

A large, leafless tree with a thick trunk and many branches dominates the upper half of the image. A group of about ten people, mostly older adults, are standing on a grassy area around the base of the tree. The scene is outdoors in a park-like setting with other trees and a clear blue sky in the background. The lighting suggests it's a sunny day.

PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn
Oktober, november og december
2026



demens-
fællesskabet fyn
alzheimerforeningen

Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

Kære alle!

Velkommen i Demensfællesskabet.

Dette er programmet for 4. kvartal 2026 (oktober, november og december).

Vær opmærksom på, at Demensfællesskabet Fyn holder juleferie fra den 18. december og frem til den 4. januar 2027.

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 5210 9419.

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

Mange hilsener Nini og Karin



Faste aktiviteter – mandag

Kl. 10-12	Gå-holdet Vi går en dejlig tur i nærområdet og slutter af med en kaffetår og en sang.
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, og tager kaffen med (pris: 50,- for bussen)
Kl. 16.30-18 (slutter d. 30.11)	Dans dig glad Kom og dans dig glad – med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.

Fast 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 (slutter d. 25.11)	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.
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: 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12 Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret og tager kaffen med (pris: 50,- for bussen).
Kl. 13-15	Kognitiv stimulationstræning hold 3 Vi træner kognitive (dvs. mentale) funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.

Faste aktiviteter fredag

Kl. 9.30- 12.00 (Slutter den 4. december)	Hjernesund I løbet af 12 uger introduceres øvelser og aktiviteter, som forskning har vist har en gavnlig effekt på hjernen. Hjernen vedligeholdes og kroppen styrkes i hyggeligt samvær med andre. Ved interesse, kontakt Demensfællesskabet for tilmelding til næste forløb.
--	--

Tilbud om motion og samvær hos Ældreidrættens Hus / Senioridræt Odense

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 med demens Forholdsvis hård styrketræning og konditionstræning (2 gange om ugen).
Onsdag 11-12	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 borgere med demens og 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 oktober 2026

Fredag 2/10 Kl. 13-15	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – vi synger selvfølgelig et par sange. Se særskilt invitation. Pris 80 kr. Tilmelding påkrævet.
Tirsdag 6/10 kl.15.30-17	Dialogmøde Kom og deltag i dialogmøde, hvor vi inviterer til en status og drøftelse af Demensfællesskabets tilbud. Invitation følger
Onsdag 14/10 Kl. 9.45-14	Kultur – og naturtur Vi tager en tur til Teglværket i Tommerup med rundvisning, kaffe og kage. Pris følger. Tilmelding påkrævet.
Søndag 18/10 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 23/10 kl. 9.30-15	Højskoledag: Biograftur Kom med i biografen til en hyggelig dag med film og frokost for dig og evt. en pårørende Vi mødes i Demensfællesskabet kl. 9.30 og tager sammen afsted. Pris: 150 kr. Inkluderer, film, transport og frokost. Tilmelding senest d. 5. oktober
Tirsdag 27/10 kl. 18.30-20	Foredrag om arv og testamente. Kom til gratis foredrag om arv og testamente og få svar på alt, hvad du skal vide for at sikre dig, din partner og jeres familie. Invitation følger.

Arrangementer i november 2026

Torsdag 5/11 Kl. 17-20	Mortensaften Kom og vær med, når vi fejrer Mortens aften med and og tilbehør. Vi får besøg af Tomsen Tainment som spiller god musik og skaber stemning.
Onsdag 11/11 Kl. 9.45-14	Kultur- og naturtur Se særskilt invitation. Pris følger. Tilmelding påkrævet.
Fredag 20/11	Højskoledag "Dans for hukommelsen" Kom med og oplev, hvordan pardans kan være med til at styrke hukommelsen. Forskere på SDU undersøger netop sammenhængen mellem dans og hjernens funktioner, og vi får mulighed for selv at afprøve principperne i en dansetime. Senere på dagen kan du høre et spændende oplæg om den nyeste forskning inden for dans, fysisk aktivitet og hukommelse. Pris følger. Tilmelding er påkrævet.
Søndag 29/11 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.
Mandag - 30/11 Kl.13-15	Vi pynter op og skaber julestemning i DFF December står for døren, og derfor inviterer vi til juleklip og pynter op i vores lokaler. Kom og hyg med julesange og varm op til julemåneden.

Arrangementer i december 2026

Fredag 4/12 Kl. 13-16	Julefrokost Kom og spis en lækker frokost hvor vi også får et hyggeligt indslag undervejs. Invitation og pris følger. Tilmelding påkrævet.
Onsdag 16/12 Kl. 9.45-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation. Pris følger. Tilmelding påkrævet.

JUL I DEMENSSKABET

Vi holder juleferie fra den
18.december.

Vi åbner op mandag den 4. januar,
hvor vi glæder os til at se jer igen!

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



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen