

Program

Demensfællesskabet Fyn

Januar – marts 2023



Demensfællesskabet Fyn
Rådgivning- og aktivitetscenter



BEDRE LIV MED
DEMENS
ALZHEIMERFORENINGEN

Kære alle

Velkommen i Demensfællesskabet.

Du sidder nu med programmet for 1. 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.

Åbningstider:

Mandag – torsdag kl. 9-15

Vores telefon nummer er:

5364 6091

Vores adresse er:

Skibhusvej 52B2 5000 Odense C

Vores mail er: dffyn@alzheimer.dk

Vores hjemmeside hedder:

www.demensfællesskabet-fyn.dk

Facebook : Demensfællesskabet-Fyn

Faste aktiviteter:

Tidspunkt	Mandag
Kl. 10.00-12.00	Frisk i Natur Vi går en tur eller spiller et spil i parken og slutter af med en kaffetår.
Kl. 13.00-16.00	Mandagscafe Spil, samtale, Quiz, sang eller hvad du har af ønsker til hyggeligt samvær i vinterkulden. Bussen kører, når vejret er til det. (Pris: 25,-kr.)
Kl. 16.30-18.00 Fra d. 20.2	Dans dig glad Kom og dans dig glad. Kom alene eller med partner, hvor vi danser til god musik. Vi holder en pause undervejs med snak og kaffe.
Kl. 20.00-21.00 Hver anden mandag.	Online læsegruppe Vi mødes online. Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak.

Tidspunkt	Tirsdag
Kl. 9.00-11.00	Drop ind Kom ind og se og hør hvad Demensfællesskabet er og hvad det kan tilbyde dig. Har du spørgsmål, svarer vi også gerne på dem.

Tidspunkt	Tirsdag fortsat
Kl. 11.00-12.00	<p>Stoleyoga og Mindfulness</p> <p>Vi bevæger os og strækker kroppen i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Vi slutter af med lidt mindfulness.</p> <p>Kom i behageligt tøj, som du kan bevæge dig i.</p>
Kl. 12.30-13.30	<p>Læsegruppe</p> <p>Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak.</p>
kl. 13.30-15.00	<p>Åben kreativ cafe</p> <p>Kom med til Åben Cafe, hvor det vigtigste er hyggeligt samvær.</p> <p>Vi strikker, hækler og spiller spil.</p>

Tidspunkt	Onsdag
Kl. 10.00-14.00	<p>Teknologibiblioteket har åbent</p> <p>Kig forbi og få en snak med bibliotekaren om hvad der findes af hjælpsomme produkter.</p>
Kl. 11.00-13.00	<p>Motion og samvær i Ældreidrættens hus.</p> <p>Vi træner krop og hjerne, så få pulsen op og sved på panden.</p> <p>Deltagerbetaling afregnes på stedet.</p>
Kl. 10.00-14.00 Den 4. onsdag i måneden.	<p>Kulturgruppen</p> <p>Vi kører ud og besøger kulturelle steder og seværdigheder.</p> <p>Særskilt invitation.</p>

Tidspunkt	Onsdag fortsat
Kl. 13.00-14.00 Første onsdag i hver måned	Rådgivning ved demenskoordinator. Kom og tal med en demenskoordinator fra Odense Kommune.

Tidspunkt	Torsdag
Kl. 10.00-12.00	Kognitiv stimulations træning Har du lyst til at træne kognitive funktioner på tablets og interaktiv touch-tavle, så er det formiddagen, hvor der er mulighed for det, mens vi hygger os sammen
Kl. 10.30-12.30	Motion og samvær for ægtepar i ældreidrættens hus. Vi træner krop og hjerne, så få pulsen op og sved på panden. Deltagerbetalingen afregnes på stedet.
Kl. 9.30-11.30	Motion og samvær for pårørende i ældreidrættens hus. Vi træner krop og hjerne, så få pulsen op og sved på panden. 1 times motion, efterfulgt af kaffe og samvær. Deltagerbetaling afregnes på stedet.
Kl. 18.00-20.00 Sidste torsdag i hver måned	Rådgivningscafe for pårørende. Hver gang er der et oplæg med et relevant emne. Der er også tid til at drøfte emnet efterfølgende. Se særskilt program.

Arrangementer i januar:

Tidspunkt	Emne	Pris	Tilmeld
4.1 kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator	Gratis	Nej
10.1 kl. 17-17.30	Mindfulness for pårørende	Gratis	Ja
16.1 Kl. 13 - 15	Bowling og kaffe	50,-kr.	Ja
17.1 kl. 18.30	Foredrag om værgemål, fremtidsfuldmagt, arv og testamente v. Advokat Birthe Veggerby.	Gratis	Ja
25.1 Kl. 10-14	Kulturgruppe Se særskilt invitation	Evt. entré	Ja
30.1 Kl. 13-16	Besøg på H.C. Andersen museet	Entréudgift	Ja

Arrangementer i februar:

Tidspunkt	Emne	Pris	Tilmeld
9.2 Kl. 17-21	Fællesspisning Se særskilt invitation		Ja
22.2 Kl. 14 - 16	Kulturgruppe se særskilt invitation		Ja

Arrangementer i marts:

Tidspunkt	Emne	Pris	Tilmeld
2.3 Kl. 14 - 15.30	Foredraget ”Kampen om at høre til, på trods af en demenssygdom”. v. Ida Marie Lind Glavind, Ph.d. i antropologi	Gratis	Ja
16.3 Kl. 14 - 16	Tur til Tidens Samling	65,-kr	Ja
22.3 Kl 10-14	Kulturgruppe se særskilt invitation	Evt. entré	Ja
27.3 Kl. 13 - 15	Bowling	50,-kr.	Ja
30.3 Kl. 15 - 17	Informationsmøde for nye deltagere.	Gratis	Nej

Parkeringsmuligheder

