



PROGRAM

Demensfællesskabet Fyn

April – juni 2024



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 2. kvartal 2024.

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 Lisbeth 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

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: 30,- for bussen).
Kl. 16.30-18 Indtil 29/4	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 Vi træner kognitive funktioner igennem forskellige aktiviteter. Hjernens netværk vedligeholdes og styrkes, samtidig med at vi hygger os sammen.
Kl. 15-16 2., 16. og 30. april	Online læsegruppe Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak. Kontakt hvis interesse.

Faste aktiviteter – onsdag

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. 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 Skriv mail til bibliotekaren (tekno@alzheimer.dk) 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.

OBS: VI holdet lukket torsdag d. 5. juni pga. Grundlovsdag.

Ældreidrættens Hus -

Motion og samvær.

Stadionvej 50, opgang C, 1.sal, 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. Der er mulighed for kørsel fra Demensfællesskabet. Kontakt for at høre nærmere

Arrangementer i april

3/4 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
5/4 Kl. 12-15	Påskefrokost Se særskilt invitation. Pris: 100 kr. Tilmelding: Ja
15/4 Kl. 13-15	Bowling Se særskilt invitation Pris: 70 kr. Tilmelding: Ja
24/4 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Turen går til Militærhistorisk Museum Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja
25/4 Kl. 19-21	Pårørendecafé Kom og mød andre pårørende, som står i samme situation som dig. Det er en åben pårørende gruppe, hvor du deltager, når du har mulighed for det. Pris: Gratis Tilmelding: Nej

Arrangementer i maj

3/5 Kl. 12-14	Fredagsfrokost Se særskilt invitation. Pris: 75 kr. Tilmelding: Ja
Uge 19 6-8. maj	Demensuge Se særskilt program
8/5 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
15/5 Kl. 14-16	Dialogmøde Fælles drøftelse om Demensfællesskabets fremtidige aktiviteter og tilbud. Pris: Gratis Tilmelding: Ja
22/5 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Turen går til Morten Korch Museet Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja
30/5 Kl. 19-21	Pårørendecafé Kom og mød andre pårørende, som står i samme situation som dig. Det er en åben pårørende gruppe, hvor du deltager, når du har mulighed for det. Pris: Gratis Tilmelding: Nej

Arrangementer i juni

7/6 Kl. 12-14	Fredagsfrokost Se særskilt invitation Pris: 75 kr. Tilmelding: Ja
10/6 Kl. 13-15	Bowling Se særskilt invitation Pris: 70 kr. Tilmelding: Ja
19/6 Kl. 13-14	Rådgivning ved demenskoordinator Pris: Gratis Tilmelding: Nej
19/6 Kl. 10-14	Kultur og naturtur Turen går til Kongsdal Åbne Have Se særskilt invitation Pris: følger Tilmelding: Ja
27/6 Kl. 17-21	Sommerarrangement Se særskilt invitation Pris: Følger Tilmelding: Ja

OBS: VI holdet lukket torsdag d. 5. juni pga. Grundlovsdag.

SÆT KRYDS I KALENDEREN

Vi gentager succesen og laver Sommerdag-højskole i uge 27

Her mødes vi mandag, onsdag og fredag og programmet vil byde på 3 spændende dage med sang, spil/leg, udflugter, foredrag, let motion og masser af hygge og godt samvær for både deltagere og pårørende.

Invitation følger, når vi nærmer os.

Sommerferie.

Vi lukker ned for de faste aktiviteter d. 28. juni og holder sommerhøjskole d. 1, 3 og 5 juli.

Vi har sommerferie fra d. 6. juli og åbner op igen mandag d. 5. august.



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