

PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

August og september 2026



Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

Kære alle!

Velkommen i Demensfællesskabet.

Dette er programmet for 3. kvartal 2026 (august og september).

Vær opmærksom på, at Demensfællesskabet Fyn holder sommerlukket i uge 28-31. Vi er tilbage igen mandag d. 3. august.

Vi håber, at du vil være interesseret i at deltage i nogle af de mange tilbud, og vi glæder os til at være sammen med dig. Aktiviteterne koster 15 kr. pr. gang inklusiv kaffe/te, hvis ikke andet er angivet.

Teknologibibliotek

Book en tid til at få hjælp til at bruge din telefon, tablet, pc eller få viden om hjælpsomme produkter. Skriv til os på mail: tekno@alzheimer.dk eller ring til 5210 9419.

Er du i tvivl om noget, eller har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os.

Mange hilsener Nini og Karin



Faste aktiviteter – mandag

Kl. 10-12	Gå-holdet Vi går en dejlig tur i nærområdet og slutter af med en kaffetår og en sang.
Kl. 13-15	Rådgivning Ring og få en aftale om 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, og tager kaffen med (pris: 40,- for bussen)
Kl. 16.30-18 (Starter den 14. sept)	Dans dig glad Kom og dans dig glad – med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.

Fast 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 (starter den 11. aug.)	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. 10-12 (slutter den 19. aug.)	Naturtræning Kom og vær med til at træne udendørs: Vi bruger naturen til at styrke krop og mental sundhed. Naturtræning giver nemlig dejlig sammenhæng mellem naturoplevelser, motion og fællesskab.
Kl. 10-12 (starter den 2. sept.)	Demenskor Vi synger sange fra vores store sangskat, og alle (både deltagere og pårørende) kan være med. Det kræver ikke en stor sangstemme, kun lysten til at være med i et hyggeligt fællesskab.
Kl. 12.30-15 (i ulige uger)	ODIN-gruppen ODIN (Om Demens Indefra) er en gruppe, som arbejder med at oplyse om demens og om det at have en demenssygdom.

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 (i ulige uger)	Bustur – ud i det blå – torsdagsture OBS! Kun følgende datoer: 13/8, 27/8, 10/9, 24/9 Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret og tager kaffen med (pris: 40,- for bussen).
Kl. 13-15	Kognitiv stimulationstræning for yngre Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Fysik træning, meditation i naturen, sociale/kreative arrangementer indgår på dette hold.

Faste aktiviteter fredag

Kl. 9.30- 12.00 (starter den. 11. sept.)	Hjernesund I løbet af 12 uger introduceres øvelser og aktiviteter, som forskning har vist har en gavnlig effekt på hjernen. Hjernen vedligeholdes og kroppen styrkes i hyggeligt samvær med andre. Ved interesse, kontakt Demensfællesskabet for tilmelding.
---	---

Tilbud om motion og samvær hos Ældreidrættens Hus / Senioridræt Odense

Bolbro gamle skole, bygning F – Gymnastiksalen
Stadionvej 50, 5200 Odense V

Tlf. 6614 8625

Deltagerbetaling afregnes på stedet

Mandag og fredag kl. 11-12	Hård fysisk træning for yngre borgere med demens Forholdsvis hård styrketræning og konditionstræning (2 gange om ugen).
Onsdag 11-12	Bevæg dig – bevar dig. Motion og samvær for borgere med demens Vi træner krop og hjerne og hygger efterfølgende med kaffe, boller og fællessang.
Torsdag Kl. 10-12	Bevæg dig – bevar dig. Motion og samvær for borgere med demens og 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 2026

Onsdag 19/8 kl. 10-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation. Pris følger. Tilmelding påkrævet.
-------------------------------------	--

Arrangementer i september 2026

Fredag 4/9	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – vi synger selvfølgelig et par sange. Se særskilt invitation. Pris 80 kr. Tilmelding påkrævet
Onsdag 16/9 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation. Pris følger. Tilmelding påkrævet.
Mandag 21/9 Kl. 10-14	Alzheimerdagen ved Odense Rådhus Kom og vær med til at markere den Internationale Alzheimerdag, når Alzheimerforeningen og Odense Kommune inviterer til en spændende dag fyldt med inspiration.
Søndag 27/9	Alzheimerforeningens landsindsamling Vi samler ind den 27. september, så mennesker med demens og pårørende kan leve et godt liv. Pengene går til forskning, gratis rådgivning, støtte på Demenslinien og aktiviteter i hele landet. Vil du være med, så klik ind på indsamler.alzheimer.dk og find en rute der passer dig. Kontakt os, hvis du skal have hjælp med tilmelding.

SOMMER I DEMENSFÆLLESSKABET FYN

De almindelige aktiviteter slutter i uge 26, fredag den 26. juni.

Der er sommerhøjskole i uge 27, den 29. juni, den 1. juli og 3. juli.

Vi holder sommerlukket i uge 28, 29, 30 og 31.

Vi åbner op igen mandag d. 3. august, hvor vi glæder os til at tage imod jer med

.. .

Demensfællesskabet Fyn

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



Scan QR-koden og
læs mere



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen