

**Aktiviteter og rådgivning til mennesker
med demens samt pårørende**

Januar – juli 2026



demens
TEAMET



DEMENSFÆLLESSKABET
LILLEBÆLT

Indholdsfortegnelse

Demensfællesskabet Lillebælt og Demensteamet	3
Her bor vi	4
Facebook.....	5
Demensteamet:	6
Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt	7
Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt	8
Alzheimerforeningen tilbyder Pårørendegruppe for voksne børn.....	9
Pårørendeundervisning.....	10
NADA café.....	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
Gå makker	35
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.....	27
Samtaleklubben.....	28
Kognitiv Stimulations Terapi – CST.....	29
Vedligeholdende - CST.....	30
Hjernetræning	31
Krea-holdet.....	32

Billard hold	33
Fredags billard	34
Nytårskur, fællessang og brugerinddragelse af aktiviteter i DFL.....	35
Oplæg om suppe, slægtsforskning og Min Livsplakat	37
Bustur for bruger med demens og pårørende til Gram slot	38
Mit liv som pårørende.....	39
Bustur for pårørende til Tidens samling i Odense og frokost på Carlslund	40
Når teknikken driller / IT-hjælp.....	41
Bustur for damer med demens til Trelde Næs	42
Røverhistorier: Den rene, skære og pure sandhed	43
Bustur med rundvisning på Schackenborg slot og frokost på Højer sluse.	44
Fisketur ved Nebbemølle	45
Uge 19.....	46
"Heltarejsen, du aldrig bad om at komme med på"	47
Bustur for pårørende til Kongsdals åben have og frokost på Ditlevsdal	48
Bustur for herrer med demens i naturen på "Vestfyn"	49
Bustur for damer med demens til Sanderum Gaard	50
Bustur for herrer med demens på havnekrydstogt i Århus	51
Uge 27 daghøjskole.....	52
Vores samarbejdspartner:.....	53
Danmarks nationale demenssymbol	54

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 hjælpes 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 familien er tilknyttet en demenskonsulent. Du kan deltage aktivt i dagligdagens aktiviteter, er selvhjulpen og hjemmeboende.

Demensfællesskabet Lillebælt:

- Er et ikke-visiteret tilbud
- Her er ingen registrering eller dokumentering
- Vi har små grupper/aktiviteter på 8 – 10 deltager
- Vi har tavshedspligt.
- Du skal selv sørge for transport.

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 bor vi

Vendersgade 43, i kælderen 7000 Fredericia

Her går du ind af en glasdør, døren åbner ved at du trykker på en sort knap i venstre side. Ned af trappe til kælderen og ind ad døren til højre.

Er der ikke åbent, er der en dørklokke, du kan ringe på.



Facebook

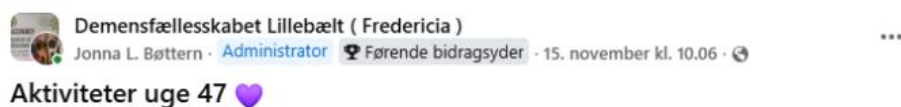
Følg os på vores offentlige Facebook gruppe:



Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia

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

Her kommer der hver uge, en oversigt over, hvilke aktiviteter der er i Demensfællesskabet Lillebælt.



AKTIVITETSPLAN FOR UGE 47 I DEMENSFÆLLESSKABET VENDERSGADE 43, KÆLDEREN						
UGE 47	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG	
08:00	Telefontid 72106550		Telefontid 72106550		Telefontid 72106550	
09:00			Mindfulness for pårørende Kl. 9:30-10:30 Søs		Kalenderplanlægning Pia & Jonna	
10:00	Fællessang Kl. 10-11:30 Hans-Jørgen, Volker, Susanna & Jonna	NADA-café Kl. 10-12 Demensteam	Højtlesning Kl. 10-11 Helle, Kirsten eller Susanna		GA-tur Kl. 10-12 Peder, Susanna & Helle	Netværksgruppe Kl. 10-12 Inga & Jonna P.
11:00			Mindfulness for msk. med demens Kl. 11-12 Søs			
12:00						
13:00	JULESTUE Kl. 13-15 Frivillige		Tirsdagstræning Kl. 13-15 Mona & Birgitte	CST hold 12 Kl. 13-15 Louise, Søs & Mona	NADA-café Kl. 13-14 Demensteam	Tøseklubben Kl. 13-15 Eise, Irene & Charlotte
14:00			CST-klub GUL Kl. 14-15:30 Eise & Pia	CST-klub BLÅ Kl. 14-15:30 Hans-Jørgen & Pia		
15:00						
16:00			Møde Kl. 16:30 Pia			Julekom sammen Sct. Georges Gilderne, Nordbo Tilmelding nødvendig Kl. 10-14:30
17:00						
18:00						

Demensteamet:

4 demenskonsulenter, en musikterapeut, en tovholder af Demensfællesskabet Lillebælt samt leder; Sussie Enghøj Bruun (tlf. 22 11 32 54)

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: plejendemenskonsulenter@fredericia.dk



Berit Bøg Søby
Demenskonsulent
22 24 03 66



Louise Prahl
Demenskonsulent
22 59 19 41



Pia H Andersen
Tovholder for
Demensfællesskabet
22 80 01 95



Sarah M Sørensen
Demenskonsulent
22 95 99 35



Søs Lyngfeldt
Demenskonsulent
20 72 67 82



Astrid F Jacobsen
Musikterapeut
22 79 88 21

Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt

Stor tak til de frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt, som bidrager til at gøre disse tilbud og arrangementer mulige.

