



PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

August og september 2025



Demensfællesskabet Fyn
Rådgivning- og aktivitetscenter



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen

VIGTIGE DATOER:

-SOMMERDAGHØJSKOLE:

Mandag 30. juni og onsdag 2. juli og fredag 4 juli.

alle tre dage Kl.9.30 til 15.30.

Ingen aktiviteter tirsdag 1. juli eller torsdag 3. juli.

SOMMERLUKKET:

Fra og med lørdag 5.juli til og med søndag 3. august.

-START EFTER SOMMERFERIEN:

Fra mandag 4 august (uge 32)

Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

Kære alle

Velkommen i Demensfællesskabet. Vi håber, at I har haft en god sommer!

Dette er programmet for 3. kvartal 2025 (august og september)
Aktiviteterne koster 15 kr. pr. gang inklusiv kaffe/te, hvis ikke andet er angivet.

Vi håber, at du vil være interesseret i at deltage i nogle af aktiviteterne eller arrangementerne, og 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.

Hilsener Michelle og Karin



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

Faste aktiviteter – mandag

Kl. 10-12	Frisk i Natur Vi går en tur eller spiller et spil i parken og slutter af med en kaffetår.
Kl. 13-15	Drop ind Kom forbi og få 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 startdato: mandag 15. sept.	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. 10.00-12 Start 20 august	Demenskor 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.
Kl. 12.30 -15	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 Onsdag i lige uger	ODIN-gruppen ODIN (Om Demens Indefra) er en gruppe, som arbejder med at oplyse om demens og om det at have en demenssygdom.
Kl. 15-16	IT-café og teknologibibliotek. Book en tid til at få hjælp til at bruge din telefon, tablet, pc eller få viden om hjælpsomme produkter: tekno@alzheimer.dk eller telefon: 52109419

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**

Bustur – Ud i det blå (ulige uger)

**OBS! Kun følgende datoer:
torsdage 14/8 og 28/8 og 11/9 og 25/9**

Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret
(Pris 40 kr. for bussen).

Kl. 13 – 14.30

**Startdato
torsdag
4. sept .**

Kognitiv stimulationstræning for yngre Hold 3

Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Fysik træning, meditation i naturen, frivilligjobs, sociale/kreative arrangementer indgår på dette hold.

Vores samarbejdspartner ”Ældreidrættens Hus” tilbyder Motion og samvær.

Bolbro gamle skole, bygning F - Gymnastiksalen

Stadionvej 50, 5200 Odense V

Tlf.nr. 6614 8625

Deltagerbetaling afregnes på stedet.

Mandag og fredag kl. 11-12	Hård fysisk træning for yngre borgere Det er forholdsvis hård styrketræning og konditionstræning (2 gange om ugen).
Onsdag kl. 11-13	Bevæg dig – Bevar dig. Motion og samvær for borgere med demens. Vi træner krop og hjerne og hygger bagefter 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 august 2025

Torsdag 21 /8 kl. 10	Spoken word festival Se særskilt invitation.
Søndag 31/8 kl. 13-15	Søndags Banko Kom og få et par hyggelige timer med bankospil, kaffe og sang – og måske vinde en lille præmie! Pris: 30 kr. for kaffe/te og kage Banko plader sælges for 10 kr. stykket.
Onsdag 27/8 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja

Arrangementer i september 2025

Mandag 1/9 Kl. 13-16	Kreativ café Vil du være kreativ eller elsker håndarbejde – så kom til kreativ håndarbejde cafe. Der er altid et lille projekt, som man kan gå i gang med. Men man kan også tage sit eget håndarbejde med, så kan få hjælp med at komme i gang.
Onsdag 3/9 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Fredag 5/9 Kl. 12-14	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – og vi synger selvfølgelig et par sange Se særskilt invitation.
Onsdag 24/9 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Oplysninger om turen kommer snarest. Se særskilt invitation
Mandag 22/9	Alzheimer dag, Odense Rådhus. Se særskilt invitation.
Søndag 28/9 kl. 13-15	Søndags Banko Kom og få et par hyggelige timer med bankospil, kaffe og sang – og måske vinde en lille præmie! Se særskilt invitation

Vi glæder os til at se dig!

Demensfællesskabet Fyn

Rådgivning- og aktivitetscenter

Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C

5364 6091

dffyn@alzheimer.dk

www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn

Demensfællesskabet-Fyn

