**Nada Café**

 **v. Demensteamet og Demensfællesskabet Lillebælt**





**Nada Café**

Demensteamet tilbyder Nada til mennesker med demens og til pårørende. Nada er en metode med fokus på øget trivsel samt at deltageren får kontakt til sig selv og egne ressourcer.

**Hvad er Nada:**

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

**Hvor sidder Nada punkterne?**



**Hvad kan Nada bl.a. afhjælpe:**

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

**Hvor og tidspunkt:**

Vi tilbyder dette 2 gange om ugen hos Demensteamet/Demensfællesskabet Lillebælt, Vendersgade 43, 7000 Fredericia

* Mandag formiddag kl. 10 -11
* Torsdag eftermiddag kl. 13 -14

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***.***

Beløbet skal betales kontant.

**Hvor ofte?**

Vi anbefaler en dialog med en medarbejder fra Nada caféen vedr. forløb.

Det tager en time, hvor man de 45 minutter skal sidde og slappe af i ro og fred **uden samtale**, hvorefter nålene bliver fjernet igen. Alle deltager sidder i samme lokale, der er mulighed for at få en kop te. Der er fokus på den rolige atmosfære i lokalet.

I kan ikke forvente det er den samme der sætter nåle i hver gang.

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

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