

# Tilbud til mennesker med demens og pårørende

August – december

2026



## Indholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| Demensfællesskabet Lillebælt og Demensteamet ..... | 3  |
| Her har vi aktiviteter: .....                      | 4  |
| Facebook.....                                      | 6  |
| Demensteamet: .....                                | 7  |
| Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt .....    | 8  |
| Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt .....     | 9  |
| Pårørendeundervisning.....                         | 10 |
| NADA .....   | 11 |
| Pårørendegruppe for ægtefælle/samlever .....       | 12 |
| Mindfulness forløb for pårørende.....              | 13 |
| Mindfulness forløb for mennesker med demens.....   | 14 |
| Tirsdagsholdet .....                               | 15 |
| Fællessang.....                                    | 16 |
| Herrebanden .....                                  | 17 |
| Tøseklubben.....                                   | 18 |
| Madlavning for par.....                            | 19 |
| Frokostklubben for pårørende .....                 | 20 |
| Cykeltur ud i det blå.....                         | 21 |
| Heldags cykeltur ud i det blå .....                | 22 |
| Min livsplakat.....                                | 23 |
| Teknologibibliotek.....                            | 24 |
| Tirsdags netværk for ægtefælle/partner .....       | 25 |
| Torsdags netværk for ægtefælle/partner .....       | 26 |
| Samtalegruppe for mennesker med demens .....       | 27 |
| Samtaleklubben for mennesker med demens .....      | 28 |
| Kognitiv Stimulations Terapi - CST.....            | 29 |
| Vedligeholdende - CST .....                        | 30 |
| Vedligeholdende - CST.....                         | 31 |
| Vedligeholdende - CST.....                         | 32 |
| Hjernetræning .....                                | 33 |
| Krea-holdet.....                                   | 34 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Billard.....</b>  | <b>35</b> |
| <b>Fredags billard .....</b>   | <b>36</b> |
| <b>Gåtur .....</b>   | <b>37</b> |
| <b>DEMENScafé.....</b>   | <b>38</b> |
| <b>Cykelringridning .....</b>  | <b>39</b> |
| <b>Picnic og brombærplukning ved Trelde Næs .....</b>                        | <b>40</b> |
| <b>Bustur for pårørende til Forsorgsmuseum i Svendborg.....</b>              | <b>41</b> |
| <b>Bustur for damer med demens til Welling Landsbymuseum .....</b>           | <b>42</b> |
| <b>Fodbold på tværs 2026 .....</b>   | <b>43</b> |
| <b>Sejlads med Hjejlen ved Silkeborg.....</b>                                | <b>44</b> |
| <b>Fisketur ved Nebbemølle for mennesker med demens og pårørende.....</b>    | <b>45</b> |
| <b>Bustur for herrer med demens til Hjortsvang Museum.....</b>               | <b>46</b> |
| <b>Oktoberfest i år med catwalk.....</b>                                     | <b>47</b> |
| <b>Bustur til Humlemagasinet for mennesker med demens og pårørende .....</b> | <b>48</b> |
| <b>Bustur til Humlemagasinet for mennesker med demens og pårørende .....</b> | <b>48</b> |
| <b>Bustur for til Krusmølle for mennesker med demens og pårørende .....</b>  | <b>49</b> |
| <b>Julesalg fra Krea-holdet .....</b>  | <b>50</b> |
| <b>Hjerteredderkursus.....</b>   | <b>51</b> |
| <b>Julehygge i Fredericia Musicalteater .....</b>                            | <b>52</b> |
| <b>Vores samarbejdspartner:.....</b>   | <b>53</b> |
| <b>Danmarks nationale demenssymbol.....</b>                                  | <b>54</b> |

# Demensfællesskabet Lillebælt og Demensteamet

Demens rammer bredt, derfor kan du have gavn af viden herom.

Demensfællesskabet Lillebælt er et aktivitets- og rådgivningscenter for mennesker med demens og deres pårørende. Demensfællesskabet Lillebælt har både demenskonsulenter og frivillige tilknyttet, som hjælper ad med at give mennesker med demens og deres pårørende støtte og gode oplevelser. Vores fokus er at forebygge social isolation, at skabe trivsel, pusterum i hverdagen og lærerige oplevelser. Vi medvirker til, at mennesker hjælper mennesker med at se perspektiver og muligheder i livet.

## Målgruppen:

Personer med let til moderat demens, eller personer med demenslignede symptomer, og deres pårørende, hvor der er tilknyttet en demenskonsulent. Du kan deltage aktivt i fællesskabets aktiviteter, er selvhjælpen og hjemmeboende.

## Demensfællesskabet Lillebælt:

- Kræver ingen visitation
- Her er ingen registrering eller dokumentering
- Vi har små grupper/aktiviteter på 8 – 10 deltager
- Vi har tavshedspligt.
- Du skal selv sørge for transport.

## Pris:

De fleste aktiviteter er gratis, dog er der egenbetaling ved aktiviteter som busture, arrangementer med mad, cafe- museumsbesøg osv.

Ved aktiviteterne i huset er der mulighed for at købe kaffe/the til kr. 20,-

## Her har vi aktiviteter:

De fleste aktiviteter forgår på Vendersgade 43, i kælderen 7000 Fredericia. Der er også små satellitter med aktiviteter i Fælleshuset Tavlhøj i Taulov og Annekset på Erritsø Bygade i Erritsø.

Vendersgade 43 Fredericia:



Fælleshuset Tavlhøj - Højdedraget 1 Taulov:



Annekset Erritsøbygade 85A Erritsø:



# Facebook

Følg os på vores offentlige Facebook gruppe:



Søg på Facebook



## Demensfællesskabet Lillebælt ( Fredericia )

Offentlig gruppe · 656 medlemmer

### Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia

<https://www.facebook.com/groups/2246148248937494>

Hver uge kommer der en oversigt over, hvilke aktiviteter der tilbydes i Demensfællesskabet Lillebælt.



Demensfællesskabet Lillebælt ( Fredericia )