Mona, Else, Volker, Jonna P, Carsten, Per
Irene, Charlotte, Susanna, Peder, Jonna LB
Pia, Lars og Kirsten

På billedet mangler: Helle G, Gyda, Finn, Inga Helle P, Birgitte og Hans-Jørgen



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



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, så har du og dine pårørende muligheden for at 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 en kort rundvisning/intro af frivillige fra Demensfællesskabet.

Du får et indblik i, hvad du som bruger/pårørende ville kunne få glæde af i Demensfællesskabet.

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

Tovholder på Åbent hus i Demensfællesskabet Lillebælt:



Frivillige i Demensfællesskabet



Alzheimerforeningen tilbyder Pårørendegruppe for voksne børn

Dato:

Opstart i uge 9, 24. februar 2026

Gruppen mødes én gang om måneden over 8 gange

Tid:

Kl. 16.00-18.00

Sted:

Sundhedshuset Dronningensgade, 7000 Fredericia.

Se nærmere lokale på velkomstskærmen i forhallen.

Alzheimerforeningen tilbyder Pårørendegruppe for voksne børn

Er du pårørende til en forælder med demens?

I samarbejde med Alzheimerforeningen starter Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia nye pårørendegrupper op for voksne børn i 2026.

Gruppen er for dig, der er over 30 år og har en forælder med en demenssygdom. Her møder du andre i samme situation og får mulighed for at dele tanker, følelser og erfaringer fra hverdagen tæt på demens.

Der er plads til både de svære og de gode fortællinger i et trygt og fortroligt fællesskab. Der er tavshedspligt i gruppen.

Når gruppen starter, taler I sammen om, hvilke temaer der er vigtigst for jer at tage op.

Samtalerne faciliteres af en frivillig gruppeleder, som er uddannet gennem Alzheimerforeningen.

Pris:

Deltagelse er gratis.

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig og se tidspunkt og sted på www.alzheimer.dk/paarørende.

Du er også velkommen til at kontakte Alzheimerforeningen på mail:

paaroerende@alzheimer.dk eller tlf. 88 44 04 20, hvis du ønsker hjælp til at finde den gruppe, der passer bedst til dig.

Tovholder:

Frivillig gruppeleder fra Alzheimerforeningen



Pårørendeundervisning

Dato:

Lørdag d. 14. marts 2026

Tid:

kl. 10.00 -16.00

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt.
Vendersgade 43, 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. – inkl. forplejning. Tilmeldingen er bindende.
Max antal deltager 25

Tilmelding:

På mail: plejendemenskonsulenter@fredericia.dk eller på tlf. 72 10 65 50
mandag-fredag kl. 8.00-9.00 senest den 27. februar 2026.

Ved afbud:

Louise 22 59 19 41 eller Søs 20 72 67 82

Tovholder på pårørendeundervisning:

Søs



Louise



NADA café

Dato:

Mandag kl. 10.00 – 11.00

Torsdag kl. 13.00 – 14.00

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt.

Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Et tilbud til mennesker med demens og pårørende. Nada er en metode med fokus på øget trivsel samt at deltageren får kontakt til sig selv og egne ressourcer. 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.

Hvad kan Nada bl.a. afhjælpe:

- Uro
- Søvnløshed
- Angst
- Tankemylder
- Stress
- Afhængighed
- Vrede
- Styrke energi og initiativ
- Medvirke til at skabe fysisk og psykisk balance.



Ingen tilmelding nødvendig.

Det er vigtigt at være der til tiden, da døren bliver lukket, inden der sættes nåle i, og herefter skal være ro.

Pris:

Pris 30 kr. pr. gang eller 10 gange for 250 kr. som udelukkende går til indkøb af materialer. Her kan du betalt kontant eller med Mobilepay.

Ønsker du at vide mere om Nada kan du orientere dig på følgende link

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



Pårørendegruppe for ægtefælle/samlever

Dato:

Onsdag den 28. januar, 25. februar, 25. marts, 29. april, 27. maj og 24. juni 2026

Tid:

Kl. 9.30 – 11.30

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt.
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Pårørendegrupper for ægtefælle/samlever

Grupperne er med til at skabe rammer for dialog, hvor fokus er hjælp til selvhjælp og din oplevelse af situationen. Har du lyst til at 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. Grupperne styres af en demenskonsulent i Fredericia kommune. Grupperne består af 6-10 deltagere. Der er tavshedspligt i grupperne. Det er en lukket gruppe, hvis ikke der er plads kan du skrives op til næste hold.

Pris:

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

Tilmelding:

På mail: plejendemenskonsulenter@fredericia.dk eller på tlf. 72 10 65 50 mandag-fredag kl. 8.00-9.00.

Ved afbud:

Kontakt Sarah på 22 98 99 35

Tovholder på pårørendegruppe:

Sarah



Mindfulness forløb for pårørende

Opstart og mødegange:

Tirsdag d. 10., 17. og 31.marts, 14., 21. og 28. april og 12.maj 2026

Tid:

9.30-10.30

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt,
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Mindfulness forløb for pårørende.

Mindfulness er et tilbud til dig som er pårørende til et menneske med demens. I mindfulness øver man sig i at være nærværende og til stede i nuet med fuld opmærksomhed på det, som er lige nu.

I forløbet vil vi arbejde med:

- Fokus og koncentration
- Kontakt til vores behov.
- Troen på os selv.
- Ro og fordybelse.
- Åbenhed og tillid.
- Velvære, glæde, trivsel og nærvær.

Med et mindfulness forløb håber vi, at I vil kunne blive inspireret via forskellige øvelser, til at kunne håndtere de forandringer som livet med demens bringer med sig. Vi anbefaler at du deltager i så mange af de planlagte datoer så muligt, for at få mest muligt ud af forløbet.

Pris: Deltagelsen er gratis.

Medbring: en pude og et tæppe

Antal deltager: Lukket hold på 6

Ved interesse kontakt demenskonsulent.

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

sos.lyngfeldt@fredericia.dk/plejendemenskonsulenter@fredericia.dk

Tovholder på mindfulness for pårørende:



Søs

Mindfulness forløb for mennesker med demens

Opstart og mødegange:

Tirsdag d. 10., 17. og 31.marts, 14., 21. og 28. april
og 12.maj 2026

Tid:

Kl.11.00 – 12.00

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt,
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Mindfulness forløb for mennesker med demens.

Mindfulness er et tilbud til dig som har en demenssygdom. I mindfulness øver man sig i at være nærværende og til stede i nuet med fuld opmærksomhed på det, som er lige nu.

I forløbet vil vi arbejde med:

- Fokus og koncentration
- Kontakt til vores behov.
- Troen på os selv.
- Ro og fordybelse.
- Åbenhed og tillid.
- Velvære, glæde, trivsel og nærvær.

Med et mindfulness forløb håber vi, at I vil kunne blive inspireret via forskellige øvelser, til at kunne håndtere de forandringer som livet med demens bringer med sig. Vi anbefaler at du deltager i så mange af de planlagte datoer så muligt, for at få mest muligt ud af forløbet.

Pris: Deltagelsen er gratis.

Medbring: en pude og et tæppe

Antal deltager: lukket hold på 6

Ved interesse kontakt demenskonsulent

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

sos.lyngfeldt@fredericia.dk / plejendemenskonsulenter@fredericia.dk

Tovholder på mindfulness for mennesker med demens:



Søs

Bevæg dig glad
- Husk det nu



Tirsdagsholdet

Dato:

Hver tirsdag

Tid:

kl. 13.00 – 14.30

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Tirsdagsholdet

I samarbejde med "Bevæg dig glad" tilbyder Demensfællesskabet Lillebælt tirsdagstræning for mennesker med demens.

På tirsdagsholdet kommer vi vidt omkring bevægelse, balanceøvelser, koordination og meget mere. Det vigtigste er, at vi får rørt os, mens vi har det sjovt.

Her er mulighed for transport til og fra eget hjem efter aftale.

Kontaktperson vedr. opstart på holdet, kørsel og afbud:

Dorte Toft Skov, dts@iid7000.dk, tlf.nr. 24767476

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.

Der kan efter fællessang 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

Tovholder på fællessang:



Jonna, Volker, Astrid, Susanna og Hans-Jørgen



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

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 for eksempel være: spille spil, quizze, gå en tur i naturen, tage på cafebesøg, udflugter, på biblioteket, bage, masser af hyggesnak 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

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 oprettet 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

Tovholder på Madlavning for par



Helle



Gyda



Frokostklubben for pårørende

Dato:

22.januar, 18.februar, 18.marts, 30.april,
28.maj og 25. juni 2026

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. Menuen aftales fra gang til gang.

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

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 med kaffe og sødt.

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

Tovholder på cykeltur:

Peder



Finn



Carsten



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. Her vil du få en guidet tur i lokalområdet, en let frokost, kaffe og sødt.

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. 150,- 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

Tovholder på heldags cykeltur:



Peder



Finn



Carsten



Min livsplakat

Hvad er min livsplakat?

Din fortælling af, hvem du er, hvilke værdier i dit liv der er vigtige.

Livsplakat

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

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 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

Tovholder på teknologibiblioteket



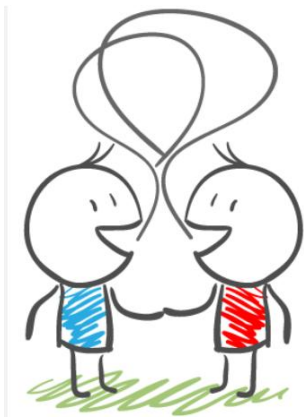
Louise



Peder



Lars



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

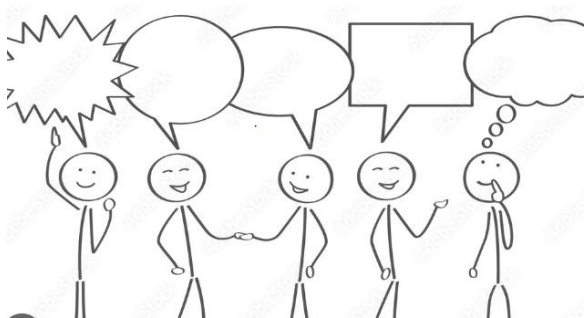
Tovholder på netværk for ægtefæller/partner:



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

Tovholder på netværk for ægtefæller/partner:

Inga



Jonna P



Samtalegruppe for mennesker med demens

Dato:

Fredage; 20. og 27. februar, 6., 13., 20. og 27. marts

Tid:

Kl. 10.00 – 12.00

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt
Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Samtalegruppe

Er 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

Tovholder på samtalegruppen:



Jonna LB



Sarah



Samtaleklubben for mennesker med demens

Dato:

2. februar, 2. marts, 27. april, 11. maj og 8. juni

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

Tovholder på samtaleklubben:

Helle P



Jonna LB



Kognitiv Stimulations Terapi – CST

Dato:

Hold 13: 14 x træning en onsdag

Tid:

Kl. 13.00 – 15.00

Opstart

Onsdag den 14. januar

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.

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 fysisk træning uden hjælpemidler

Pris:

Deltagelse på holdet er gratis.

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

CST-holdet er en lukket gruppe med minimum 6 deltagere og max antal 8 deltagere.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på 22 82 01 95 eller på mail: demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på Kognitiv Stimulations Terapi - CST:

Mona



Louise



Søs



Vedligeholdende - CST

Dato:

Henholdsvis:

Tirsdags hold, ulige uger

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 2 Vedligeholdende CST-grupper, der mødes henholdsvis tirsdage og onsdage i ulige uger.

Deltagerne tilbydes et forløb i en lukket gruppe i et ½ år, med start januar og august.

Vedligeholdende - CST sigter mod at vedligeholde og styrke deltagernes kognitive og sociale færdigheder. Nogleprincipper som gælder for CST er engement, 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

Tovholder på Vedligeholdende - CST:



Else



Pia



Hans-Jørgen



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.

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.

I hjernegymnastikken arbejder vi med spil, quiz, kryds og tværs, sudoku, musik, goder og meget andet.

Her er plads til hygge, snak og masser af latter i et trygt fællesskab.

Deltagerne tilbydes et forløb i en lukket gruppe et ½ år, med start januar og august.

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

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 deltagernes 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, sæbe, bage, 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

Tovholder på Kreaholdet:



Kirsten, Else, Helle, Per, Peder og Charlotte



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.

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

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,-.

Minimum 4 og max 8 deltagere.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf.: 22 80 01 95 eller på mail demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Hjælper på fredags billardholdet:



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 og 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

Tovholder på gå makker:



Helle



Susanna



Peder



Nytårskur, fællessang og brugerinddragelse af aktiviteter i DFL for mennesker med demens og pårørende.

Dato:

Tirsdag d. 6. januar 2026

Tid:

Arrangementet er fra Kl. 14.00 – 16.00

Mødested:

Demensfællesskabet Lillebælt

Vendersgade 43, 7000 Fredericia



Nytårskur fællessang og brugerinddragelse af aktiviteter i DFL

Kom godt ind i 2026 med fællessang. Demensfællesskabet arrangerer nytårskur for alle vores bruger og pårørende. Der bydes på et glas alkoholfri bobler, kransekage, frugt, kaffe og kage. Pårørende Jesper Iversen kommer i år igen, spiller og synger sammen med os. Jesper giver os en underholdende rejse igennem det musikalske univers. Han kan alt fra evergreens til pop, rock, country og disko til en mellemlanding i den danske "syng med skat." Her er der mulighed for at synge og danse.

Vi ser billeder fra året der gik og der vil være mulighed for bestilling af fotobog for 2025.

som betales ved tilmelding.

