



PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

August-september 2023



Demensfællesskabet Fyn
Rådgivning- og aktivitetscenter



BEDRE LIV MED
DEMENS
ALZHEIMERFORENINGEN

Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

Kære alle

Velkommen i Demensfællesskabet.

Du sidder nu med programmet for 3. kvartal 2023.

Vi håber, at du vil fatte interesse for nogle af aktiviteterne eller arrangementerne.

Vi glæder os til at være sammen med dig.

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

Hilsen Iben og Karin



Åbningstider

Mandag – torsdag kl. 9-15



Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C



5364 6091



dffyn@alzheimer.dk



www.demensfællesskabet-fyn.dk



Demensfællesskabet-Fyn

Faste aktiviteter – mandag

Kl. 10-12	Frisk i Natur Vi går en tur eller spiller et spil i parken og slutter af med en kaffetår.
Kl. 11-12	Bevæg dig – bevar dig Motion og socialt samvær i Ældreidrættens Hus (deltagerbetaling på stedet).
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: 25,- for bussen).
Kl. 16.30–18 Fra 23.10- 11.12	Dans dig glad Kom og dans dig glad med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.
Kl. 20-21 Start september	Online læsegruppe Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak.

Faste aktiviteter – tirsdag

Kl. 9-11	Drop ind Kom forbi og få personlig rådgivning og hør hvad Demensfællesskabet kan tilbyde dig
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. 13.30-15	Kognitiv stimulationstræning Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.

Faste aktiviteter – onsdag

Kl. 10-13 Hver anden onsdag	ODIN-gruppen ODIN (Om Demens Indefra) er en gruppe, som arbejder med at oplyse om demens og om det at have en demenssygdom.
Kl. 11-13	Motion og samvær i Ældreidrættens Hus Vi træner krop og hjerne, så kom og få pulsen op og sved på panden. Deltagerbetaling afregnes på stedet.
Kl. 13-14 Første onsdag i hver måned	Rådgivning ved demenskoordinator Kom og tal med en demenskoordinator fra Odense Kommune.
Kl. 13-15	IT-café Kom og få hjælp til at bruge din telefon, tablet og computer, når teknikken begynder at drille.
KL.16-18	Teknologibiblioteket har åbent efter aftale Ring eller skriv til bibliotekaren for at høre om, hvad der findes af hjælpsomme produkter.

Faste aktiviteter – torsdag

Kl. 10-12	Kognitiv stimulationstræning Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.
Kl. 10.30-12.30	Motion og samvær for ægtepar i Ældreidrættens Hus Vi træner krop og hjerne, så kom og få pulsen op og sved på panden. Deltagerbetaling afregnes på stedet.
Kl. 9.30-11.30	Motion og samvær for pårørende i Ældreidrættens Hus Vi træner krop og hjerne, så kom og få pulsen op og sved på panden. Én times motion, efterfulgt af kaffe og samvær. Deltagerbetaling afregnes på stedet.

Arrangementer i august

7 / 8	1. åbningsdag efter sommerferie.
22/8 Kl. 17-17.30	Mindfulness for pårørende Pris: Gratis Tilmelding: Ja
30/8 Kl. 10-14	Kultur og naturgruppe Se særskilt invitation Pris: Evt. entré Tilmelding: Ja
31/8 18-20	Pårørendecafé Se særskilt invitation

Arrangementer i september

1/9 Kl. 12-14	Fredagsfrokost Se særskilt invitation.
4.9 kl. 17.30	Foredrag om arv og testamente. Se særskilt invitation
6/9 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
7/9 Kl. 16-18	Cafémøde om ”Kørsel og Demens” Se særskilt invitation
18/9 Kl. 13-15	Bowling
19/9 Kl. 17-17.30	Mindfulness for pårørende

Arrangementer i september fortsat

21/9	Alzheimer Dag Se særskilt invitation
24/9	Alzheimerforeningens landsindsamling. Vi mødes i Demensfællesskabet til morgenkaffe, inden vi går ud og samler ind. Meld dig til i Demensfællesskabet. Der er også mulighed for at booke en indsamlingsrute på dette link: Støt Alzheimerforeningen
Dato kommer senere	Kultur og naturgruppe Se særskilt invitation Pris: Evt. entré Tilmelding: Ja



Demensfællesskabet Fyn

Rådgivning- og aktivitetscenter



Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C



5364 6091



dffyn@alzheimer.dk



www.demensfællesskabet-fyn.dk



Demensfællesskabet-Fyn



BEDRE LIV MED
DEMENS
ALZHEIMERFORENINGEN