



# PROGRAM

**Demensfællesskabet Fyn**

August – september 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 3. kvartal 2024,  
som starter d. 5. august.

Vi håber, at du vil være interesseret i at deltage i 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 Michelle og Karin



## Åbningstider

Mandag – torsdag kl. 9-15



Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C



5364 6091



dffyn@alzheimer.dk



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



Demensfællesskabet-Fyn

Mobilepay 313770

## 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: 30,- for bussen).
<b>Kl. 16.30-18</b> Opstart 16/9	<b>Dans dig glad</b> Kom og dans dig glad med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.

## 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>  <b>Start 4. september</b>	<b>Demenskor</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. 14-16</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. 12.30 – 15**

**Start :**

**22.august**

### **Naturtræning - nyt tilbud**

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.

# 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. 10-12</b>	<b>Bevæg dig – Bevar dig. Motion og samvær for par, pårørende og for ældre borgere</b> Vi træner krop og hjerne, så kom og få pulsen op og sved på panden. Bagefter hygger vi med kaffe, boller og fællessang. Der er mulighed for kørsel fra Demensfællesskabet. Kontakt for at høre nærmere



## Arrangementer i august

<b>7/8</b> <b>Kl. 13-14</b>	<b>Rådgivning ved demenskoordinator</b> <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej
<b>14/8</b> <b>Kl. 10-14</b>	<b>Kultur og naturtur</b> Reserver datoen allerede nu. Oplysninger om turen kommer snart. Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>28/8</b> <b>Kl. 10-14</b>	<b>Kultur og naturtur</b> Reserver datoen allerede nu. Oplysninger om turen kommer snart. Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja

## Arrangementer i september

<b>4/9</b> <b>Kl. 13-14</b>	<b>Rådgivning ved demenskoordinator</b> <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej
<b>6/9</b> <b>Kl. 12-15</b>	<b>Fredagsfrokost med sang</b> Vi finder sangbøgerne frem og synger sammen – både velkendte og måske nye sange. Se særskilt invitation. <b>Pris:</b> 75 kr. <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>18/9</b> <b>Kl. 10-14</b>	<b>Kultur og naturtur</b> Reserver datoen allerede nu. Oplysninger om turen kommer snart. Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>23/9</b> <b>Kl.10-14</b>	<b>Alzheimer dagen 2024</b> Vi markerer årets internationale Alzheimer dag på Odense Rådhus sammen med Odense Kommune og lokalforeningen Fyn. Der vil være spændende foredrag og markedsplads med stande. <b>Pris:</b> gratis <b>Tilmelding:</b> senest d. 2.8 på <a href="http://www.odense.dk/alzheimerdagen">www.odense.dk/alzheimerdagen</a> Se særskilt invitation





# 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