



# PROGRAM

**Demensfællesskabet Fyn**

**Oktober – december 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 4. kvartal 2024, som starter dækker oktober, november og december 2024.

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>	<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>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**

### **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.

# 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.



# Arrangementer i oktober

<b>2/10</b> <b>Kl. 13-14</b>	<b>Rådgivning ved demenskoordinator</b> <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej
<b>2/10</b> <b>Kl. 10-14</b>	<b>Kultur og naturtur</b> Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>3/10</b> <b>kl 19 - 21</b>	<b>Pårørendeforløb tre gange:</b> <b>3/10 + 31/10 + 28/11</b> Se særskilt invitation.
<b>4/10</b> <b>kl. 12- 14</b>	<b>Fredags frokost</b> Kom og nyd et par stykker mad og godt selskab med os. Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>22/10</b> <b>Kl. 16-17.30</b>	<b>Dialogmøde</b> Fælles drøftelse af Demensfællesskabets tilbud samt valg af deltagerråd. Se særskilt invitation <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>23/10</b> <b>Kl. 10-14</b>	<b>Kultur og naturtur</b> Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja

## Arrangementer i november

<b>6/11</b> <b>Kl. 13-14</b>	<b>Rådgivning ved demenskoordinator</b> <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej
<b>7/11</b> <b>Kl. 17-20</b>	<b>Fællesspisning – Danmark spiser sammen uge 45</b> Vi fejrer, at det snart er Mortensaften og spiser andesteg sammen. Se særskilt invitation. <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>20/11</b> <b>Kl. 10-14</b>	<b>Kultur og naturtur</b> Oplysninger om turen kommer snart. Se særskilt invitation <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja

## Arrangementer i december

<b>4/12</b> <b>Kl. 13-14</b>	<b>Rådgivning ved demenskoordinator</b> <b>Pris:</b> Gratis <b>Tilmelding:</b> Nej
<b>6/12</b> <b>Kl. 12-15</b>	<b>Julefrokost</b> Kom og vær med til en hyggelig julefrokost. Se særskilt invitation. <b>Pris:</b> følger <b>Tilmelding:</b> Ja
<b>11/12</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



# 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