



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Til dig, der har en demenssygdom eller er pårørende

Demensfællesskabets aktivitetsblad

Forår 2026



Indholdsfortegnelse

Modtag nyhedsbrev fra Demensfællesskabet	3
Demenssymbolet.....	4
Sådan får du et gratis demenskit	5
Hvordan finder jeg ud af, hvilke tilbud der er rigtige for mig? ...	6
Tilmelding	6
Åben Café	7
Hjernetræning.....	8
Glad motion.....	9
Fællessang.....	10
Demenscaféen	12
Demenscaféen - udflugter	13
Pårørendegruppe - for ægtefæller	14
Pårørendegruppe - for voksne børn.....	15
Undervisning - et kursusforløb for ægtefæller	16
Undervisning - et kursusforløb for voksne børn.....	17
Demensvenlig gudstjeneste	18
Foredragsrækken	19
Demensugen 2026	20
Fuldmagter og værgemål.....	21
Kom med til majfest på Den Gyldne Hane.....	22
En god middag og musik til dans.....	22

Modtag nyhedsbrev fra Demensfællesskabet

Tilmeld dig Demensfællesskabets nyhedsbrev, og bliv løbende opdateret på nye arrangementer, nyttig viden og meget andet.

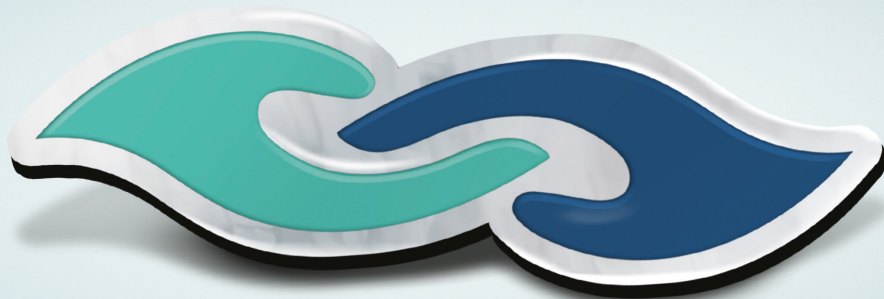
Nyhedsbrevet udkommer løbende pr mail.

Du kan til enhver tid afmelde dig via link i bunden af nyhedsbrevet.

Tilmeld dig via tilmeldingsportalen på **www.kolding.dk/demens**



Kender du symbolet for **demens?**



Når du møder symbolet:

Tag kontakt

smil og vær imødekommende

Tal tydeligt

stil ét spørgsmål ad gangen

Vær ekstra tålmodig

sæt tempoet ned og hjælp gerne på vej

Sådan får du et gratis demenskit

Har du, eller en du kender demens?

I Kolding Kommune kan du få et gratis demenskit ved at kontakte din demenskonsulent eller Demensfællesskabet via mail:

demensfaellesskabet@kolding.dk

Find din demenskonsulent på

www.kolding.dk/demens

Er du butiks- eller institutionsejer?

Sådan får du et gratis informationskit

Ønsker du, at din butik eller institution skal være mere demensvenlig?

Hos Demensfællesskabet Kolding kan du som butiks- eller institutionsejer få et gratis informationskit, så du og dit personale kan blive klædt bedre på til at hjælpe mennesker med demens. Kontakt Demensfællesskabet via mail:

demensfaellesskabet@kolding.dk



Hvordan finder jeg ud af, hvilke tilbud der er rigtige for mig?

I dette blad har vi samlet en række aktivitetstilbud, som henvender sig til dig, der enten har demens, er pårørende eller har interesse for demens. For at gøre tilbuddene overskuelige har vi farvekodet dem, så du altid kan se, hvem tilbuddet henvender sig til.

Tilmelding

Nogle af arrangementerne kræver tilmelding. Dette kan du gøre via Demensfællesskabets tilmeldingsportal på **www.kolding.dk/demens**

Har du spørgsmål eller brug for hjælp er du altid velkommen til at kontakte Demensfællesskabet via mail: **demensfaellesskabet@kolding.dk** eller tlf. 2156 7370.