Vi slutter af med en drøftelse af ønsker fra bruger/pårørende for kommende DFL-aktiviteter i Demensfællesskabet.



Pris:

Kr. 60.- som betales ved tilmelding.

Tilmelding senest fredag 2. januar 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt

På tlf. 22 80 01 95 eller på mail Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på Nytårskur, fællessang og brugerinddragelse aktiviteter i DFL



Susanna



Jonna



Volker



Hans-Jørgen



Oplæg om slægtsforskning og Min Livsplakat for mennesker med demens og pårørende

Dato:

Mandag den 19. januar 2026

Tid:

kl. 10.00 – 12.30

Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Oplæg om slægtsforskning for begyndere og Min Livsplakat

Slægtsforskning for begyndere. Palle sætter dig ind i hvordan du kommer i gang med dette spændende projekt. Hvordan du starter med et lille, simpelt stamtræ, og gradvist tilføjer mere og mere. Tips til hvordan du får hurtigt styr på familiens dyrebare viden med hjælp fra kirkebøger, rigsarkivet og gamle fotos og hvordan du kan opdage nye, spændende ting om din slægt.

Hans-Jørgen fortæller, hvordan Min Livsplakat kan hjælpe 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 dig og hvem du er som person. Bare spring ud i det og glæd både dig selv, familien og kommende generationer.

Vi slutter af med fortællingen om supper. Vi byder på en rigtig dejlig cremet og fyldig tallerken kartoffelsuppe med porrer og bacon 😊

Pris:

Prisen for oplæg inkl. suppe og en vand/øl minus alkohol kr. 60,- som betales ved tilmelding. MAX 25 deltager.

Tilmelding senest mandag d.12. januar 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

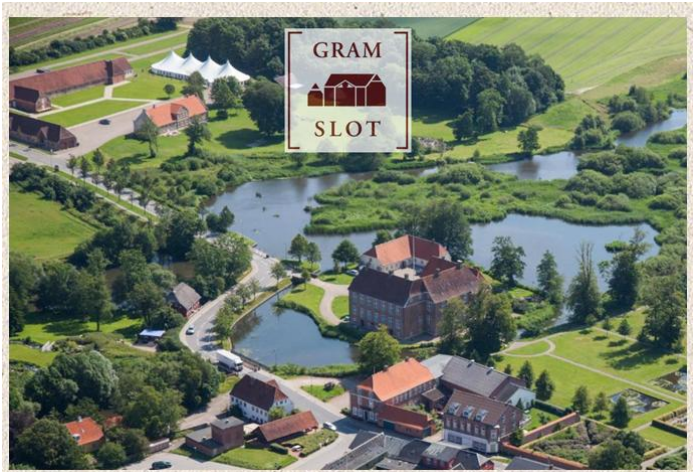
Oplæg om suppe, slægtsforskning for begyndere og Min Livsplakat



Hans-Jørgen



Palle



Bustur for mennesker med demens og pårørende til Gram slot

Dato:

Torsdag den 29. januar 2026

Tid:

kl. 9.00 – ca. 15.00

Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Bustur for mennesker med demens og pårørende til Gram slot

Vi kører i 2 minibusser til Gram slot undervejs får vi en kop kaffe og brød. På slottet i Gram venter der os en rundvisning. Vi hører om stedets historie, om landbruget, om Sanne og Svend Brodersens køb af slottet, deres planer og visioner for Gram Slot samt de igangværende projekter, der altid er på et stort gods. Sidst men ikke mindst fortæller vi også om slottets spøgelse, den gale grevinde, Anna Sophie Schack. Glæd dig 😊 til "Skal vi købe et slot, skat?" Efter rundvisningen spiser vi frokost i restauranten inkl. en vand/øl. Her kan du se kokkene arbejde i køkkenet og få handlet i butikken.

Pris:

Busturen, kaffe og brød, rundvisning og frokost på Gram slot inkl. en genstand. kr. 450,- som betales ved tilmelding.

MAX 14 deltager

Tilmelding senest fredag d. 23. januar 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på bustur for bruger med demens og pårørende til Gram slot:



Else



Susanna



Hans-Jørgen



Pia



Oplæg for pårørende. ”Mit liv som pårørende”

Dato:

Onsdag den 4. februar 2026

Tid:

kl. 15.00 – 17.00

Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Mit liv som pårørende – oplæg fra Kirsten Madsen

Et foredrag for pårørende - ægtefæller, personale, hjælper ol.

Det er ikke sjovt, men ind til benet om det at være pårørende, med alle de følelser der følger med. Mand kone, børn og børnebørn,,,,,

Men fortalt uden drama, og med humor.

Kirsten er 78 år uddannet pædagog og sløjdlærer, gift med Kaj 80 år, der nu er på plejehjem. Kirsten er født og opvokset i København, endte på Fyn som landmandskone gennem 36 år. Nu! Pårørende, historiefortæller og medlem af Odense fortællekreds. Kirsten fortæller om hendes liv med sin mand der har en demenssygdom. Til tider barske vilkår, og hvordan de taklede udfordringerne og i dag i livet med demens i familien.