Jonna L. Bøttern · Administrator · Førende bidragsyder · 16. maj kl. 09.55

### Aktiviteter uge 21

#### AKTIVITETSPLAN FOR UGE 21 I DEMENSFÆLLESSKABET

VENDERSGADE 43, KÆLDEREN

| UGE 21 | MANDAG   | TIRSDAG  | ONSDAG  | TORSdag   | FREDAG  |   |
|--------|--|--|---|---|---|---|
| 08:00  | Telefontid<br>72106550   | Telefontid<br>72106550   | Telefontid<br>72106550  | Telefontid<br>72106550  | Telefontid<br>72106550  |   |
| 09:00  | Møde vedr. opstart af hjemmeside<br>Kl. 10-11<br>Sussie & Pia      | Revidere folder & interne procedure<br>Kl. 9-12<br>Sussie, Søs & Sarah | Faglig sparring<br>Kl. 9-9:45<br>Demenssteam                                    |   | Intro til nye CST-hold i Eritse<br>Kl. 9:30-11<br>Lars, Birgitte, Jonna P. & Pia              |   |
| 10:00  | Fællessang<br>Kl. 10-11:30<br>Hans-Jørgen, Volker, Susanna & Jonna | Hjælper<br>Kl. 10-12<br>Kenneth  | NADA-café<br>Kl. 10-11<br>Demenssteam   | Heldags DUO cykeltur<br>Kl. 10-15<br>Peder, Finn, Per & Carsten | GÅ-tur<br>Kl. 10-12<br>Susanna & Helle  | Billard<br>Kl. 10-12<br>Gert            |
| 11:00  |  |  |   | Netværksgruppe<br>Kl. 10-12<br>Inga & Jonna P                   |   |   |
| 12:00  |  |  | Planlægningsmøde vedr. Busture<br>Kl. 12-13:30<br>Kirsten, Per, Lars, HJM & Pia |   | Info-møde<br>Kl. 11:30 -12:30<br>Frivillige & Pia   |   |
| 13:00  | KREA-hold<br>Kl. 13-15<br>Peder, Leif & Per                        | Tirsdagstræning<br>Kl. 13-15<br>Mona, Birgitte & Fanny                 |   | Tiseklubben<br>Kl. 13-15<br>Else, Irene & Charlotte             | Åben Hus ved ny Demenscafé<br>Fælleshuset<br>Taulohj, Taulov<br>Kl. 13-15<br>Frivillige & Pia | Pårørende samtale<br>Kl. 13-14<br>Sarah |
| 14:00  |  | CST-klub GUL<br>Kl. 14-15:30<br>Else & Pia                             | CST-klub BLÅ<br>Kl. 14-15:30<br>Hans-Jørgen & Pia                               | NADA-café<br>Kl. 13-14<br>Demenssteam                           |   |   |
| 15:00  |  |  |   |   |   |   |
| 16:00  | Madlavning for par<br>Kl. 16:30-19:30<br>Helle & Gyda              | Frivillig hygge<br>Kl. 17-21<br>Frivillige                             |   |   |   |   |

## Demensteamet:

Demenskonsulenterne træffes på telefon i tidsrummet:  
mandage til fredag kl. 8.00 – 9.00 på tlf. 72 10 65 50 og kan også kontaktes på  
mail: [demensteamet@fredericia.dk](mailto:demensteamet@fredericia.dk)

### Demensteamet består af:



**Berit Bøg Søby**  
Demenskonsulent  
[berit.soby@fredericia.dk](mailto:berit.soby@fredericia.dk)  
Tlf. 22 24 03 66



**Louise Prah**  
Demenskonsulent  
[louise.prahl@fredericia.dk](mailto:louise.prahl@fredericia.dk)  
Tlf. 22 59 19 41



**Astrid F. Jacobsen**  
Musikterapeut  
[astrid.jacobsen@fredericia.dk](mailto:astrid.jacobsen@fredericia.dk)  
Tlf. 22 79 88 21



**Sarah M. Sørensen**  
Demenskonsulent  
[sarah.sorensen@fredericia.dk](mailto:sarah.sorensen@fredericia.dk)  
Tlf. 22 95 99 35



**Søs Lyngfeldt**  
Demenskonsulent  
[sos.lyngfeldt@fredericia.dk](mailto:sos.lyngfeldt@fredericia.dk)  
Tlf. 20 72 67 82



**Pia H. Andersen**  
Frivilligkoordinator  
[pia.andersen@fredericia.dk](mailto:pia.andersen@fredericia.dk)  
Tlf. 22 80 01 95

**Leder:** Sussie Enghøj Bruun, tlf. 22 11 32 54, mail: [sussie.bruun@fredericia.dk](mailto:sussie.bruun@fredericia.dk)

## Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt

Demensfællesskabet Lillebælt har 23 frivillige, der bidrager til at gøre de mange tilbud og arrangementer mulige.

Carsten, Peder, Finn, Jonna P,  
Leif, Lars, Mogens, Irene,  
Kirsten, Charlotte, Susanna, Mona, Else,  
Per B, Hans-Jørgen, Per J,  
Inga og Jonna LB

På billedet mangler: Helle G, Gyda, Birgitte, Volker og Helle P



Vil du vide mere om at være frivillig i Demensfællesskabet Lillebælt?

Kan du kontakte Pia på 22 80 01 95 eller på mail:  
[demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt

**Dato:**

Den første tirsdag hver måned

**Tid:**

Imellem Kl.10.00 – 12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Har du en demensdiagnose i det tidlige til moderate stadie, eller har du demenslignende symptomer, er selvhjulpen og hjemmeboende kan du og dine pårørende gøre brug af tilbuddene i Demensfællesskabet Lillebælt. Kender du os ikke? Så benyt dig af muligheden og kig forbi. Den første tirsdag hver måned imellem kl. 10 og 12. Her tilbydes du/I en kort rundvisning/intro af frivillige fra Demensfællesskabet.

Du/I får et indblik i hvad Demensfællesskabet tilbyder at forskellige aktiviteter.

**Er du interesseret i opstart:**

Kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail:  
[demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt:**



Frivillige i Demensfællesskabet



## Pårørendeundervisning

**Dato:**

Lørdag d. 14. november 2026

**Tid:**

kl. 10.00 -16.00

**Sted:**

Seniorhuset

Klaverstuen på 1. sal

Vendersgade 4, 7000 Fredericia.

Livet med demens er et nyt liv i forhold til livet før sygdommen. Omsorgsbyrden for den pårørende øges markant og hurtigt med risiko for stress og krise.

På denne dag er det målet at klæde pårørende på til at tage bevidste beslutninger om, hvordan man konkret ønsker at udfylde omsorgsopgaven og hvordan man som pårørende passer på sig selv.

**Pris:**

Det koster 100 kr. – som dækker forplejning. Tilmeldingen er bindende. Max antal deltager 50

**Tilmelding:**

På mail: [demensteamet@fredericia.dk](mailto:demensteamet@fredericia.dk) eller på tlf. 72 10 65 50 mandag-fredag kl. 8.00-9.00 senest den 30. oktober 2026.

**Ved afbud:**

Louise 22 59 19 41 eller Søs 20 72 67 82

**Tovholder på pårørendeundervisning:**



**Søs**



**Louise**



## NADA

**Dato:**

Mandag kl. 10.00 – 11.00

Torsdag kl. 13.00 – 14.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.

Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Demenssteamet tilbyder NADA til mennesker med demens og deres pårørende. NADA er en nænsom metode, der kan skabe ro i krop og sind og styrke kontakten til egne ressourcer og øge trivsel og velvære.

Metoden består af 5 små tynde nåle som sættes i hvert øre. Nålene er sterile engangsnåle, som altid kasseres efter brug. Nålene sidder i øret i 45 minutter hvorefter de fjernes. For at opnå fuld effekt, bør deltageren sidde stille og slappe af imens.



**NADA kan bl.a. afhjælpe:**

- Uro
- Søvnløshed
- Angst
- Tankemylder
- Stres
- Vrede
- Nedsat energi og initiativ
- Fysisk og psykisk ubalance
- Afhængighed

**Pris:**

Kr. 30 pr. gang, der er mulighed for at købe et 10-turs kort. Beløbet dækker udelukkende indkøb af materialer. Vi opfordrer til at der betales via MobilePay boks nr.: 7646DF

**Find mere information:**

Du kan læse mere om NADA på følgende link:

<https://nada-danmark.dk/nada/om-nada-bjaelken/>



## Pårørendegruppe for ægtefælle/samlever

**Dato:**

Onsdag den 9. september, 14. oktober, 18. november,  
9. december 2026  
13. januar og 17. februar 2027

**Tid:**

Kl. 9.30 – 11.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Pårørendegrupper for ægtefælle/samlever

I samtalegrupper for pårørende er der mulighed for at møde andre i samme situation som dig. Vi mødes i en lille lukket gruppe, hvor du kan skabe netværk og få sparring. Grupperne er med til at skabe rammer for dialog, hvor fokus er hjælp til selvhjælp og din oplevelse af situationen. Her kan du indgå i et fællesskab, hvor du kan dele tanker og følelser, udveksle viden og erfaringer, få ny inspiration og input til at håndtere og mestre rollen som pårørende. Det kan opstå særlige følelsesmæssige udfordringer og rolleforandringer som gør at det kan være sårbart og ensomt at være pårørende. Derfor kan det være godt at møde andre i samme situation. Grupperne består af 6-10 deltagere. Vi mødes over 6 gange med ca. 1 måneds mellemrum. Der er tavshedspligt i grupperne.

**Pris:**

Deltagelse er gratis. Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

**Tilmelding:**

På mail: [demensteamet@fredericia.dk](mailto:demensteamet@fredericia.dk) eller på tlf. 72 10 65 50 mandag-fredag

kl. 8.00-9.00. **Ved afbud:**

Kontakt Berit på 22 24 03 66

**Tovholder på pårørendegruppe:**



**Berit**



## Mindfulness forløb for pårørende

### Opstart og mødegange:

Tirsdag d. 20., 27. oktober og 10., 17., 24. november og 8. og 15. december 2026

### Tid:

9.30-10.30

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Mindfulness forløb for pårørende.

At være pårørende til et menneske med demens rummer både nærhed, kærlighed og et stort engagement. Med dette mindfulnessforløb ønsker vi at give dig et trygt frirum, hvor du kan hente ro, støtte og ny energi.

Mindfulness handler om at være nærværende i nuet – med venlig opmærksomhed på det, der er, uden at skulle præstere eller løse noget.

#### I forløbet vil vi arbejde med:

- Fokus og koncentration
- Kontakt til egne behov
- Ro og fordybelse
- Åbenhed og tillid
- Velvære, glæde og nærvær

Gennem enkle og guidede øvelser får du mulighed for at skabe små pauser i hverdagen og finde redskaber til at håndtere de følelser og forandringer, som kan følge med rollen som pårørende. Vi anbefaler, at du deltager i så mange af gangene som muligt for at få størst muligt udbytte – men vigtigst af alt er, at du føler dig velkommen og godt tilpas.

**Pris:** Deltagelsen er gratis. **Medbring:** en pude og et tæppe. **Antal deltager:** 6  
Ved interesse kontakt demenskonsulent.

Søs Lyngfeldt på tlf.nr.: 20 72 67 82 eller på mail:

[sos.lyngfeldt@fredericia.dk](mailto:sos.lyngfeldt@fredericia.dk)/[demensteamet@fredericia.dk](mailto:demensteamet@fredericia.dk)

### Tovholder på mindfulness for pårørende:



**Søs**

## Mindfulness forløb for mennesker med demens

### Opstart og mødegange:

Tirsdag d. 20., 27. oktober og 10., 17., 24. november  
og 8. og 15. december 2026

### Tid:

Kl. 11.00 – 12.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Mindfulness forløb for mennesker med demens.

Vi inviterer dig, som lever med en demenssygdom, til at deltage i et mindfulnessforløb. Mindfulness handler om at være nærværende og finde ro i nuet – med venlig opmærksomhed på det, der er lige her og nu.

I forløbet vil vi sammen arbejde med:

- Fokus og koncentration
- At mærke og forstå egne behov
- Ro og fordybelse
- Åbenhed og tillid
- Velvære, glæde og nærvær

Gennem enkle og guidede øvelser får du mulighed for at finde små pauser med ro og styrke i hverdagen. Vi håber, at forløbet kan give inspiration og redskaber til at håndtere de forandringer, livet med demens kan bringe.

For at få størst muligt udbytte anbefaler vi, at du deltager i så mange af gangene som muligt – men det vigtigste er, at du føler dig tryk og velkommen.

**Pris:** Deltagelsen er gratis. **Medbring:** en pude og et tæppe. **Antal deltager:** 6

Ved interesse kontakt demenskonsulent

Søs Lyngfeldt på tlf.nr.: 20 72 67 82 eller på mail:

[sos.lyngfeldt@fredericia.dk](mailto:sos.lyngfeldt@fredericia.dk) / [demensteamet@fredericia.dk](mailto:demensteamet@fredericia.dk)

**Tovholder på mindfulness for mennesker med demens:**



Søs



## Tirsdagsholdet

**Dato:**

Hver tirsdag

**Tid:**

kl. 13.00 – 14.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Tirsdagsholdet

I samarbejde med IDRÆT I DAGTIMERNE tilbyder Demensfællesskabet Lillebælt tirsdagstræning. Formålet er at give mennesker med hukommelsesbesvær eller demens, muligheden for at dyrke idræt/motion og samvær med andre under positive og trygge rammer. Det så du fortsat kan vedligeholde eller forbedre funktionsevne og klarer dig bedst mulig. Holdet bliver vejledt af en eller flere frivillige instruktører. Træningen tilpasses den enkelte. Her er mulighed for transport til og fra eget hjem efter aftale.

Er du interesseret i at høre nærmere kontakt Maria på:

**Kontaktperson vedr. opstart på holdet, kørsel og afbud:**

Maria Knudsen

Telefon: 75931621

Mobil: 29128719

Mail: [mk@iid7000.dk](mailto:mk@iid7000.dk)

[www.iidfredericia.dk](http://www.iidfredericia.dk)

Der kan købes kaffe og the pris kr. 20,-

### Tovholder på tirsdagsholdet:



**Mona**



**Birgitte**



**Fanny**



## Fællessang

**Dato:**

Mandag i de ulige uger

**Tid:**

kl. 10.00 – 11.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Fællessang

Fællessang er for mennesker med demens og deres pårørende. Du bliver glad af at synge. Bekymringstanker og ubehag bliver mindre, Fællessang kan give mennesker med demens øget livskvalitet, styrker hukommelsen, reducerer psykiske symptomer (som angst/uro), skaber fællesskabsfølelse og glæde gennem kendte melodier, der vækker minder og aktiverer intakte hjerneområder.

**Pris:**

Deltagelse er gratis.

Efter fællessang kan der købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på fællessang:



**Hans-Jørgen, Astrid, Jonna,  
Susanna og Volker**



## Herrebanden

**Dato:**

Tirsdage i lige uger

**Tid:**

Kl. 14.00 – 16.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Herrebanden

Henvender sig til mænd med en demenssygdom.

Her kan du møde ligesindede og blive en del af et fællesskab/bande 😊

Sammen planlægger vi, hvad der skal ske i herrebanden.

Det kan for eksempel være: spil, quiz, masser af hygge, musik, madlavning, snak og af og til tager vi på udflugt. Når vejret tillader det, er vi ude i den friske luft.

**Pris:**

Deltagelse i herrebanden er gratis.

Der kan købes kaffe og the pris kr. 20,-

Der kan være en mindre egenbetaling på udflugter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på herrebanden:



**Per**



**Pia**



**Hans-Jørgen**



## Tøseklubben

**Dato:**

Torsdage i ulige uger

**Tid:**

Kl. 13.00 – 15.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Tøseklubben

Henvender sig til damer med en demenssygdom.

Her kan du møde ligesindede og blive en del af et fællesskab.

Sammen planlægger vi, hvad der skal ske i tøseklubben.

Det kunne være: spille spil, quizze, gå en tur i naturen, tage på cafebesøg, udflugter, på biblioteket, bage, masser af hygge, snak og meget andet.

**Pris:**

Deltagelse i damegruppen er gratis.

Der kan købes kaffe og the pris kr. 20,-

Der kan være en mindre egenbetaling på udflugter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Tøseklubben:



**Else**



**Irene**



**Charlotte**



## Madlavning for par

**Dato:**

Datoerne aftaler vi sammen.

**Tid:**

Kl. 16.30 – 19.30

**Sted:**

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Madlavning for par

Er en lukket gruppe med 5 ægtepar/par, hvor den ene part har en demenssygdom. Gruppen mødes 1 x hver måned.

Sammen med Helle og Gyda tilberedes aftensmaden, vi hygger og spiser. Menuen aftales fra gang til gang, og betalingen for aftensmaden betales forud.

Ved interesse fra flere, kan der oprettes et hold mere.

**Pris:**

Kr. 75,- pr. gang pr. person, inkl. alkoholfrie drikkevarer.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Madlavning for par



**Helle**



**Gyda**



## Frokostklubben for pårørende

### Dato:

Onsdag den 19.8, onsdag den 16.9,  
torsdag den 29.10, torsdag den 26.11 og  
onsdag den 9.12

### Tid:

kl. 12.00-14.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

## Frokostklubben for pårørende

Er et tilbud, for pårørende til mennesker med demens, eller demenslignende symptomer.

Her er der mulighed for at udveksle erfaringer og give hinanden støtte og råd i et trygt, forstående og hyggeligt fællesskab. Der er tavshedspligt i gruppen. Frivillig Charlotte, Jonna P og Lars forbereder en let frokost til jer, som I spiser og hygger sammen om.

### Pris:

Kr. 80,- pr. person betales ved tilmelding.  
Tilmelding senest fredagen før vi mødes.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på Frokostklubben for pårørende



**Charlotte**



**Lars**



**Jonna P**



## Cykeltur ud i det blå

**Dato:**

Hver torsdag fra april til oktober.

**Tid:**

Kl. 10.00 – 12.00

**Sted:**

Du afhentes på hjemmeadressen og cykles hjem igen.

### Cykeltur ud i det blå

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder cykelture ud i naturen for mennesker med demens. Vi cykler fra april til og med oktober måned, når vejret tillader det. Det på en af vores duocykler, sammen med en af vores cykelpiloter. Her vil du få en guidet tur i lokalområdet.

Dyrk og nyd naturen, sæt pris på al dens skønhed og mulighed for udfoldelse. Naturen er god rekreation, mulighed for oplevelser, sundhed og trivsel. På turen vil I undervejs nyde en kop kaffe med lidt sødt og her er masser af mulighed for en god snak. Frisk luft og motion gør godt for dine sanser og dit humør.

### Husk praktisk påklædning.

**Pris:**

Kr. 30,- for cykelturen, kaffe og sødt. som betales ved tilmelding

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på cykeltur:



**Peder, Finn, Carsten, og Per B**



## Heldags cykeltur ud i det blå

**Dato:**

Der vil være 2 heldags cykelture pr. ½ år  
På en torsdag, hvor vejret er godt.

**Tid:**

Kl. 10.00 til 15.00

**Sted:**

Du afhentes på hjemmeadressen og  
cykles hjem igen.

### Heldags cykeltur ud i det blå

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder cykelture for mennesker med en demenssygdom. Vi cykler fra april til og med oktober måned, når vejret tillader det. Det på en af vores duocykler, sammen med en af vores cykelpiloter. Dyrk og nyd naturen, sæt pris på al dens skønhed og mulighed for udfoldelse. Naturen er god rekreation, mulighed for oplevelser, sundhed og trivsel. Her er masser af mulighed for en god snak. Frisk luft og motion gør godt for dine sanser og dit humør.

Få en guidet tur i lokalområdet, en let frokost og kaffe med sødt.

**Husk praktisk påklædning.**

**Pris:**

Kr. 175,- for cykelturen og forplejning for hele dagen som betales ved tilmelding.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på heldags cykeltur:



**Carsten, Finn, Peder, og Per B**



## Min livsplakat

### Dato og tid:

Kontakt Demensfællesskabet for en aftale.

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia  
Eller aftales nærmere.

## Min Livsplakat

Hvad er min livsplakat? Din fortælling af, hvem du er, hvilke værdier i dit liv der er vigtige. Udarbejdelse af en livsplakat tilbydes dig der har en demenssygdom. Livsplakaten hjælper til med at støtte hukommelsen og fællesskabet familien imellem. Det kan være vigtige årstal, begivenheder, fødselsdage, ens musiksmag, yndlingsret og meget mere.

Livsplakaten giver dig mulighed for at fortælle "Hvem er jeg?".

Fortællinger om sider af dig selv og hvem du er som person. Det med hjælp af forskellige fotos fra dit liv.

Plakaten laver du sammen med Hans-Jørgen igennem ca. 3 fortrolige samtaler af en times varighed, det alene eller sammen med en pårørende.

### Pris:

Plakaten er gratis.

En ramme til plakaten koster kr. 100,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på min livsplakat:



**Hans-Jørgen**



## Teknologibibliotek

**Dato og tid:**

Kontakt Demensfællesskabet for en aftale.

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Teknologibiblioteket

Demensfællesskabet Lillebælt har et teknologibibliotek,

Her kan du få råd og vejledning fra frivillige om demensvenlige teknologiske løsninger. Se de udstillede hjælpemidler, som kan bruges i en hverdag, hvor man har demens inde på livet.

Vi har også mulighed for at sende et katalog med beskrivelser af vores udstillede hjælpemidler.

**Pris:**

Dette tilbud er gratis, og er for alle, der har interesse for demens.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på 22 80 01 95 eller på mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på teknologibiblioteket



**Peder, Lars og Louise**





## Tirsdags netværk for ægtefælle/partner

**Dato:**

Den første tirsdag hver måned

**Tid:**

kl.: 10.00 – 12.00

**Sted:** Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Netværk for ægtefæller/partner

Henvender sig til dig, som er pårørende til en ægtefælle/partner, der har en demensdiagnose. Grupperne er med til at skabe rammer for dialog, hvor fokus er hjælp til selvhjælp og din oplevelse af situationen. Her er der mulighed for at udveksle erfaringer og give hinanden støtte og råd i et trygt og forstående fællesskab. Netværket er til dig der har lyst til at dele tanker og følelser, udveksle viden og erfaring, få ny inspiration, input til at håndtere og mestre rollen som pårørende. Der er tavshedspligt i gruppen.

Grupperne består af 6-10 deltagere. Her er der mulighed for løbende tilslutning.

Vigtigt at du melder afbud, da der aflyses, hvis der er mindre en 4 deltager.

**Pris:**

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på netværk for ægtefæller/partner:**



**Inga**



**Jonna P**



## Torsdags netværk for ægtefælle/partner

**Dato:**

Den tredje torsdag hver måned

**Tid:**

kl.: 10.00 – 12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Netværk for ægtefæller/partner

Henvender sig til dig, som er pårørende til en ægtefælle/partner, der har en demensdiagnose. Grupperne er med til at skabe rammer for dialog, hvor fokus er hjælp til selvhjælp og din oplevelse af situationen. Her er der mulighed for at udveksle erfaringer og give hinanden støtte og råd i et trygt og forstående fællesskab.

Netværket er til dig der har lyst til at dele tanker og følelser, udveksle viden og erfaring, få ny inspiration, input til at håndtere og mestre rollen som pårørende. Der er tavshedspligt i gruppen.

Grupperne består af 6-10 deltagere. Her er der mulighed for løbende tilslutning.

