



PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

**Oktober, november og
december 2025**



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen



Demensfællesskabet Fyn
Rådgivning- og aktivitetscenter

Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

Kære alle

Velkommen i Demensfællesskabet.

Dette er programmet for 4. kvartal 2025 (Oktober, november og december).

Vi håber, at du vil være interesseret i at deltage i nogle af aktiviteterne eller arrangementerne, 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 Michelle på mail: tekno@alzheimer.dk eller ring til 52109419.

Dette program gælder til og med torsdag d. 18. december, hvor vi går på juleferie.

Aktiviteterne starter igen d. 12. januar 2026.

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

Hilsener Michelle og Karin



Faste aktiviteter – mandag

Kl. 10-12	Frisk i Natur Vi går en dejlig tur eller spiller et spil i parken og slutter af med en kaffetår.
Kl. 13-15	Drop ind Kom forbi og få 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 (pris: 40,- for bussen)
Kl. 16.30-18 (sidste gang d.1/12)	Dans dig glad Kom og dans dig glad – med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.

Faste 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	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 (aflyst 15/10 pga. efterårsferie Sidste gang d. 26/11)	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. 12.30-14.30	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.
Kl. 12.30-15 (i lige 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 (i ulige uger)	Bustur – ud i det blå OBS! Kun følgende datoer: 9/10, 23/10, 6/11, 20/11 og 4/12 Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret (pris: 40,- for bussen).
Kl. 13-15.00	Kognitiv stimulationstræning for yngre Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Fysik træning, meditation i naturen, frivilligjobs, sociale/kreative arrangementer indgår på dette hold.

Tilbud om motion og samvær hos Ældreidrættens Hus

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 Forholdsvis hård styrketræning og konditionstræning (2 gange om ugen).
Onsdag kl. 13	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 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 oktober 2025

Onsdag 1/10 kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Fredag 3/10 kl. 12-14	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – og vi synger selvfølgelig et par sange Se særskilt invitation.
Mandag 6/10 kl. 13-16	Kreativ café Vil du være kreativ eller elsker håndarbejde – så kom til kreativ café. Der er altid et lille projekt, som du kan gå i gang med, men du kan også tage dit eget håndarbejde med, så kan få hjælp med at komme i gang.
Onsdag 22/10 Kl. 15-17	Dialogmøde Kom og deltag i dialogmøde, hvor vi inviterer til en status og drøftelse af Demensfællesskabets tilbud. Invitation følger
Onsdag 29/10 kl. 10-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation. Pris følger. Tilmelding påkrævet.

Arrangementer i november 2025

Søndag 2/11 Kl. 13-15	Søndagsbanko Kom og få et par hyggelige timer med bankospil, kaffe og sang – og måske vinde en lille præmie! Pris: 30 kr. for kaffe/te og kage – bankoplader sælges for 10 kr. stykket.
Mandag 3/11 kl. 13-16	Kreativ café Vil du være kreativ eller elsker håndarbejde – så kom til kreativ café. Der er altid et lille projekt, som du kan gå i gang med, men du kan også tage dit eget håndarbejde med, så kan få hjælp med at komme i gang.
Onsdag 5/11 kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Torsdag 6/11 Kl. 17-20	Mortens Aften. Invitation følger
Onsdag 19/11 kl. 10-14	Kultur og naturtur Oplysninger om turen kommer snarest (se særskilt invitation).
Tirsdag 25/11	Julepyntning i Demensfællesskabet. Invitation følger

Arrangementer i december 2025

Mandag 1/12 kl. 13-16	Kreativ café Vil du være kreativ eller elsker håndarbejde – så kom til kreativ café. Der er altid et lille projekt, som du kan gå i gang med, men du kan også tage dit eget håndarbejde med, så kan få hjælp med at komme i gang.
Onsdag 3/12 kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Fredag 5/12 kl. 12-15	Julefrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – og vi synger selvfølgelig et par sange Se særskilt invitation.
Onsdag 10/12 kl. 10-14	Kultur og naturtur Oplysninger om turen kommer snarest (se særskilt invitation).

HUSK

Demensfællesskabet
holder julelukket fra
fredag d. 19. december
2025
og starter igen mandag
d. 12. januar 2026.

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