Pris:

Oplægget er gratis

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

Tilmelding senest fredag 30. januar 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt

På tlf. 22 80 01 95 eller på mail Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på ”Mit liv som pårørende” – oplæg fra Kirsten



Jonna P



Irene



Inga



Bustur for pårørende til Tidens samling i Odense og frokost på Carlslund

Dato:

Torsdag den 12. februar 2026

Tid:

Kl. 9.30– 15.00

Sted:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Bustur for pårørende til Tidens samling i Odense og frokost på Carlslund

Vi mødes i Demensfællesskabet, sammen kører vi til Odense i minibuss.

Besøger Tidens Samling i Odense er et kulturhistorisk hands-on museum for klæder, form og bolig i det 20. århundrede fra 1900 - 1990'erne. Her er det tilladt at røre de udstillede genstande, for du må sætte dig i møblerne, åbne skufferne, kigge i bøgerne og prøve tøjet 😊 Efter Tiden samling, venter en ny kultur oplevelse restaurant Carlslund. Hos Carlslund er der serveret æggekage for sultne gæster i mere end 160 år. I dag er den ikke bare en ret – men et symbol på tradition, fællesskab og det gode, danske frokostbord.

Æggekage ad libitum har opnået ikonisk status.

Pris:

Kr. 500,- som betales ved tilmelding.

Tilmelding:

Tilmelding senest fredag 13. februar 2026 til

Demensfællesskabet Lillebælt

På tlf. 22 80 01 95 eller på mail Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk



Tovholder på bustur for damer med demens til Trelldenæs



Jonna P



Per



Lars



Kirsten



Når teknikken driller / IT-hjælp for mennesker med demens og pårørende

Dato:

Mandag den 16. februar 2026

Tid:

Kl. 10 - 12

Sted:

Vendersgade 43. 7000 Fredericia

Når teknikken driller/ IT - hjælp

Kom og få hjælp til at bruge din telefon, tablet eller computer, når teknikken driller. Har du problemer med MitID eller Digital Post? Driller din mail, printer eller router? Eller har du spørgsmål om din smartphone, tablet eller computer? Så kan du trygt komme forbi og få hjælp fra en frivillig i Demensfællesskabet Lillebælt.

Her har du også mulighed for at lærer at bruge QR koder og/eller få en fremvisning af teknologibibliotek og viden om de hjælpsomme produkter.

Du skal ikke aftale tid, bare møde op med det, du behøver hjælp til.

Pris:

Hjælpen er gratis.

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

Spørgsmål til Demensfællesskabet Lillebælt

På tlf. 22 80 01 95 eller på mail Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på når teknikken driller. IT - hjælp



Hans-Jørgen



Palle



Peder



Lars



Bustur for damer med demens til Trelde Næs

Dato:

Onsdag den 18. marts 2026

Tid:

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 Trelde Næs

En tur hvor du kan komme ud i den fantastiske fredede natur, med skov, hav og flotte kystskrænter og en god badestrand, hvis du har lyst, tager vi en badetur

😊 Find de gode støvler og den varme jakke frem, det får du brug for.

Vi starter med en kop varm kaffe og morgenbrød, går ud og samler ramsløg, laver pesto, hjælpes af med at lave frokost/laks og slutter af med spil, kaffe og lækker kage.

Pris:

For hele dagen inkl. transport og forplejning

Kr. 150,- som betales ved tilmelding

Tilmelding senest fredag 13. marts 2026 til

Demensfællesskabet Lillebælt

På tlf. 22 80 01 95 eller på mail

Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk



Tovholder på bustur for damer med demens til Trelde Næs



Hans-Jørgen



Pia



Røverhistorier: Den rene, skære og pure sandhed for mennesker med demens og pårørende

Dato:

Torsdag den 19. marts 2026

Tid:

kl. 13.00 –15.00

Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Røverhistorier: Den rene, skære og pure sandhed

Pensioneret kriminalassistent og lokalpolitiker Tom Skovgaard vil fortælle om nogle af de både sjove, men også mere alvorlige og tragiske oplevelser, han har samlet igennem sine 37 år ved kriminalpolitiet i København, Odense og Vejle. Tom er meget levende, humoristisk og "fængslende", og han vil ikke undlade at krydder oplevelser med lidt anekdoter fra 12 års lokalpolitik. Med et glimt i øjet siger Tom, at fortællingerne er den rene og skære sandhed. Kom og få nogle gode grin og hyggelige timer sammen.

Pris:

Oplægget af Tom er gratis

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

Tilmelding senest fredag d. 13. marts 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på røverhistorier: Den rene, skære og pure sandhed



Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt



Bustur med rundvisning for mennesker med demens og pårørende til Schackenburg slot med frokost på Højer sluse.