Vigtigt at du melder afbud, da der aflyses, hvis der er mindre en 4 deltager.

**Pris:**

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på netværk for ægtefæller/partner:**

**Inga**



**Jonna P**



## Samtalegruppe for mennesker med demens

### Dato:

Fredag 25. september,  
2., 9., 23., 30. oktober og 6. november

### Tid:

Kl. 10.00 – 12.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Samtalegruppe

For mennesker med demens og henvender sig til dig, der er motiveret og har lyst til at indgå i et fællesskab, hvor man kan dele tanker, følelser og erfaringer. Her taler vi åbent om demens og støtter hinanden.

Samtalegruppen tager udgangspunkt i dig og dit liv. Vi bruger redskabet, "samtalehjulet" hvor vi drøfter forskellige emner ud fra samtalekort, ser filmklip og deler erfaringer. Der er tavshedspligt i gruppen.

Samtalegruppen henvender sig til mennesker med demens tidligt i forløbet. Det er en lukket gruppe på 5-6 deltagere, og samtalegruppen mødes 6 gange.

### Pris:

Deltagelse i gruppen er gratis.  
Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på samtalegruppen:



**Jonna LB**



**Sarah**



## Samtaleklubben for mennesker med demens

### Dato:

17. august, 14. september, 12. oktober, 9. november og 7. december

### Tid:

Kl. 10.00 – 12.00

### Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Samtaleklubben

Det er en mindre lukket gruppe på minimum 4 og max 8 deltager. Klubben er kun for dem der har deltaget i samtalegruppen forinden.

Her kan I støtte hinanden, dele tanker, følelser og erfaringer.

Der er tavshedspligt i gruppen. Samtaleklubben henvender sig til mennesker med demens tidligt i forløbet. Temaer der berører de udfordringer og dilemmaer, som deltagerne kan opleve i deres hverdag.

Naturligvis også bud fra deltagerne selv.

- Personlige faktorer = hvem jeg er – mine værdier (centrum)
- Kroppens funktioner = min krop og hjerne
- Aktiviteter = mine aktiviteter i hverdagen
- Deltagelse = mit forhold til andre
- Omgivelser og muligheder for støtte og kontakt = mine omgivelser.

### Pris:

Deltagelse i gruppen er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på samtaleklubben:



**Helle P**



**Jonna LB**



## Kognitiv Stimulations Terapi – CST

**Dato:**

Hold 14: 14 x træning en onsdag

**Tid:**

Kl. 13.00 – 15.00

**Opstart**

Onsdag den 19. august

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Kognitiv Stimulations Terapi - CST

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder CST-træning for at stimulere og aktivere deltagernes sanser, følelser, motorik og tankeliv. Forskning og erfaring viser, at denne form for træning er god stimulans for mennesker med en demenssygdom. Det bidrager til vedligeholdelse af livskvaliteten, sprog og færdigheder. CST-holdet er en lukket gruppe med minimum 6 deltagere og max antal 8 deltagere.

### Hvem kan deltage:

- Du har en demenssygdom i det tidlige til moderate stadie
- Du har lyst til selv at gøre noget
- Du har lysten til at træne og være sammen med andre i en gruppe
- Du kan selv komme til og fra træningen
- Du skal kunne deltage i 1 times indendørs fysisk træning

### Pris:

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på 22 82 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Kognitiv Stimulations Terapi - CST:



**Mona**



**Louise**



**Søs**



## Vedligeholdende – CST

**Dato:**

Tirsdags hold, ulige uger  
Kl. 14.00 – 15.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### **Vedligeholdende - CST**

Deltagere der har gennemført et CST-forløb. Deltagerne bliver fordelt på et af 3 Vedligeholdende CST-grupper, der mødes henholdsvis tirsdage, onsdage og fredage i ulige uger.

### **Deltagerne tilbydes et forløb i en lukket gruppe i et ½ år ad gangen.**

Vedligeholdende - CST sigter mod at vedligeholde og styrke deltagernes kognitive og sociale færdigheder. Nøgleprincipper som gælder for CST er engagement, respekt, medinddragelse, morskab, relationer, reminiscens, synspunkter og mening – frem for fakta m.m.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.  
Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på 22 80 01 95 eller mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### **Tovholder på Vedligeholdende – CST tirsdag ulige uger:**



**Else**



**Pia**



## Vedligeholdende - CST

**Dato:**

Onsdags hold, ulige uger

**Tid:**

Kl. 14.00 – 15.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Vedligeholdende - CST

Deltagere der har gennemført et CST-forløb. Deltagerne bliver fordelt i de 3 Vedligeholdende CST-grupper, der mødes henholdsvis tirsdage, onsdage og fredage i ulige uger.

### Deltagerne tilbydes et forløb i en lukket gruppe i et ½ år ad gangen.

Vedligeholdende - CST sigter mod at vedligeholde og styrke deltagernes kognitive og sociale færdigheder. Nøgleprincipper som gælder for CST er engagemt, respekt, medinddragelse, morskab, relationer, reminiscens, synspunkter og mening – frem for fakta m.m.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.  
Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på 22 80 01 95 eller mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Vedligeholdende – CST onsdag i ulige uger:



**Pia**



**Hans-Jørgen**



## Vedligeholdende - CST

**Dato:**

Fredags hold, ulige uger

**Tid:**

Kl. 9.30 – 11.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt

Annekset

Erritsø Bygade 85 A Erritsø, 7000 Fredericia

### Vedligeholdende - CST

Deltagere der har gennemført et CST-forløb. Deltagerne bliver fordelt i de 3 Vedligeholdende CST-grupper, der mødes henholdsvis tirsdage, onsdage og fredage i ulige uger.

### Deltagerne tilbydes et forløb i en lukket gruppe i et ½ år ad gangen.

Vedligeholdende - CST sigter mod at vedligeholde og styrke deltageres kognitive og sociale færdigheder. Nøgleprincipper som gælder for CST er engagement, respekt, medinddragelse, morskab, relationer, reminiscens, synspunkter og mening – frem for fakta m.m.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på 22 80 01 95 eller mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Vedligeholdende - CST fredag:



**Pia**



**Lars**



**Jonna P**



**Birgitte**



## Hjernetræning

**Dato:**

Mandage i lige uger

**Tid:**

Kl. 13.00 – 14.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Hjernetræning

Holdet er for dig der har en demensdiagnose.

Formålet med hjernetræning ved demens er at bevare funktionsevnen i hverdagen så længe som muligt, stimulere de tilbageværende mentale ressourcer og øge livskvaliteten. Holde gang i processer som opmærksomhed, koncentration, sprog og hukommelse.

Vi arbejder med at se på udfordringer fra en anden vinkel. Prøve nye ting af og tage chancer. Tage de nysgerrige briller på, og gå på opdagelse i hverdagen.

**Deltagerne tilbydes et forløb i en lukket gruppe i et ½ år ad gangen.**

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.  
Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt  
på 22 80 01 95 eller mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Frivillige tovholder på Hjernetræning:



**Mona**



**Inga**



**Jonna**



## Krea-holderet

**Dato:**

Mandag i ulige uger

**Tid:**

Kl. 13.00 – 15.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Kreaholdet

Holdet er for dig som har en demenssygdom. Det er **ikke** vigtigt, at du behersker kreative evner. 😊 Aktiviteterne planlægges ud fra deltagerens interesser, Vi arbejder med overskuelige opgaver, hvor du får støtte fra de frivillige. Sammen skaber vi rammerne, lykkes og har det sjovt. Det kunne være at lave fuglehuse, insekthoteller, navneskilte, praktiske opgaver som at sætte hylder op, male og mange andre ting.

**Pris:**

Der betales for materiale til eget forbrug.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-.

Minimum 4 og max 8 deltagere.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf.: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på Kreaholdet:



**Per**



**Peder**



**Leif**



## Billard

**Dato:**

Den 2. torsdag i hver måned

**Tid:**

Kl. 10.00-12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Billard

Holdet er for dig som har en demenssygdom.

billard er meningsfuld beskæftigelse. Billardbordet med den grønne dug vækker sanser og bringer gode følelser og minder frem. Her er ingen stress her er tid til at vente, på at deltagerne bliver klar. Deltagerne støtter og giver hinanden gode råd, de deler smil, og begejstring.

Det er **ikke** vigtigt, om du er en rutineret spiller, heller ikke, om du kender reglerne. Det handler om at hygge sig og have det sjovt. Sammen guider I hinanden igennem spillet.

Minimum 4 og max 8 deltagere.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på billard:



**Lars**



## Fredags billard

**Dato:**

Hver fredag

**Tid:**

Kl. 10.00-12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Fredags billard

Holdet er for dig som har en demenssygdom.

Hver fredag lister gutterne sig ind og spiller billard uden frivillige, eller andre der blander sig 😊 De hygger sig og nyder det.

De hjælper hinanden og skiftes for det meste til at vinde.

Her er det **ikke** vigtigt, om du er en rutineret spiller og heller ikke, om du kender reglerne. Det handler om at hygge sig og have det sjovt.

**Pris:**

Deltagelse på holdet er gratis.

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf.: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Hjælper på fredags billard:



**Gert**



## Gåtur

**Dato:**

Hver torsdag

**Tid:**

kl. 10.00-12.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Gåtur

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder, en gåtur til dig der har en demens sygdom. Har du lyst til at komme ud og gå?

Så har du muligheden hver torsdag formiddag. I mødes i Demensfællesskabet, sammen finder I ud af, hvor langt I går og hvor turen går hen.

Der er mulighed for at slutte turen af med en kop kaffe og sødt. Vi slutter senest kl. 12.

**Pris:**

Deltagelse er gratis.

I Demensfællesskabet kan der købes kaffe og the pris kr. 20,-

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på gå makker:



**Susanna, Helle og Peder**





## DEMENSCafé

**Dato:**

Hver torsdag

**Tid:**

kl. 13.00-15.00

**Sted:**

Fælleshuset - Tavlhøj

Højdedraget 1, Taulov, 7000 Fredericia

### DEMENSCafé

For mennesker med demens og deres pårørende.

Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia inviterer til et varmt, uformelt og støttende fællesskab i vores Demenscafé. Et socialt fællesskab og et trygt frirum som faciliteres af frivillige fra Demensfællesskabet Lillebælt. Hygge og gode snakke, sang, små spil og quizzes, forskellige oplægsholdere, korte gåture og meget andet.

**Pris:**

Demenscaféen er gratis.

I Demensfællesskabet kan der købes kaffe og the pris kr. 20,-

Der kan være egenbetaling ved særlige aktiviteter såsom fællesspisning, udflugter, foredrag m.m.

Tilmelding fra gang til gang til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på DEMENSCafé:



**Kirsten**



**Irene**



**Susanna**



## Cykelringridning

**Dato:**

Torsdag d. 6. august 2026

**Tid:**

Arrangementet er fra Kl. 10.00 – 14.00

**Mødested:**

Trinity Hotel & konference Center

GL Færgevej 30, 7000 Fredericia.

Evt. samkørsel/minibus fra Vendersgade 43.

### Cykelringridning

Demensfællesskabet Lillebælt inviterer til en hyggelig dag med cykelringeridning, sjov og fællesskab – for mennesker med demens og deres pårørende.

#### Programmet byder på:

- Cykelringridning
- Frokost: Ringeridderpølser og kartoffelsalat
- Sjove aktiviteter
- Afslutning med kaffe/kakao og kage/romkugler

**Pris:**

Grundet en donation kan arrangementet gøres for Kr. 175.- som betales ved tilmelding.

Max 40 deltager.

Tilmelding og betaling senest mandag d. 3. august 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Picnic og brombærplukning ved Trelde Næs

**Dato:**

Onsdag den 19. august 2026

**Tid:**

Kl. 10.00 – 15.00

**Sted:**

Vi mødes ved Trelde Næsvej 290, 7000 Fredericia.  
Evt. samkørsel/minibus fra Vendersgade 43.

### Picnic og brombærplukning ved Trelde Næs

Ro, skov og strand – lad os plukke augustbær sammen! 🍇 Demensfællesskabet tilbyder mennesker med demens og pårørende på en sensommerdag med nærvær og ro i naturen en hyggelig og uformel natur dag i fællesskabets tegn. Vi har bestilt godt vejr på dagen. Vi sætter tempoet helt ned, fylder lungerne med frisk luft og nyder den smukke natur ved Trelde Næs. August er højsæson for vilde brombær, så vi skal helt sikkert på jagt efter de sorte og søde bær i Troldskovens skovbunden undervejs. Det fredede naturparadis Trelde Næs nord for Fredericia er den perfekte lokation.

Formiddagens program byder på gåtur i roligt tempo og plukning af brombær. Frokosten nyder vi ved strand med lækker fælles picnic og udsigt over Vejle Fjord. Eftermiddagen byder på afslapning ved vandet, kaffetid med smagsprøver af dagens høst og tid til samtaler, spil, og hygge.

🛒 Det skal du medbringe: Praktisk fodtøj og tøj, der passer til vejret. En lille bønne med låg. Et tæppe eller et siddeunderlag. Vi glæder os utrolig meget til en uforpligtende dag i skoven og ved vandet sammen med dig!

**Pris:**

Kr. 150,- for alt forplejning hele dagen. Som betales ved tilmelding.

Tilmelding og betaling senest fredag d. 14. august 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Bustur for pårørende til Forsorgsmuseum i Svendborg

**Dato:**

Fredag den 21. august 2026

**Tid:**

Kl. 9.00 – 16.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Bustur for pårørende til Forsorgsmuseum i Svendborg

Danmarks Forsorgsmuseum, også kendt som Fattiggården i Svendborg, er Nordens bedst bevarede fattiggård og fungerer i dag som et museum, der formidler dansk socialhistorie fra 1872 til 1974. Museet giver et unikt indblik i livet for samfundets mest udsatte, herunder fattige, hjemløse og forældreløse, bag pigtråd og høje mure.

Frokosten nydes i sammen på Restaurant Svendborgsund er et af Svendborgs ældste og mest historiske spisesteder, kendt for sin maritime atmosfære og klassiske danske retter.

I skal have biksemad med spejlæg og rødbeder inkl. vand eller øl.

