



PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

April, maj, juni og juli 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 2. kvartal 2025 (April, maj, juni og juli)

Aktiviteterne 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, og 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.

Vær opmærksom på at vi holder lukket på helligdage, samt 14.,15.og 16.april og 5.juni.

Hilsener 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 Slutdato mandag 5. maj	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. 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 Slut 9.april	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.
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. 15-16.30	IT-café og teknologibibliotek. Kom og få hjælp til at bruge din telefon, tablet eller computer, hvis teknikken begynder at drille. OBS! For at være sikker på at få god tid til rådgivning, må du gerne kontakte os via tekno@alzheimer.dk eller telefon: 52109419 på forhånd, hvis du vil vide mere om 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 følgende datoer: torsdage 10.april, 24.april, 8. maj, 22. maj, 19.juni. Vi tager bussen og kører en tur, som passer dagen og vejret (Pris 40 kr. for bussen).
Kl. 13 – 14.30 Slutdato torsdag 1.maj 2025	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.

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 april 2025

Onsdag 2/4 Kl. 13.30-14.30	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Mandag 7/4 kl. 13-16	Kreativ eftermiddag. Invitation følger. Pris: Gratis
Fredag 11/4 Kl. 12-15	Påskefrokost Invitation og pris følger. Tilmelding: Ja
Søndag 27/4 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 30/4 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja

Arrangementer i maj 2025

Mandag 5/5 Kl. 13-16	Kreativ café Invitation og pris følger.
Onsdag 7/5 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Fredag 9/5 Kl. 12-14	Fredagsfrokost Kom og nyd et par stykker smørrebrød med os – og vi synger selvfølgelig et par sange Se særskilt invitation. Pris: følger Tilmelding: Ja
Søndag 18/5 eller 25/5 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 28/5 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Oplysninger om turen kommer snarest. Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja

Arrangementer i juni og juli

Mandag 2/6 kl. 13-16	Kreativ café Invitation og pris følger.
Onsdag 4/6 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
Torsdag 12/6 Eftermiddag /aften	Sommerudflugt for alle Se særskilt invitation. Pris: følger Tilmelding: Ja
Søndag 22/6 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 18/6 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Reserver datoen allerede nu. Oplysninger om turen kommer snarest. Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja

Arrangementer i juni og juli

Mandag d. 30. juni	Sommerhøjskole. Se særskilt invitation Pris: følger
Onsdag d. 2. juli	
Fredag d. 4. juli	
Lørdag d. 5.7 til søndag d. 3.8	Sommerlukket i Demensfællesskabet.

Demensfællesskabet Fyn

Rådgivning- og aktivitetscenter

Skibhusvej 52B2, 5000 Odense C

5364 6091

dffyn@alzheimer.dk

www.alzheimer.dk/demensfaellesskabet-fyn

Demensfællesskabet-Fyn