Dato:

Onsdag den 15. april 2026

Tid:

Kl. 9.00 – 17.30

Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia.



Bustur med rundvisning på Schackenburg slot med frokost på Højer sluse

Glæd dig til de mange historier om opførelsen af Schackenburg og de 11 generationer Schack, som har boet på Schackenburg Slot – har du f.eks. nogensinde hørt om Sølvarmen, eller ved du hvem Den onde Grevinde er? Hør om slottets kongelige beboere, se de mange portrætter og klenodier, der alle har gode historier.

Frokosten nyder vi på Slusen Højer, her venter os marskens svar på dansk smørrebrød.

Pris:

Busturen, undervejs i bussen på vej til Sønderjylland får du kop kaffe og rundstykke, rundvisning på Schackenburg og frokost på Slusen Højer inkl. en genstand. kr. 500,- Der Betales ved tilmelding.

Tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk senest d. 3. april 2026

Tovholder på bustur med rundvisning på Schackenburg slot og frokost på Højer sluse.



Frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt



Fisketur ved Nebbemølle for mennesker med demens og pårørende

Dato:

Onsdag den 29. april 2026

Tid:

kl. 10.00-15.00

Sted:

Ryttergrøftvejen 319, 7080 Børkop

Fisketur ved Nebbemølle

Vil du med Demensfællesskabet Lillebælt på fisketur?

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

Program for dagen:

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

Pris:

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

Præmie til den, der fanger den længste fisk

Der er mulighed for kørsel ☺ fra Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Kig gerne forbi og se os fiske. Vi giver en kop kaffe ☺

Tilmelding senest d. 24. april 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på fisketur:



Peder



Lars



Hans-Jørgen





Uge 19

Dato:

Mandag den 4. maj 2026

Tid:

Kl. 10.00 – 14.00

Sted:

Sundhedshuset,
Dronningensgade 97,
7000 Fredericia

UGE 19

I 2026 sættes fokus på demens i en sundhedsfaglig praksis - på tværs af et bredt sundhedsområde (ambulancepersonale, audiologer, audiologopæder, bioanalytikere, ergoterapeuter, farmaceuter og farmakonomer, fodterapeuter, fysioterapeuter, logopæder, læger, lægesekretærer/ sundhedsadministrative koordinators, optometriste, portører, rengøringspersonale, radiologer, servicepersonale på hospitalerne, SOSU-assistenter/hjælpere, sygeplejersker, tandlæger og tandplejere.)

Derfor vil Demensteamet og Demensfællesskabet om mandagen være til stede i Sundhedshuset og fortælle om nogle af deres mange tilbud til familier ramt af demens og alle andre interesserede. Her vil der være fællessang, cykelture, mulighed for en snak med demenskonsulenterne eller frivillige og meget mere.

Tilmelding ikke nødvendig

Tovholder uge 19:

Demensteamet og Demensfællesskabet





Oplæg for pårørende. ”Heltarejsen, du aldrig bad om at komme med på”

Dato:

Mandag den 4. maj 2026

Tid:

kl. 15.00 – 17.00

Mødested:

Seniorhuset, klaverstuen 1. sal, Vendersgade 4,
7000 Fredericia

Oplæg for pårørende med Anja Aalund

Et foredrag for pårørende. Hvordan bevarer man sig selv, når sygdom flytter ind og alting forandrer sig? Hvordan står man ved sin egen grænse – uden at give slip på den, man elsker? Dette ærlige og nærværende foredrag giver sprog til den indre rejse, mange pårørende står midt i – men sjældent får sat ord på. Det handler om livsflimmeret: den uro og udmattelse, der opstår, når man igen og igen tilpasser sig det, der ikke længere er normalt. Og det peger på livsglimmeret: de små glimt af mening, retning og dig selv i behold. Foredraget spejler dig, der længes efter at blive set og forstået – ikke som funktion, men som menneske. Det inviterer til refleksion, uden opskrifter, men med sætninger og spørgsmål, du kan tage med dig. Skridt for skridt vises vejen fra at føle sig fanget i en svær rolle – til at genfinde din plads: Som rejseledsager med kærlighed og styrke og som et menneske der eksisterer i egen ret.

