

Ofte stillede spørgsmål

Kan vi blive en demensgruppe, hvis vi kender hinanden i forvejen og allerede mødes på egen hånd?

Ja! I så fald vil I i langt de fleste tilfælde kunne fortsætte gruppen, som den allerede er. I vil blot forpligte jer til at præsentere gruppen, som en demensgruppe under Alzheimerforeningen. I vil også modtage nyhedsbreve om Alzheimerforeningens lokale arbejde og blive inviteret til frivilligseminarer mv.

Kan man få økonomisk støtte til demensgruppen?

Man kan få et opstartstilskud på op til 5.000 kr. Tilskuddet kan fx bruges til annoncering, leje af lokaler, eller kaffe og kage. Opstartstilskuddet må ikke bruges til indkøb af udstyr eller til fast aflønning.

Derudover kan der søges om et aktivitetstilskud på op til 5.000 kr. Tilskuddet kan fx bruges til en udflugt, en sommerfest eller til tilskud til en oplægsholder. Der skal aflægges regnskab for tilskuddet.

Hvordan får jeg folk med i min gruppe?

Vi hjælper gerne med at fortælle andre om din gruppe. Vi kan sende en e-mail til Alzheimerforeningens medlemmer i det lokalområde, hvor din demensgruppe hører til og fortæller dem om gruppen. Jeres gruppe vil også fremgå af Alzheimerforeningens hjemmeside. I kan også gøre opmærksom på demensgruppen på Facebook samt i lokale medier.

Når gruppen er etableret, står du selv for at holde kontakten med gruppens medlemmer.

Har du spørgsmål til demensgrupper?

Vil du vide mere om demensgrupper er du velkommen til at kontakte Organisationskonsulent Anne Kaehne på anne@alzheimer.dk eller på telefon 52 10 01 29.

Du finder ansøgningskema på www.alzheimer.dk/demensgruppe

Demensgrupper

Sammen om livet med demens



Sådan starter du en demensgruppe



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

Hvad er en demensgruppe?

En demensgruppe er et fællesskab af mennesker, der gerne vil gøre en forskel i hverdagen for mennesker med demens og/eller deres pårørende.

I en demensgruppe kan I samles om lige præcis det, I gerne vil. Fx. gåture, dans, socialt samvær og netværk i form af en demens-café, fællesspisning eller en pårørendegruppe.

Hvorfor starte en demensgruppe?

Der kan være mange grunde til at starte en demensgruppe, ligesom der findes mange måder at komme i gang på. Måske bor du et sted, hvor der ikke er så mange aktiviteter for mennesker med demens og/eller deres pårørende. Måske vil du bare gerne starte et fællesskab og være med til at gøre en forskel.

Som familie berørt af demens kan det være både rart og gavnligt at omgås socialt med andre, der er i samme situation.

Din demensgruppe kan skabe rum og plads til, at mennesker med demens, ægtefæller, børn og venner kan komme i et fællesskab, hvor der er fokus på hyggeligt samvær og aktiviteter.

Hvem kan starte en demensgruppe?

Alle, der har lyst til at gøre en forskel for mennesker med demens og deres pårørende kan starte en gruppe. Der skal være en tovholder for demensgruppen, som skal være medlem af Alzheimerforeningen. Gruppens deltagere behøver ikke være medlemmer.

Kom godt i gang med din demensgruppe

Der er tre ting, du skal have på plads, inden du kan starte din demensgruppe:

- Hvad skal demensgruppen samles om?
- Hvem skal aktiviteten være for?
- Hvor ofte skal I mødes?

Eksempler på, hvad man laver i en demensgruppe

Pårørendegruppe

Som pårørende til en person med demens kan det være gavnligt at være med i et fællesskab med andre, der er i samme situation som en selv. Et fællesskab, hvor der er gensidig forståelse, plads og fortrolighed til at tale om svære emner og åbenhed til at læsse af, græde og grine sammen.

Fysisk aktivitet

En fysisk aktiv hverdag styrker livskvaliteten og har stor betydning for bevarelsen af et godt fysisk helbred.

Fysisk aktivitet kan være mange ting. I kan mødes i naturen og gå ture eller besøge det lokale fitnesscenter og træne sammen. I kan tage en tur i svømmehallen og drikke en kop kaffe sammen bagefter, eller noget helt fjerde, som I selv finder på.

Madlavningsgruppe

I en madlavningsgruppe mødes I og laver mad, som I spiser sammen bagefter. Måltidet er meget mere end maden på tallerkenen. At være sammen om et måltid kan være rammen om socialt samvær som kan bidrage til fællesskab og trivsel i hverdagen. En madlavningsgruppe kan mødes privat, men det kan også være, at I kan få lov til at låne det lokale skolekøkken.

