på by, bus og shoppetur for damer med demens til Odense:



Hans-Jørgen



Pia



## IT-svindel og hvordan du undgår at blive snydt

**Dato:**

Onsdag den 29.oktober 2025

**Tid:**

kl. 15.00-17.00

**Mødested:**

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### IT-kriminalitet og hvordan du undgår at blive snydt

It-kriminalitet er en af de mest udbredte former for kriminalitet. Den digitale udvikling har åbnet døre for nye muligheder for borgere, men har også givet kriminelle nye muligheder for at begå forbrydelser. Vi kommunikerer med det offentlige i e-Boks, køber vores dagligvarer på nettet og er vant til at overføre penge på få sekunder fra vores telefon. Udviklingen giver mange fordele, men øger også risikoen for, at vi bliver udsat for digital svindel. Alle kan blive udsat for svindel. Folk i alle aldre bliver forsøgt svindlet – nogle gange opdager vi svindelforsøget andre gange, falder vi i med begge ben.

Tidligere politimand Steffen Daugaard giver dig gode råd til adfærd, når du begår dig på din tablet, telefon eller computer. Demenskonsulent Sarah supplerer med viden om fuldmagter og værgemål.

**Målgruppen:**

Mennesker med demens, pårørende, personale, frivillige og andre interesseret.

**Pris:**

Oplægget er gratis

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Vi modtager kun kontanter

Tilmelding senest mandag d 24.10.2025 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk).

**Tovholder på IT- kriminalitet:**



**Sarah**



**Steffen**



## Bustur til Tirpitz ved Blåvand

**Dato:**

Onsdag den 12. november 2025

**Tid:**

Kl. 8.00 – ca. 17.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Heldagsbustur til Tirpitz ved Blåvand

Busturen er for mennesker med demens og pårørende.

På vejen til Blåvand bydes der på en kop kaffe og rundstykke.

Ved Tirpitz har vi 2 timer til at gå rundt og se på de forskellige udstillinger.

Et landskab af bunkers – en hær af beton – du kan gå på opdagelse i Vestkystens mange forskellige betragtninger fra Andens Verdenskrig.



Bussen kører os herefter til Henne kro. Her har vi nyder svinemørbrad a la creme m. kartofler og surt inkl. en vand/øl.

**Pris:**

Kr. 450,- for busturen, entre, rundstykke og kaffe, frokost inkl. en vand/øl.

Tilmelding senest fredag d. 31. oktober 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder Bustur til Tirpitz ved Blåvand:



**Frivillige fra Demensfællesskabet Lillebælt**



## Salg fra Krea-grupperne

**Dato:**

Mandag den 17. november 2025

**Tid:**

kl. 13.00-15.00

**Sted:**

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

## Salg fra Krea-grupperne

Kom forbi og køb hjemmelavede julegave, pynt og meget andet godt.



Der vil også være salg af æbleskiver, gløgg, risengrød og andre julelækkerier.

Støt Krea- grupperne og køb nogle af de mange forskellige ting de har fremstillet og du bestemt ikke kan leve uden 😊

Ved spørgsmål kan henvendelse ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på julestuen i Demensfællesskabet Lillebælt:



**Peder**



**Jens**



**Else**



**Kirsten**



**Charlotte**



**Helle**



## Julekomsammen Sct. Georgs Gilderne

**Dato:**

Torsdag den 20. november 2025

**Tid:**

Kl. 10.00– 14.30

**Sted:**

Beboerhuset "Nordbo" Sonnesvej - Fredericia

Sct. Georgs Gilderne i Fredericia inviterer i samarbejde med demenskonsulenterne til et - før det bliver jul - arrangement.

Vi mødes til formiddagskaffe og "en lille en" kl. 10.00, og derefter hygge os med musik ved "De Irede" og med julesange og dans.

Ved middagstid serverer gildespejderne en let juleanretning og der vil være lidt julesjov og julelotteri, hvortil der kan købes lodder.

Vi slutter af ved 14.00- 14:30 tiden og ønsker hinanden en god jul.

**Pris:**

Kr. 175,- pr. person, som betales på dagen.

I år vil det være muligt at blive kørt frem og tilbage for i alt kr. 25,- pr. person.

**Tilmelding:**

**Senest den 11. november til Sct. Georgs Gilderne.**

Vibeke Toftegaard tlf. 27 20 33 89

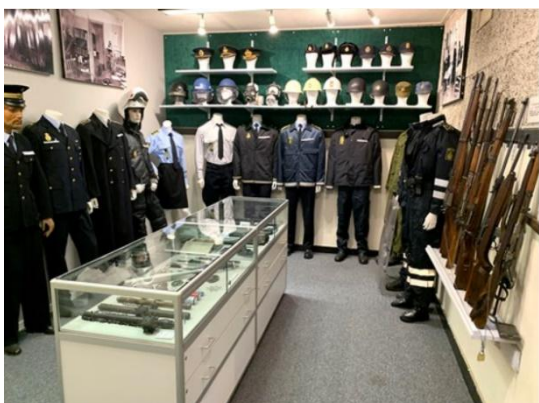
Mailadresse: [vjtoftegaard@gmail.com](mailto:vjtoftegaard@gmail.com)

Vi glæder os meget til at se jer.



Med venlig hilsen

**Sct Georgs Gilderne – Fredericia**  
**-Gildespejderne-**



## Bustur for pårørende til Kolding Politimuseum

**Dato:**

Mandag den 8. december 2025

**Tid:**

Kl. 10.00 – 14.00

**Mødested:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Bustur for pårørende til Kolding Politimuseum

Vi mødes i Demensfællesskabet Lillebælt, sammen kører vi i minibus til Kolding. Muset ligger i en bunker, der er bygget af tyskerne under Anden Verdenskrig, men de blev aldrig helt færdige med den. Der stod kun de rå mure, da krigen sluttede. Den blev så overtaget af Kolding kommunen i 1951 og i 1954 indrettet som kommandocentral for politiet og det kommunale beredskab. Den fungerede som sådan i hele koldkrigsperioden. Her finder du beslaglagte våben såsom kastestjerner, pisk, kniv, morgenstjerne og knøjern. Vi får en guidet rundvisning, hvor du hører om opklaringsmetoder gennem tiderne, blandt andet om politiets erfaringer med fingeraftryk, der blev taget i brug i Danmark i 1905.

Imens vi får fortællinger om politiets arbejde igennem tiderne, spiser vi medbragt frokost inkl. vand/øl.

**Pris:**

kr. 200,- pr. person for bustur, entre, guidet rundvisning, frokost inkl. vand/øl.

Der betales ved tilmelding.

Tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) **senest d. 28.november 2025**

### Tovholder på bustur for pårørende til Kolding Politimuseum:



Lars



Hans-Jørgen



## Bustur, bowl og buffet for herrer med demens

### Dato:

Onsdag den 10. december 2025

### Tid:

Vi kører rundt og samler deltagerne op på hjemmeadressen imellem kl. 9.00 – 10.00 og retur igen imellem kl. 15.00 – 16.00

## Bustur, bowl og buffet for herrer med demens

Bussen kører til Odense bowlingcenter.

Her juledyster 1 times tid.

**Der er en julegave til vinderen.**



Efterfølgende er der bestilt buffet, bestående af ramsløg marineret svinekam, frikadeller, kyllingespyd, flødekartofler, pommes frites mixed salat og bearnaise sauce Inkl. en vand/øl.

### Pris:

Kr. 400.- for alt hele dagen. Vi modtager kun kontanter.

Tilmelding senest fredag 28. november 2025 til Demensfællesskabet Lillebælt  
På tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på bustur, bowl og buffet for herrer med demens



**Pia**



**Hans-Jørgen**



## Julehygge i Fredericia Musical Teater

**Dato:**

Lørdag d. 13. december 2025

**Tid:**

kl. 13.00 – 15.00

**Sted:**

Prinsessegade 29, 7000 Fredericia

### Julehygge i Fredericia Musical Teater

Julen er hjerternes tid. Julen er varm, hyggelig, velduftende og fyldt med kærlighed. Den er morsom, ensom, traditionsrig, stressende, altid den samme og alligevel aldrig ens. I dette års JUL PÅ TEATRET fejrer Fredericia Musicalteater juleminderne. På scenen er musicalperformerne Lars Mølsted, Maria Skuladottir, Mads Æbeløe Nielsen og Cecilie Thiim. Sammen fører de os gennem juleminderne med både kendte og mindre kendte julesange, de gamle klassikere og nyere bjældeklang. Glæd dig til en af årets hyggeligste juletraditioner når vi synger julens magi ind med varme og charme.

Der vil være frivillige med fra Demensfællesskabet, så du kan føle dig tryk.

**Pris:**

Kr. 295,-

Tilmelding senest d. 10. oktober

Ved spørgsmål kan henvendelse ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

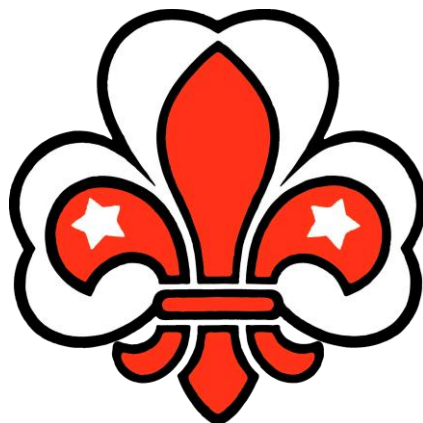
### Tovholder på julehygge i Fredericia Musical Teater



### De frivillige i Demensfællesskabet

## Vores samarbejdspartner:

Demensfællesskabet har ved flere af aktiviteterne et tæt samarbejde med Frivilligcenteret, Sct. George Gilderne og Bevæg dig glad.



## Demensteamet:

4 demenskonsulenter, en musikterapeut, en tovholder af Demensfællesskabet Lillebælt samt en konstitueret leder; Sussie Enghøj Bruun (tlf. 22 11 32 54)

Demenskonsulenterne træffes på telefon i tidsrummet:  
mandage til fredag kl. 8.00 – 9.00 på tlf. 72 10 65 50 og kan også kontaktes på  
mail: [plejendemenskonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejendemenskonsulenter@fredericia.dk)



Berit Bøg Søby  
Demenskonsulent  
22 24 03 66



Louise Prah  
Demenskonsulent  
22 59 19 41



Pia H Andersen  
Tovholder for  
Demensfællesskabet  
22 80 01 95



Sarah M Sørensen  
Demenskonsulent  
22 95 99 35



Søs Lyngfeldt  
Demenskonsulent  
20 72 67 82



Astrid F Jacobsen  
Musikterapeut  
22 79 88 21

## Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt

Stor tak til de frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt, som bidrager til at gøre disse tilbud og arrangementer mulige.

Jonna P, Volker, Hans-Jørgen, Mogens, Peder, Jens, Lars

Helle P, Inga, Irene, Else, Mona, Jonna LB

Pia, Charlotte og Kirsten

På billedet mangler: Helle G, Gyda, Finn, Carsten, Karsten og Susanna



Vil du vide mere om at være frivillig i Demensfællesskabet Lillebælt?

Kan du kontakte os på 22 80 01 95 eller på

mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

Demensfællesskabet Lillebælt holder  
julelukket uge 52 og 1



Glædelig jul og godt nytår til jer alle

Vi ses igen  
mandag den 5. januar 2026