Pris:

Oplægget er gratis

Der kan købes kaffe og the i automaten

Tilmelding senest fredag d. 24. april 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Oplæg for pårørende med Anja



Irene, Mona, Inga, Jonna P, Else og Charlotte



Bustur for pårørende til Kongsdals åben have og frokost på Ditlevsdal

Dato:

Torsdag den 7. maj 2026

Tid:

Kl. 9.00 – 16.00

Sted:

Demensfællesskabet Lillebælt

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Bustur for pårørende til Kongsdals åben have og frokost på Ditlevsdal

Vi skal se en af Danmarks smukkeste haver. Haven strækker sig over 20.000 m² og er anlagt i harmoni med den omgivende natur, med udsigt over marker og skov. Haven rummer et væld af rododendron, stauder, roser samt mange formklippede træer og buske, heraf mange sjældne. Hertet i haven er en 500 m² sø med vandfald og flere springvand. Man kan slå sig ned på nogle af de mange anlagte siddepladser, hvor man kan nyde sin medbragte mad og kaffe, eller bare fordybe sig og lytte til fuglesang og rislen fra springvandene. Man kan også sidde indendørs i "hønsehuset". På vejen til Kongsdal bydes der på en kop kaffe og rundstykke. Efter besøget i den smukke have spiser vi frokost i restauranten på Ditlevsdal Bison farm. Bisonhakkebøf m. kartofler, sauce og surt. Her har du også mulighed for at handle i Gårdbutikken.

Pris:

Kr. 450,- for busturen, entre, rundstykke og kaffe, frokost inkl. en vand/øl. Som betales ved tilmelding

Tilmelding senest fredag d. 24. april 2026 til

Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på Mail: Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på bustur for pårørende til Kongsdals åben have og Ditlevsdal



Lars



Hans-Jørgen





Bustur for herrer med demens i naturen på ”Vestfyn”

Dato:

Onsdag den 27. maj 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 i naturen på Vestfyn

Vi tilbringer dagen i det blå. Du får brug for en masse energi, masseret dine lattermuskler og udfordret på dit skarpeste konkurrencegen 😊

Frokosten bliver måske Fich & chips ved Lillebælt. Vi ser om den bliver købt eller om vi selv fanger og tilbereder 😊 over bål

Pris:

For hele dagen inkl. alt forplejning kr. 200,-
som betales ved tilmelding



Tilmelding senest fredag d 22. maj 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk.

Tovholder på bustur for herrer med demens i naturen på Vestfyn



Hans-Jørgen



Pia



Bustur for damer med demens til Sanderum Gaard

Dato:

Mandag den 8. juni 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 Sanderum gård

Sanderum Gaard er en fynsk herregård. Godsets historie kan føres tilbage til 1400-tallet, hvor Odense fjord gik helt ned til dette område. Herregården ligger omkranset af den smukkeste fynske natur og emmer af historie og romantik.

Vi går en tur i haven, spiser vores medbragt frokost inkl. vand. Nyder dagen og hinandens selskab.

Pris:

For hele dagen inkl. alt forplejning kr. 200,-
som betales ved tilmelding



Tilmelding senest fredag d. 29. maj 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail:

Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på bustur for damer med demens til Sanderum Gaard:



Pia



Hans-Jørgen



Bustur for herrer med demens på havnekrydstogt i Århus

Dato:

Torsdag den 24. juni 2026

Tid:

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

Bustur for herrer med demens på havnekrydstogt i Århus

Bussen kører til Århus, her venter os en herlig tur gennem Aarhus' havn og oplev byen fra en helt ny vinkel. Oplev den betagende udsigt til Aarhus fra søsiden og hør om arkitekturen, kunsten, de smukke gamle træskibe og alt det andet, vi ser undervejs. Det hele krydres med små anekdoter og underfundige fortællinger. Vores guide fortæller blandt andet om Dokk1, Aarhus Flydedok, Aarhus Ø, Kampanilen, Isbjerget, Light house, Fiskerihavnen, de smukke gamle træskibe og alt det andet, der dukker op undervejs. Efterfølgende spiser vi frokost på "Kohalen"



Pris:

Kr. 500.- for alt hele dagen som betales ved tilmelding

Tilmelding senest fredag 5. juni 2026 til Demensfællesskabet Lillebælt

På tlf. 22 80 01 95 eller på mail Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Tovholder på bustur for herrer med demens på havnekrydstogt i Århus:



Pia



Hans-Jørgen



Uge 27 daghøjskole

Dato:

Tid:

Sted:

Motion, aktivitet og socialt samvær er godt for både sjæl og krop og har en gavnlig effekt på livet med en demenssygdom.

Demensteamet og Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia arbejder derfor med inspirerende og indholdsrigt højskoletanker for mennesker med demens og pårørende i uge 27, 2026.

Vi arbejder på at tilbyde trygge, meningsfulde og aktive rammer med faglige oplæg, kreative workshops, motion og socialt samvær, der styrker livskvaliteten for både mennesker med demens og deres pårørende, og giver et "frirum" hvor sygdommen ikke er i centrum, men glæde og fællesskab.

Der kommer nærmere info når aftalerne er kommet på plads.

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 anspore 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

eller ved henvendelse til demensteamet på tlf. 7210 6550 eller på mail
plejendemenkonsulenter@fredericia.dk



Demensfællesskabet Lillebælt holder
Sommerferie lukket uge 28, 29, 30 og 31



Dejlig sommer til jer alle

Vi ses igen
mandag den 3. august 2026