



PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

Januar, februar og marts 2025



Demensfællesskabet Fyn
Rådgivning- og aktivitetscenter



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen

Program for aktiviteter i Demensfællesskabet Fyn

Kære alle

Velkommen i Demensfællesskabet.

Dette er programmet for 1. kvartal 2025 (Januar-marts)

Vi starter mandag 6. januar, 2025.

Vær opmærksom på at aktiviteter koster 15 kr. pr. gang inklusiv kaffe/te, hvis ikke andet er angivet.

Vi håber, at du vil være interesseret i at deltage i 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 Michelle og Karin



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

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. 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	Dans dig glad Kom og dans dig glad med partner eller alene. Vi sørger for god musik, og alle kan være med.
Start d. 17.2	

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 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. 10.30-12 Start 15.januar	Demenskor Vi synger sange fra vores store sangskat og alle (både deltagere og pårørende) kan være med. Det kræver ikke en stor sangstemme, men kun lysten til at være med i et hyggeligt fællesskab. Pris: 300 kr. for sæsonen. Afregnes med aftenskolen – nærmere info følger.
Kl. 12.30-15 Onsdag 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.
Kl. 14-15	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 Skriv mail til bibliotekaren (tekno@alzheimer.dk) for at høre om, hvad der findes af hjælpsomme produkter.

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-
15.30**

Bustur – Ud i det blå OBS! Kun i ulige uger

Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret (Pris 40 kr. for bussen).

Start d. 30.1

Kl. 13 – 14.30

Kognitiv stimulationstræning (CST) hold 3

Vi træner kognitive (dvs. mentale) funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.

Start d. 6.2

Vores samarbejdspartner ”Ældreidrættens Hus” tilbyder Motion og samvær.

Bolbro gamle skole, bygning F - Gymnastiksalen

Stadionvej 50, 5200 Odense V

Tlf.nr. 6614 8625

Deltagerbetaling afregnes på stedet.

Mandag og fredag kl. 11-12	Hård fysisk træning for yngre borgere Det er forholdsvis hård styrketræning og konditionstræning (2 gange om ugen).
Onsdag kl. 11-13	Bevæg dig – Bevar dig. Motion og samvær for borgere med demens. Vi træner krop og hjerne og hygger bagefter med kaffe, boller og fællessang.
Torsdag Kl. 10-12	Bevæg dig – Bevar dig. Motion og samvær for par, pårørende og for ældre borgere 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 januar 2025

Onsdag 8/1 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Søndag 19/1 kl 13-15	Søndags Banko 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 Banko plader sælges for 10 kr. stykket.
Onsdag 29/1 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja

Arrangementer i februar 2025

Onsdag 5/2 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Fredag 7/2 Kl. 12-14	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – og vi synger selvfølgelig et par sange eller tre! Se særskilt invitation. Pris: følger Tilmelding: Ja
Søndag 16/2 kl. 13-15	Søndags Banko 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 Banko plader sælges for 10 kr. stykket.
Onsdag 26/2 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Oplysninger om turen kommer snarest. Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja

Arrangementer i marts

Onsdag 5/3 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Fredag 7/3 Kl. 12-14	Fredagsfrokost Kom og vær med til en hyggelig frokost. Se særskilt invitation. Pris: følger Tilmelding: Ja
Søndag 16/3 Kl. 13-15	Søndags Banko 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 Banko plader sælges for 10 kr. stykket.
Onsdag 26/3 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Reserver datoen allerede nu. Oplysninger om turen kommer snarest. Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja



Demensfællesskabet Fyn

Rådgivning- og aktivitetscenter



Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C



5364 6091



dffyn@alzheimer.dk



www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn



Demensfællesskabet-Fyn



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen