

Sammen i vandet, kropsligt nærvær og trygge stunder - for mennesker med demens og deres pårørende

Når hverdagen forandrer sig, kan det være svært at finde rum, hvor man bare kan være sammen – uden krav, forklaringer eller mange ord.

Vi tilbyder et nyt forløb i det varme vand, med sansning og nærvær for at skabe rolige, meningsfulde øjeblikke sammen. At skabe honninglommer med gode minder.



Vores intention og ønske for dette tilbud:

- At det mærkes kropsligt, hvordan sansning og regulering af nervesystemet kan støtte tryghed og kontakt.
- At vandet hjælper med at bære alt det ubærlige.
- At der opstår små pauser, hvor kontakt på andre planer end ord får plads.

Praktisk info

- Målgruppe: Mennesker med demens og deres pårørende
- Introduktionsmøde: Torsdag 12. marts 2026
- Opstart i vandet: Torsdag 26. marts 2026 kl. 16.15–17.00
- Sted: Varmtvandsbassinet i Auning
- Antal gange: 5 gange, hver anden torsdag
- Hver gang afsluttes med kaffe og te.
- Vi er to undervisere/livreddere tilstede.
- Et lille hold på 5 par (mand/kone/søster/datter/søn/ven)
- Pris for alle 6 gange er 795 kr. pr par.



Tilmelding og spørgsmål sendes til:

gokranders@gmail.com eller ring på mobil 26 80 10 25

Udtalelse fra en der har været i det varme vand med sin mor

"Som pårørende til min mor med demens er det den sjoveste, bedste og hyggeligste oplevelse at se tilbage på. Hun lavede op – der var liv og ballade i hendes øjne. Hun sang, kunne huske alle sangene, hoppede og glemte helt, at hun faktisk ikke kunne svømme. Vi grinede og hyggede os max.

Efterfølgende fik hun billeder fra vores varmtvandssture, og det bekræftede, at det også var en minderig oplevelse for hende. Hun ville gerne afsted igen – hun kunne huske oplevelsen, blot ikke vores navne. Det siger alt.

Som bonus fik vores far ro til at slappe af – og en træt og glad kone hjem."

Arrangør

GOK Randers // www.gok-randers.dk

ved underviser Mette Madsen og Hanne Anaia Tempeldal