God fornøjelse!

Til dig,
der har en
demens-
sygdom

Til dig,
der er
pårørende

Til alle,
med interesse
for demens

Åben Café

Har du en demenssygdom eller er du pårørende?

Har du lyst til at mødes med andre, der står i samme situation som dig, og være en del af et uformelt, hyggeligt socialt fællesskab?

- Så kom til Åben Café i Demensfællesskabet!

Vi står klar med et smil på læben og kaffe på kanden, hvad enten du kommer alene eller med én under armen!

Der kan købes kaffe og sødt for 20 kroner.

Alle personer med demens og deres pårørende er velkomne.

Tilmelding er ikke nødvendigt.

Den første mandag i måneden

(undtagen helligdage)

Kl. 15:00-17:00

Kolding Bibliotek

Dagligstuen

Slotssøvejen 4

6000 Kolding

Til dig,
der har en
demens-
sygdom

Til dig,
der er
pårørende

Til alle,
med interesse
for demens



Hjernetræning

Hjernetræning er et gruppetræningsprogram til mennesker med demens i let stadie. Formålet med træningen er, at aktivere og engagere tænkning og kommunikation i samspil med andre, stimulere og aktivere sanser, følelser og tankeliv, samt opleve samvær og gode oplevelser sammen med andre, der også har en demenssygdom. Vi starter altid med lidt motion i form af gymnastik og efterfølgende gruppetræningsprogrammet. Tilmelding: Kontakt din demenskonsulent.

Til dig,
der har en
demens-
sygdom

Du kan deltage i hjernetræning hvis du:

- Har en demenssygdom i let stadie
- Har lyst at dele ud af egne oplevelser, lytte og give plads til andres historier
- Kan se billeder, videoer og bruge kroppen aktivt
- Har lysten til at være aktiv og træne hjernen i fællesskab med andre

Kurset afvikles over 12 gange, hver tirsdag og torsdag kl. 10.30-12.00 med start torsdag den 8. januar.

Kolding Sundhedscenter

Sygehusvej 6
6000 Kolding



Glad motion

Kom og få pulsen op og sved på panden sammen med andre, med en demenssygdom. Til Glad Motion kan du få hele kroppen i gang via træning i maskiner, stolegymnastik, balancetræning og meget andet. Holdene varetages af frivillige trænere.

Når det ikke længere vurderes forsvarligt at benytte maskinerne ophører tilbuddet, eller erstattes af anden aktivitet.

Glad motion på Kolding Sundhedscenter

Træning består primært af øvelser og træning i maskiner.

Mandage 16:00-17:00
Sundhedscenter Kolding
Sygehusvej 6, 6000 Kolding

Glad motion på Toften

Træning består primært af stolegymnastik, øvelser, sang og efterfølgende kaffe.

Onsdage 13:00-14:00
Toften
Kirkely 24, 6000 Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets tilmeldingsportal på www.kolding.dk/demens. Er der ikke plads på holdet for nuværende, kan man tilmeldes venteliste.

Til dig,
der har en
demens-
sygdom



Fællessang

Fællessang giver glæde og skaber fællesskab.

Tilbuddet er til dig, som holder af at synge sammen med andre og opleve hvad sang og det at synge sammen kan gøre ved os som mennesker.

Vi synger forskellige sange fra højskole sangbogen, salmer og andre sange.

Vi mødes i Seest Sognehus og synger sammen, drikker kaffe og hygge snakker.

Fællessang forløber hver anden onsdag i alt 10 gange.

Der kan købes kaffe og en bolle for 20 kroner.

Alle personer med demens og deres pårørende er velkomne.

Tilmelding er ikke nødvendigt.

Hver anden onsdag.

Første gang onsdag den 21. januar

kl. 10.30-12.15

Seest Sognehus

Kirketoft 2, Seest

6000 Kolding

Til dig,
der har en
demens-
sygdom

Til dig,
der er
pårørende





Demenscaféen

Demenscaféen er til dig med demens i et tidligt stadie og dine pårørende, som fortsat lever et aktivt liv. Du er velkommen til at komme alene eller komme sammen med en pårørende.

I demenscaféen vil du kunne:

- Få mulighed for at drøfte hverdagens udfordringer med ligestillede
- Deltage i fysiske og sociale aktiviteter
- Deltage i ud-af-huset arrangementer
- Have indflydelse på dagsorden og valg af aktiviteter og arrangementer

Du kan deltage i Demenscaféen i det tidlige stadie af demenssygdommen. Når det bliver vanskeligere at deltage i aktiviteterne, drøftes det med demenskonsulenten, hvilke andre aktiviteter, der kan tilbydes i stedet for Demenscafé. Der vil være forplejning med egenbetaling.

Foregår 1 gang i måneden efter aftale

Aktivitetscenter Olivenhaven
Demenscaféen
Munkevænget 10, 6000 Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets
tilmeldingsportal på

www.kolding.dk/demens

Er der ikke plads på holdet for nuværende, kan man tilmeldes venteliste.

Til dig,
der har en
demens-
sygdom

Til dig,
der er
pårørende



Demenscaféen - udflugter

Der er mulighed for at deltage i nedenstående arrangementer, uden at være fast tilknyttet Demenscaféen. Det er til dig med demens i tidlig stadie og din pårørende. Du skal kunne bevæge dig rundt uden hjælpemidler og klare dig på trapper og ujævnt terræn. Der er begrænsede pladser til arrangementerne.

Foredrag ved Kim om retsopgøret efter 2. verdenskrig. Dødsstraffens afskaffelse og genindførelse. Hvem, hvorfor og hvordan. Rundvisning.

Tirsdag den 3. februar kl. 10.30-14.00
på Kolding politimuseum, Rømnøvej 8, Kolding

Der vil være en egenbetaling på entre og forplejning og oplyses senere.

Fortælling om Brunkulsepoken 1939-1970.

Rundvisning og køretur i lejerne.

Brunkullenes betydning og vilkårene for arbejderne og familierne, som boede der.

Tirsdag den 2. juni kl. 9.30-15.30
Søby Brunkulsmuseum
Brunkulsvej 29, Herning

Afgang med bus fra Plejecenter Olivenhaven,
Munkevænget 10, 6000 Kolding.

Der vil være en egenbetaling på entre og
forplejning og oplyses senere.

Til dig,
der har en
demens-
sygdom

Til dig,
der er
pårørende



Pårørendegruppe

- for ægtefæller

Demens er en alvorlig sygdom, både for den syge, men også for de pårørende. At være pårørende kan være forbundet med mange svære følelser, bekymringer og sorg.

I Demensfællesskabet kan du blive en del af en pårørendegruppe, hvor du har mulighed for støtte, sparring, spørgsmål og svar, sammen med andre, der står i samme situation som dig. I en pårørendegruppe er der tavshedspligt og der føres ikke journal.

Et forløb varer 1 år med 8-10 møder á 2 timers varighed. Der er løbende holdopstart.

Kolding Sundhedscenter
Sygehusvej 6
6000 Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets
tilmeldingsportal på

www.kolding.dk/demens

Er der ikke plads på holdet for nuværende, kan man tilmeldes venteliste.

Til dig,
der er
pårørende



Pårørendegruppe

- for voksne børn

Det kan være forbundet med stor sorg og bekymring, når ens mor eller far får demens. Kan de nu klare sig selv? Hvad skal der ske i fremtiden? Kan de stadig huske deres børnebørn, og hvordan taler jeg med mine børn om sygdommen?

I Demensfællesskabet kan du som voksen søn eller datter til en person med demens, blive en del af en pårørendegruppe.

I en sådan gruppe er der mulighed for sparring, drøftelse, spørgsmål og svar sammen med andre, der står i samme situation. I en pårørendegruppe er der tavshedspligt og der føres ikke journal.

Et forløb varer 1 år med 8-10 møder á 2 timers varighed.

