



**Kolding
Kommune**

en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Til dig, der har en demenssygdom eller er pårørende

Demensfællesskabets aktivitetsblad

Forår 2024



Indholdsfortegnelse

Nu kan du modtage nyhedsbrev fra Demensfællesskabet	2
Demenssymbolet.....	3
Sådan får du et gratis demenskit	4
Hvordan finder jeg ud af, hvilke tilbud der er rigtige for mig? ...	5
Tilmelding	6
Åben Café	7
Hjernetræning.....	8
Glad motion.....	9
Demenscaféen	10
Pårørendegruppe - for ægtefæller	12
Pårørendeundervisning - et kursusforløb for ægtefæller.....	13
Pårørendegruppe - for voksne børn.....	14
Pårørendeundervisning - et kursusforløb for voksne børn	15
Herreklub	16
Demensvenlig gudstjeneste	17
Foredragsrækken: På vej med Hanne - en fortælling om kærlighed og Alzheimer	18
Demensugen 2024	19

Nu kan du modtage 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**



Danmark har fået et nyt symbol til mennesker med demens

En hånds rækning til både mennesker med demens, og til alle os andre, der gerne vil medvirke til at skabe et demensvenligt Danmark.

Læs mere på
demensvenligt danmark.dk

Når du ser det, kan du hjælpe ved at følge tre simple råd

Tag kontakt – smil og vær imødekommende.

Tal tydeligt – stil ét spørgsmål ad gangen.

Vær tålmodig – sæt tempoet ned og hjælp gerne på vej.



Vibeke
på rørende



Thomas
lever med demens

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 butik- 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 butik- 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
demenssygdom

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

Mødelokale 1

Slotssøvejen 4

6000 Kolding

Til dig,
der har en
demenssygdom

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.

Tilmelding: Kontakt din demenskonsulent.

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

Kolding Sundhedscenter

Sygehusvej 6,
6000 Kolding

Til dig,
der har en
demenssygdom



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.

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 Kirsebærhaven

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

Onsdage 11:00-12:00

Kirsebærhaven

Kirsebærvej 4, 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
demenssygdom



Demenscaféen

Demenscaféen er til dig med demens i et tidligt stadie og dine pårørende, som fortsat lever et aktivt liv.

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, og 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.

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
demenssygdom

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



Pårørendeundervisning

- 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 pårønderollen gennem oplæg og fælles erfaringsudveksling. Vi mødes 7 fredage i tidsrummet 10.00-12.00.

Til dig,
der er
pårende

Formålet med kurset er, at du får:

- Øget viden og forståelse for demens
- Redskaber og strategier til at være sammen, når dit og din ægtefælles forhold forandrer sig
- 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

Datoer for undervisningen - alle fredage i 2024:

23. februar • 1. marts • 8. marts • 15. marts

22. marts • 5. april • 12. april

Kurset afholdes på Ålegården 2-4, Kolding

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

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



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/aftentimerne.

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



Pårørendeundervisning

- 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/ aftentimerne

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

Ålegården, Kolding

Ålegården 2-4, 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



Herreklub

Herreklub er for alle mænd med en demensdiagnose i let til moderat stadie. Vi mødes engang om måneden fra kl. 10.00-13.00 - i alt 4 mødegange.

Første gang mødes vi ved Dybvadbro Station, Egtvedvej 132, og går en guidet tur på Trolthedestien, hvorefter vi får frokost i stationsbygningen.

Her er der mulighed for fællesskab med andre herrer, som også lever med en demensdiagnose. Det er kun den første mødegang som er planlagt, så du har selv mulighed for indflydelse på indholdet af de kommende mødegange.

Der vil være en lille egenbetaling hver gang bl.a. til forplejning.

Mødedatoer er:

Tirsdag den 19. marts 2024

Tirsdag den 23. april 2024

Tirsdag den 21. maj 2024

Tirsdag den 18. juni 2024

Tilmelding via Demensfællesskabet tilmeldingsportal på www.kolding.dk/demens

Til dig,
der har en
demenssygdom



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.

Torsdag den 21. marts 2024
Påsegudstjeneste kl. 10.30

Onsdag den 8. maj 2024
Pinsegudstjeneste kl. 10.30

Seest Kirke
Kirketoft 4A
Seest
6000 Kolding

Til alle,
med interesse
for demens



Foredragserækken

På vej med Hanne - en fortælling om kærlighed og Alzheimer

På 30 års dagen for deres første møde kørte Jesper Buhl sin elskede kone Hanne på plejehjemmet Lykkevang. Hanne var efterhånden hårdt angrebet af Alzheimer. Jesper Buhl vil i sit foredrag komme ind på, hvorfor det kom dertil, og hvordan man kommer videre. Jesper Buhl opgav for en tid sit job for at passe sin hustru og begyndte langsomt også selv stille at svinde hen, selvom han kun var i starten af halvtredserne. Han fik at vide af lægen, at hvis han ikke gjorde noget, så ville han selv få et enten meget dårligt liv eller et meget kort liv. Men Jesper Buhl havde ikke lyst til at leve uden Hanne. Det var ikke et "mig" eller et "hende", men et "os".

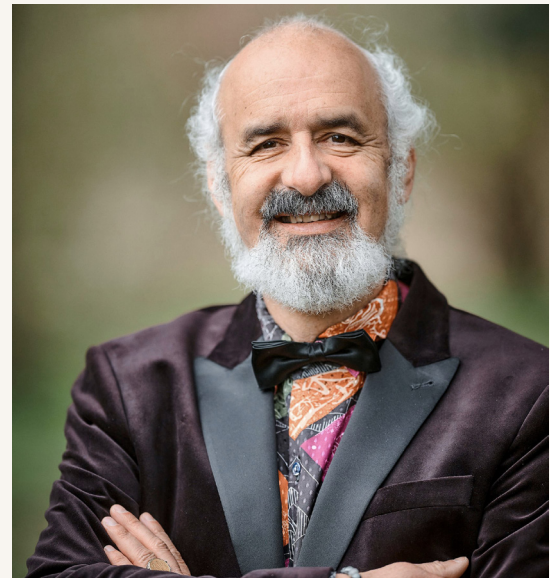
Kom og hør en gribende fortælling om, hvordan det er at være pårørende til en ægtefælle med demens. Jesper vil i samme anledning synge et par sange.

Onsdag den 20. marts 2024 kl. 15.00-17.00

Brændkjærkirken
Agtrupvej 114
6000 Kolding

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

Til dig,
der er
påstående



Demensugen 2024

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.

I 2023 var det sjette gang, at den nationale demensuge blev afholdt. Her var temaet 'Trygt fra A-B'. Der blev sat fokus på hvordan man kan gøre det lettere for mennesker med demens at bevæge sig ud i verden. Der var fokus på tog og busstationer og hvordan man her kan hjælpe mennesker med en demenssygdom til lettere at benytte disse transportmidler.

Desuden blev der afholdt foredrag, demensvenlig gudstjeneste og undervist på folkeskoler omkring demens og meget andet.

Hvad skal der ske i Demensugen 2024?

Så snart programmet er klar, vil det blive offentliggjort.

Følg med i Kolding Ugeavis eller på

www.kolding.dk/demens

Til alle,
med interesse
for demens





**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen
Demenssteam

Sammen designer vi livet