**Pris:**

Kr. 525,- for busturen, entre på Forsorgsmuset, kaffe med rundstykke, frokost inkl. en vand/øl og sødt på vejen hjem. Som betales ved tilmelding



Tilmelding og betaling senest fredag d. 14. august 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Bustur for damer med demens til Welling Landsbymuseum

**Dato:**

Mandag den 31. august 2026

**Sted:**

Vi kører rundt og samler deltagerne op på hjemmeadressen imellem kl. 9.00 – 10.00  
Du er hjemme igen imellem kl. 15.00 – 16.00

### **Bustur for damer med demens til Welling Landsbymuseum**

Wellings Landsbymuseum er et stykke kultur der er helt unik, det er Danmarks mest særprægede museum, hvor man kan gå på opdagelse i en hel landsby fra omkring år 1900. Søren Welling, der egenhændigt har bygget museet, har været en samler hele sit liv, og der er under opførelse af museet kun anvendt genbrugsmaterialer som han selv har indsamlet. Søren Welling har ikke gjort brug af arkitekt, ej heller søgt om byggetilladelse. Hans filosofi var "Det er lettere at få tilgivelse end tilladelse" Dette forhold er dog bragt i orden. Landsbyen er bygget som små huse, og man finder skolestue, købmand, frisør, posthus, karlekammer, soveværelse, stuer fra klunketiden og meget, meget, mere. Helt speciel er kirken, der i nyere tid har været anvendt i forbindelse med vielser. I alt 36 rum med hver sin historie, selv en krostue hvor man kan nyde sin medbragte madkurv.

Her spiser her vores medbragt mad.

På vejen hjem finder vi et hyggeligt sted og slutter af med en is.



**Pris:**

Kr. 300,- for busturen, entre, rundstykke og kaffe, madpakke inkl. en vand og en vaffelis.

Tilmelding og betaling senest fredag d. 21. august 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på 22800195 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Fodbold på tværs 2026

**Dato:**

Mandag den 7. september 2026

**Tid:**

kl. 16:30

**Mødested:**

Fredericia Idrætscenter hal 5 og 6  
Vester Ringvej 100, 7000 Fredericia

### Fodbold på tværs 2026

Tilbud til mennesker med demens, pårørende eller frivillig i Demensfællesskabet Lillebælt.

Solstrålen og Frivilligcenter Fredericia indbyder jer til en fodboldturnering på tværs af det frivillige sociale arbejde, på tværs af kultur, på tværs af alder, på tværs af erfaring. Vi lægger vægt på at have en sjov aften, hvor alle kan være med - selv uden at være landsholdsspiller. Dommerne fløjter den første kamp i gang klokken 17.00, derefter går det slag i slag.

Roligans, familie og venner er velkomne med på sidelinjen. Der spilles 4-mands fodbold. Hvor mange udskiftere vi har, bestemmer vi selv. Hver forening kan deltage med max. 2 hold. Hovedpokalen er en vandrepokal, som er skænket af Fredericia Kommunes Socialudvalg. Derudover er der pokaler for kammeratskab, fair play, bedste målmand, bedste fighter og til topscoreren. Demensfællesskabet Lillebælt skal da være med 😊 både som spiller og roligan.

**Pris:**

Gratis.

Spillerne får en gratis kildevand og en madbillet. Max. 6 madbilletter pr. hold.

Tilmelding senest fredag d. 21. august 2026  
til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller  
på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Sejlads med Hjejlen ved Silkeborg

**Dato:**

Søndag den 13. september 2026

**Tid:**

kl. 11.30 – ca. 17.30

**Mødested:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Sejlads med Hjejlen ved Silkeborg

Sejladsen er for både mennesker med demens og pårørende. Hop med ombord og oplev sommerens skønhed fra søsiden, når vi stævner ud fra Silkeborg Havn med eftermiddagskaffe og dejlig kage ombord. Sejladsen krydders med spændende fortællinger om livet og hverdagen i Hjejleselskabet på og omkring Silkeborgsøerne fortalt af selveste Tommy Gubi Duelund, direktør hos Hjejleselskabet.

Sammen kører vi fra Fredericia til Silkeborg i 2 minibusser, når vi når hertil, spiser vi den medbragt frokost inkl. en vand.

Afgang for sejltur kl. 14.

Her venter os 2 timers sejlads, kaffe/the ad libitum og kage.

**Pris:**

kr. 450,- pr. person som betales ved tilmelding.

Busturen, frokost inkl. en vand, 2 timers sejlads, kaffe/the ad libitum og kage.

Max 14 deltager.

Tilmelding og betaling senest fredag d. 1. september 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Fisketur ved Nebbemølle for mennesker med demens og pårørende

**Dato:**

Mandag den 28. september 2026

**Tid:**

kl. 10.00-15.00

**Mødested:**

Ryttergrøftvejen 319, 7080 Børkop

### **Fisketur ved Nebbemølle for mennesker med demens og pårørende**

Vil du med Demensfællesskabet Lillebælt på fisketur?

Fisketur henvender sig til dig, der har en demenssygdom eller er pårørende

**Dagen byder på:**

- kl. 10 kaffe med brød
- Fisker et par timer
- Spiser frokost
- Fisker igen og slutter af med kaffe og sødt

### **Præmie til den, der fanger den længste fisk**

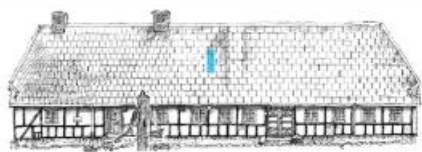
**Pris:**

kr. 225,- inkl. forplejning og fisketilladelse, som betales ved tilmelding

Du kan også deltage selv om du ikke fisker, pris her kr. 100,- som dækker forplejning på dagen.

Der er mulighed for transport.

Tilmelding og betaling senest fredag d. 25. september 2026  
til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller  
på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



Hjortsvang Museum

## Bustur for herrer med demens til Hjortsvang Museum

**Dato:**

Onsdag den 30. september 2026

**Sted:**

Vi kører rundt og samler deltagerne op på hjemmeadressen imellem kl. 9.00 – 10.00  
Du er hjemme igen imellem kl. 15.00 – 16.00

### **Bustur for herrer med demens til Hjortsvang Museum**

Kom med på en historisk rejse i museets bygninger og udstillinger. Museets guide fortæller historier flere steder, turen varer ca. 1 time. - Jens Markussens liv i stuehuset og hans samling. - Linnerup Sogns Brugsforening i 1908. Et samlingssted og en uhyre vigtig central for handel, telefon, post og ikke mindst lokal sladder.

**Pris:**

kr. 350,- som betales ved tilmelding  
For hele dagen inkl. alt forplejning og en is på vejen hjem.



Tilmelding og betaling senest fredag d 18. september 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Oktoberfest i år med catwalk 😊

**Dato:**

Tirsdag den 13. oktober 2026

**Tid:**

Kl. 14.00 – 17.30

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

### Oktoberfest i år med catwalk 😊

Festen er for mennesker med demens og pårørende.

Har du lyst til at hygge, synge, grine og hvad oktoberfesten ellers kan finde på at byde på, så er muligheden her.

Peter og Hans-Erik spiller igen for os, imens vi drikker kaffe og spiser æblecrumble med piskefløde og cremefraiche.

Underholdningen denne gang bliver catwalk med "frivillige" mænd fra Demensfællesskabet 😊  
Nysgerrig? Det er vi også.



I år tilbydes spændende menu, bestående af svinekæber med kartoffelmos og årstidens salat fra Kjærskøkken.

**Pris:**

kr. 200,-

Tilmelding og betaling senest d. 2.oktober 2026  
til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller  
på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

*Humlemagasinet*



## Bustur til Humlemagasinet for mennesker med demens og pårørende

**Dato:**

Fredag den 30. oktober 2026

**Kl.**

10:00 – 16:00

**Mødested:**

Demensfællesskabet Lillebælt

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### **Bustur til Humlemagasinet for mennesker med demens og pårørende**

Vi mødes i Demensfællesskabet sammen kører vi i minibus til Humlemagasinet. Humlemagasinet i Harndrup på Vestfyn er et populært kulturelt udflugtsmål, der kombinerer historiske museer, over 20 unikke temahaver og skiftende udstillinger. Heriblandt en enestående samling af håndlavede porcelænsdukker, der viser den danske kongerække fra Gorm den Gamle til i dag. Hvert år fra slutningen af oktober åbner Humlemagasinet en stemningsfuld juleudstilling i de historiske bygninger i Harndrup. Udstillingen kombinerer julestemning med stedets faste museer og haver.



**Pris:**

kr. 450,- For hele dagen inkl. entre, frokost inkl. vand/øl og kaffe og Prinsesse Marie lagkage som betales ved tilmelding. Max 14 deltager.

Tilmelding og betaling senest fredag d. 23. oktober 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Bustur for til Krusmølle for mennesker med demens og pårørende

**Dato:**

Fredag den 13. november 2026

**Tid:**

Kl. 9.00 – 16.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### **Bustur til Krusmølle for mennesker med demens og pårørende**

Kom du ikke med på julebusturen til Humlemagasinet, så har du i stedet muligheden for at komme med til Krusmølle. Busturen er for både mennesker med demens og pårørende. Vi mødes i Demensfællesskabet sammen kører vi i minibus til Krusmølle.

Krusmølle er især kendt for sit omfattende julemarked med livsstilsbutik. En stor butik på over 1000 m<sup>2</sup> med alt fra delikatesser og sønderjyske specialvarer til boligindretning og unika-produkter.

I den hyggelige juletid inviterer deres køkken dig til at opleve den klassiske julestemning med vores særligt udvalgte juleplatte i Fru Loffs Café & Restaurant. Her nyder vi en sammensat lækker variation af julesalater, mørt andekød og andre nøje udvalgte komplementære delikatesser, der er designet til at berige din kulinariske juleoplevelse.

**Pris:**

Kr. 450,- pr. person for busturen, entre, rundstykke og kaffe, frokostplatte inkl. en vand/øl. Som betales ved tilmelding. Max 14 deltager.



Tilmelding og betaling senest fredag d. 6. november 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Julesalg fra Krea-holdet

**Dato:**

Mandag den 16. november 2026

**Tid:**

kl. 13.00-15.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Julesalg fra Krea-holdet

Mere jul 😊 Vi gentager succesen fra sidste år.  
Kom forbi og køb hjemmelavede julegave, julepynt,  
marmelade, småkager, og meget andet godt.

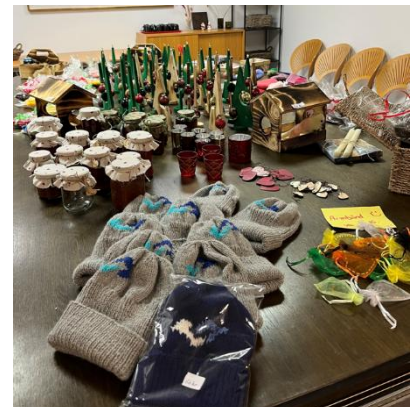
Demensfællesskabet byder på salg af æbleskiver, gløgg uden  
alkohol, risengrød og andre julelækkerier.

Spis her eller tag med hjem.

Støt Krea-holdet og køb nogle af de mange forskellige ting de har fremstillet og  
du bestemt ikke kan leve uden 😊

Vi glæder os til at se dig

Ved spørgsmål kan henvendelse ske  
til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller  
på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)





## Hjerteredderkursus

**Dato:**

Onsdag den 25. november 2026

**Tid:**

kl. 13.00 - 15.00

**Sted:**

Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43. 7000 Fredericia

### Hjerteredderkursus

Kurset er for mennesker med demens, pårørende og frivillige.

Lær at træde til hvis du oplever en person i nærheden af dig får hjertestop. Du får introduktion til genoplivning, dvs. give hjertemassage, kunstig åndedræt og brug af hjertestarter.

Hjerteredderkursuset gør dig klar til at handle ved hjertestop – uanset om du er vidne til et hjertestop på arbejdet, på gaden, i foreningen eller derhjemme.

Det tager kun 30 minutter at få viden om hvad, du skal gøre.

Viden giver tryghed og handlekraft, når det gælder, og du er klar til at handle – hvert minut tæller ved hjertestop.

Chancen for overlevelse tredobles med en hurtig og korrekt indsats fra vidner. Alle deltagere modtager efterfølgende kursusbevis. Der afsættes god tid til spørgsmål.

**Pris:**

Der kan købes kaffe og the for kr. 20,-

Tilmelding senest fredag 20. november 2026 til  
Demensfællesskabet Lillebælt På tlf. 22 80 01 95 eller  
på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



## Julehygge i Fredericia Musicalteater

**Dato:**

Lørdag den 12. december 2026

**Tid:**

Kl. 13 - 15

**Sted:**

Prinsessegade 29. 7000 Fredericia

### Julehygge i Fredericia Musicalteater

Kom i julestemning med Fredericia Musicalteaters traditionsrige julekoncert JUL PÅ TEATRET 2026. Julen er hjerternes tid. En højtid vi som mennesker samles om familie, venner og dem, vi har kær. Julen er varm, hyggelig, velduftende og fyldt med kærlighed. Den er morsom, ensom, traditionsrig, stressende, altid den samme og alligevel aldrig ens. Men julen er også en magisk tid, hvor drømme og ønsker får frit spil – og i år forsøger vi at få jeres juledrømme til at gå i opfyldelse! Med musicalsangerne Lars Mølsted, Maria Skuladottir, Mads Æbeløe Nielsen og Christina Elisabeth Mørkøre i front rejser vi sammen ind i juledrømmenes land og lader os fortrylle af julens magiske musik. Der er både kendte og mindre kendte julesange, de gamle klassikere og nyere bjældeklang. Under forestillingen vil der være frivillige med fra Demensfællesskabet, så du kan føle dig tryk.

**Pris:**

En donation søgt med hjælp fra Frivilligcenteret, har gjort det muligt at få 28 billetter til en pris af kr. 100,- Tilkendegivelse om interesse for en' billet senest d. 10. oktober 2026. Herefter får du besked, hvorvidt du er en af de heldige.

Ved spørgsmål kan henvendelse ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Vores samarbejdspartner:

Demensfællesskabet har ved flere af aktiviteterne et tæt samarbejde med Frivilligcenteret, Sct. George Gilderne, Alzheimerforeningen og Bevæg dig glad.



## Danmarks nationale demenssymbol



Demenssymbolet er udviklet til mennesker med demens, som stadig gør brug af det offentlige rum. Symbolet skal anspre til, at vi bliver mere åbne om demens.

Ved interesse for udlevering af demens kit, kontakt:

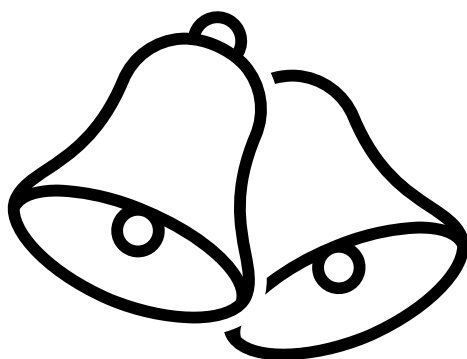
Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

eller ved henvendelse til demensteamet på tlf. 7210 6550 eller på mail [demensteamet@fredericia.dk](mailto:demensteamet@fredericia.dk)



Demensfællesskabet Lillebælt holder  
Juleferie lukket uge 52 og 53

*Glædelig jul til jer alle*



**Vi ses igen  
mandag den 4. januar 2027**