Der er løbende holdopstart, og møderne foregår i eftermiddags/ aften timerne.

Erfaringsmæssigt anbefaler vi deltagelse af én person pr. familie.

Sundhedscenter Kolding
Sygehusvej 6
6000 Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets tilmeldingsportal på **www.kolding.dk/demens**

Er der ikke plads på holdet for nuværende, kan man tilmeldes venteliste.

Til dig,
der er
pårørende



Undervisning

- et kursusforløb for ægtefæller

At være ægtefælle til et menneske med demens kan være forbundet med mange svære følelser, stress og måske en hverdag der er helt anderledes end den har været hidtil. I dette kursus får du som ægtefælle mulighed for at blive klogere på demens og pårørenderollen gennem oplæg og fælles erfaringsudveksling.

Vi mødes 8 fredage i tidsrummet 10-12.

Efter endt kursusforløb er der mulighed for at fortsætte som pårørendegruppe.

Til dig,
der er
pårørende

Datoer for undervisningen:

Fredag den 20. februar

Fredag den 27. februar

Fredag den 6. marts

Fredag den 13. marts

Fredag den 20. marts

Fredag den 27. marts

Fredag den 10. april

Fredag den 27. april

Kurset afholdes på
Sundhedscenter Kolding
Sygehusvej 6, Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets
tilmeldingsportal på

www.kolding.dk/demens



Undervisning

- et kursusforløb **for voksne børn**

At være pårørende til et menneske med demens kan være forbundet med mange svære følelser, stress og en hverdag med andre roller end du har haft hidtil. I dette kursus får du mulighed for at blive klogere på demens og pårønderollen gennem oplæg og fælles erfaringsudveksling.

Et forløb strækker sig over 2 undervisningsgange á 3 timers varighed. Der er løbende holdopstart, og møderne foregår i eftermiddags/ aften timerne

Formålet med kurset er, at du får:

- Øget viden og forståelse for demens
- Redskaber og strategier til at være sammen
- Viden om hvilke hjælpemidler der kan gøre hverdagen lettere
- Belyst hvilke muligheder er der for fremtiden
- Redskaber og ideer til hvordan du passer bedst på dig selv

Sundhedscenter Kolding
Sygehusvej 6
6000 Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets
tilmeldingsportal på **www.kolding.dk/demens**

Til dig,
der er
pårørende



Demensvenlig gudstjeneste

Den stemning, der opstår under en gudstjeneste er noget helt særligt. Den stimulerer følelses-og sanseapparatet, og der opstår et fællesskab, som virker trygt og giver en succesoplevelse, særligt for personer med demens.

Kom med Demensfællesskabet til en hyggelig og oplevelsesrig gudstjeneste i Seest Kirke, hvor der sættes fokus på sanser og stemning i smukke, genkendelige omgivelser.

Alle er velkomne, og deltagelse er gratis.
Tilmelding er ikke nødvendigt.

Påskegudstjeneste

Onsdag den 18. marts kl. 10.30

Tirsdag den 5. maj kl. 10.30

Kirketoft 4A

Seest Kirke

6000 Kolding

Til alle,
med interesse
for demens



Seest Kirke - Kolding Kommune
Foto: Kristen Kousgaard

Foredragsrækken

Når hjernen er syg, er det svært at holde sig sund

Oplægsholder Line Lunau, speciallæge i neurologi og demenslæge:

Med udgangspunkt i de ændringer der sker med hjernen igennem en demenssygdom, vil jeg forklare hvorfor ellers simple handlinger kan være svære at udføre når man er ramt af demens.

Jeg vil forklare, hvorfor det kan være svært at komme til læge, børste tænder eller spise sundt, samt hvordan du som pårørende kan hjælpe og støtte. Jeg kommer også ind på, hvordan den nedsatte sygdomsindsigt, som vi ser ved mange demenssygdomme, kan gøre det vanskeligt at hjælpe ens kære med det der udefra set vil være bedst for dem. Jeg er meget optaget af, hvordan sygdomme i hjernen kan påvirke hverdagslivet, og hvordan man kommer videre. Jeg glæder mig til at give jer et indblik i hvordan demenssygdommene ser ud fra mit synspunkt - ligesom jeg også gerne vil høre undervejs, hvordan I oplever disse udfordringer.

Onsdag den 6. maj kl. 14.00-16.00

KUC

Ågade 27, 6000 Kolding

Der vil være mulighed for at købe kaffe/the og kage i pausen

Tilmelding via Demensfællesskabets tilmeldingsportal på **www.kolding.dk/demens**

Til alle,
med interesse
for demens



Foredragsrækken

Fuldmagter og værgemål

I samarbejde med Ældresagen, vil vi gerne inviterer til foredrag om fuldmagter, behovet for fuldmagter samt de forskellige typer af fuldmagter. Vi kommer bl.a. omkring fremtidsfuldmagter, generalfuldmagter og digitale fuldmagter. Derudover fortæller vi om værgemål, hvornår værgemål er aktuelt samt om ny attest-ordning.

Oplægsholder Charlotte Szymala, jurist fra Ældre Sagen.

Onsdag den 11. marts kl. 14.00-16.00

KUC

Ågade 27, 6000 Kolding

Der vil være mulighed for at købe kaffe/the og kage i pausen.

Tilmelding via Demensfællesskabets tilmeldingsportal på **www.kolding.dk/demens**

Til alle,
med interesse
for demens

Ældre  Sagen



Demensugen 2026

I samarbejde med Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark sætter vi fokus på demens i uge 19. Demensugen er et nationalt tiltag, hvor flere kommuner landet over yder en ekstraordinær indsats for at øge kendskabet til demens.

Vi har efterhånden afholdt den nationale demensuge en del år i Kolding Kommune med forskellige temaer.

I 2023 var temaet "Trygt fra A-B" og i 2024 var temaet "Fritid og Kultur" og i 2025 var temaet "Brobygning og Samarbejde".

Der er tidligere i Demensugen afholdt foredrag rundt i kommunen, demensvenlig gudstjeneste og undervist på folkeskoler omkring demens og meget andet.

I Demensugen 2026 bliver omdrejningspunktet "demensvenlighed i sundhedssektoren".

Med bedre kendskab og større fokus kan vi sammen bidrage til at øge tryk og handlekompetence i mødet mellem sundhedspersonale og mennesker, der lever med demens.

Hvad skal der ske i Demensugen 2026?

Hele programmet for ugen er endnu ikke fastlagt, men vil blive offentliggjort i Kolding Ugeavis og på www.kolding.dk/demens.

Til alle,
med interesse
for demens



Kom med til majfest på Den Gyldne Hane

En god middag med musik og dans

Demensfællesskabet slår dørene op til endnu en hyggelig aften, hvor god mad, fællesskab, sang og dans er i fokus.

Tirsdag den 5. maj kl. 17.00 inviterer vi til fælles gåtur i Geografisk have med besøg i Minibyen. Herefter slås dørene op til restaurant Den Gyldne Hane, hvor vi skal spise, synge og danse.

Her er der lagt vægt på hyggelig samvær og lækker mad.

Kom glad til fest, først med gåtur i geografiske have og besøg i Minibyen og herefter en god middag og efterfølgende musik og dans ved pianist Carsten Bo.

Der vil blive serveret 2 retter mad med efterfølgende kaffe.

Arrangementet foregår i Geografisk have og Restaurant Den Gyldne Hane

Arrangementet inkl. entré til Geografisk Have og Minibyen koster 350 kr. pr kuvert ekskl. drikkevarer.

Tilmelding er bindende og skal foregå via nedenstående link senest den 1. april

Tirsdag den 5. maj kl. 17.00

Den Gyldne Hane
Christian 4 Vej 23
6000 Kolding

Til dig,
der har en
demens-
sygdom

Til dig,
der er
pårørende



Geografisk Have



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen
Demensteam

Sammen designer vi livet