



# PROGRAM

**Demensfællesskabet Fyn**

Januar – Marts 2024



**Demensfællesskabet Fyn**  
Rådgivning- og aktivitetscenter



BEDRE LIV MED  
**DEMENS**  
ALZHEIMERFORENINGEN

# Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

---

Kære alle

Velkommen i Demensfællesskabet.

Du sidder nu med programmet for 1. kvartal 2024.

Vi håber, at du vil fatte interesse for nogle af aktiviteterne eller arrangementerne.

Vi glæder os til at være sammen med dig.

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

Hilsen Lisbeth og Karin



## Åbningstider

Mandag – torsdag kl. 9-15



Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C



5364 6091



[dffyn@alzheimer.dk](mailto:dffyn@alzheimer.dk)



[www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn](http://www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn)



Demensfællesskabet-Fyn

## Faste aktiviteter – mandag

---

<b>Kl. 10-12</b>	<b>Frisk i Natur</b> Vi går en tur eller spiller et spil i parken og slutter af med en kaffetår.
<b>Kl. 13-15</b>	<b>Drop ind</b> Kom forbi og få personlig rådgivning og hør hvad Demensfællesskabet kan tilbyde dig
<b>Kl. 13-16</b>	<b>Ud i det blå</b> Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret (pris: 25,- for bussen).
<b>Kl. 16.30-18</b> Fra d. 19/2 til 29/4	<b>Dans dig glad</b> Kom og dans dig glad med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.
<b>Kl. 20-21</b> mandag i lige uger, opstart 8/1	<b>Online læsegruppe</b> Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak.

## Faste aktiviteter – tirsdag

---

---

<b>Kl. 9-11</b>	<b>Drop ind</b> Kom forbi og få personlig rådgivning og hør hvad Demensfællesskabet kan tilbyde dig
<b>Kl. 11-12</b>	<b>Stoleyoga og mindfulness</b> 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.
<b>Kl. 12.30-13.30</b>	<b>Læsegruppe</b> Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak.
<b>Kl. 13.30-15</b>	<b>Kognitiv stimulationstræning</b> Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.

## Faste aktiviteter – onsdag

---

---

<b>Kl. 10.30 – 12</b>  Fra d. 17/1 til d. 20/3	<b>Sangkor</b> Vi synger sange fra vores store sangskat og alle (både deltagere og pårørende) kan være med. Det kræver ikke en stor sangstemme, men kun lysten til at være med i et hyggeligt fællesskab.  <b>Pris:</b> 25 kr. pr. gang eller 200 kr. for 9 gange.
<b>Kl. 12.30-15</b>  Onsdag i lige uger	<b>ODIN-gruppen</b> ODIN (Om Demens Indefra) er en gruppe, som arbejder med at oplyse om demens og om det at have en demenssygdom.
<b>Kl. 13-15</b>	<b>IT-café</b> Kom og få hjælp til at bruge din telefon, tablet og computer, når teknikken begynder at drille.
<b>KL. 16-18</b>	<b>Teknologibiblioteket har åbent efter aftale</b> Skriv mail til bibliotekaren ( <a href="mailto:tekno@alzheimer.dk">tekno@alzheimer.dk</a> ) for at høre om, hvad der findes af hjælpsomme produkter.

## Faste aktiviteter – torsdag

---

---

**Kl. 10-12**

### **Kognitiv stimulationstræning**

Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.

**Kl. 13-14.30**

Fra d. 1/2

### **Fortæl for livet**

Fortæl for livet er en fortællegruppe, hvor deltagernes mødes, lytter og fortæller betydningsfulde historier og episoder fra livet. Det kan være stort og småt, og emnerne aftales med gruppelederne

Fortæl for livet er i samarbejde med Røde Kors

# Ældreidrættens Hus -

## Motion og samvær.

Stadionvej 50, opgang C, 1.sal, 5200 Odense V

Tlf.nr. 6614 8625

Deltagerbetaling afregnes på stedet.

<b>Mandag og fredag kl. 11-12</b>	<b>Hård fysisk træning for yngre borgere</b> Det er forholdsvis hård styrketræning og konditionstræning (2 gange om ugen).
<b>Onsdag Kl. 11-13</b>	<b>Bevæg dig – Bevar dig. Motion og samvær for borgere med demens.</b> Vi træner krop og hjerne og hygger bagefter med kaffe, boller og fællessang.
<b>Torsdag Kl. 10.30-12.30</b>	<b>Bevæg dig – Bevar dig. Motion og samvær for par og for ældre borgere</b> Vi træner krop og hjerne og hygger bagefter med kaffe, boller og fællessang. Der er mulighed for kørsel fra Demensfællesskabet.
<b>Torsdag Kl. 9.30-11.30</b>	<b>Motion og samvær for pårørende</b> Vi træner krop og hjerne, så kom og få pulsen op og sved på panden. Én times motion, efterfulgt af kaffe og samvær.

## Arrangementer i januar

---

---

<b>22/1</b> <b>Kl. 13-15</b>	<b>Bowling</b>  Se særskilt invitation.  <b>Pris:</b> 70 kr. <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>25/1</b> <b>18-20</b>	<b>Pårørendecafé</b>  Kom og mød andre pårørende, som står i samme situation som dig. Det er en åben pårørende gruppe, hvor du deltager, når du har mulighed for det.  <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej



## Arrangementer i februar

---

---

<b>2/2</b> <b>Kl. 12-14</b>	<b>Fredagsfrokost</b> Se særskilt invitation. <b>Pris:</b> 70 kr. <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>7/2</b> <b>Kl. 13-14</b>	<b>Rådgivning ved demenskoordinator</b> <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej
<b>21/2</b>	<b>Kultur og naturgruppe</b> Turen går til Smedjemuseet i Hudevad Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>29/2</b> <b>Kl. 18-20</b>	<b>Pårørendecafé</b> Kom og mød andre pårørende, som står i samme situation som dig. Det er en åben pårørende gruppe, hvor du deltager, når du har mulighed for det. <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej

## Arrangementer i marts

---

---

<b>1/3</b> <b>Kl. 12-14</b>	<b>Fredagsfrokost</b>  Se særskilt invitation  <b>Pris:</b> 70 kr. <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>6/3</b> <b>Kl. 13-14</b>	<b>Rådgivning ved demenskoordinator</b>  <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej
<b>21/3</b>	<b>Kultur og naturgruppe</b>  Se særskilt invitation  <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>21/3</b> <b>Kl. 18-20</b>	<b>Pårørendecafé</b>  Kom og mød andre pårørende, som står i samme situation som dig. Det er en åben pårørende gruppe, hvor du deltager, når du har mulighed for det.  <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej





## Demensfællesskabet Fyn

Rådgivning- og aktivitetscenter



Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C



5364 6091



[dffyn@alzheimer.dk](mailto:dffyn@alzheimer.dk)



[www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn](http://www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn)



Demensfællesskabet-Fyn



BEDRE LIV MED  
**DEMENS**  
ALZHEIMERFORENINGEN