



**Kolding
Kommune**

en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Til dig, der har en demenssygdom eller er pårørende

Demensfællesskabets aktivitetsblad

Efterår 2024



DEMENSFÆLLESSKABET
KOLDING

Indholdsfortegnelse

Nu kan du modtage 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
Demenscaféen	10
Pårørendegruppe - for ægtefæller	11
Undervisning - et kursusforløb for ægtefæller	12
Pårørendegruppe - for voksne børn.....	13
Undervisning - et kursusforløb for voksne børn.....	14
Demensvenlig gudstjeneste	15
Foredragsrækken - "Demensrejsen fra Jorden til Månen"	16
Oktoberfest	17
Jul i Demensfællesskabet	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
påførende



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 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
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.

Til dig,
der 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

Kurset afvikles hver tirsdag og torsdag kl. 10.30-12.00 med start tirsdag den 3. september.

Sundhedscenter Kolding

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.

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, som fortsat gerne vil leve et aktivt liv. Du er velkommen til at komme alene eller komme sammen med en pårørende.

I demenscaféen vil du/I 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
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.

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 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 8 fredage i tidsrummet 10.00-12.00.

Datoer for undervisningen i efteråret 2024:

Fredag den 4. oktober - Fredag den 11. oktober

Fredag den 25. oktober - Fredag den 1. november

Fredag den 8. november - Fredag den 15. november

Fredag den 22. november - Fredag den 29. november

Kurset afholdes på

Sundhedscenter Kolding

Sygehusvej 6, 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
påstående



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 pårørenderollen 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.

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
- 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

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.



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.

Tirsdag den 10. september
Høstgudstjeneste kl. 10.30

Torsdag den 5. december
Julegudstjeneste kl. 10.30

Seest Kirke

Kirketoft 4A
Seest
6000 Kolding

Til alle,
med interesse
for demens



Foredragsrækken

”Demensrejsen fra Jorden til Månen

Det skal blive trygt og godt at leve livet med demens. Derfor har Kolding Kommune inviteret den visionære læringsdirektør, kreative folkeformidler og demensekspert Vibeke Drevsen Bach til Comwell Kolding. 320 koldingensere får mulighed for at lære om demens gennem en kreativ teaterfortælling om ”**Demenserejsen fra Jorden til Månen**”, som 65.000 andre allerede har oplevet.

Med stor indlevelse, varme og humor serveres en fortælling, der går lige i hjertet med en perlerække af ideer til, hvordan man som familie og samfund bedst fremmer blomstring på hele demensrejsen. Vi kan love tre timer i særklasse, med en fortælling om demens som får 10-øren til at falde hos alle.

Vibeke får publikum til at mærke det indre liv med demens, og hvad det kalder på hos omverdenen. En fortælling der vil sætte sig i kroppen, tale videre i vores tanker og viser sig i nye omsorgsfulde handlinger længe efter.

Alle er velkommen og deltagelse er gratis,
vær venligst opmærksom på at det er fra kl. 14- 17.

Torsdag den 26. september 2024 kl. 14-17

Comwell

Skovbrynet 1, 6000 Kolding

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

Er der ikke plads, kan man tilmeldes venteliste.

Til alle,
med interesse
for demens



Oktobertfest

En god middag og musik til dans

Så er vi klar til Oktoberfest i demensfællesskabet!
Onsdag den 30. oktober kl 17.30 inviterer vi til fest
i hjemlige og hyggelige lokaler i Hejlsminde.

Ikke to tallerkner er ens, borde og stole er fra en
svunden tid, alt interiør er fundet på genbrug.

Her er hjemlig hygge og maden er lækker tilberedt
af Mormors Landkøkken!

Kom glad til fest, først med en god middag og
efterfølgende musik og dans ved pianist Carsten Bo.

Der vil blive serveret 2 retter mad:
Kalvesteg stegt som vildt med surt, sødt,
waldorff, kartofler og vildtsovs.
Brownie med is og coulis. Kaffe og the.

Festen foregår på

Mormors Landkøkken

Havnevej 17, Hejlsminde

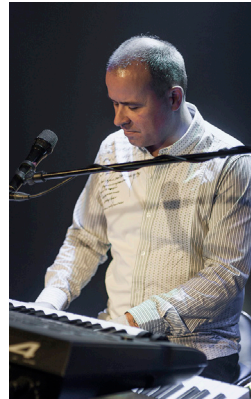
Arrangementet koster 249 kr. pr. kuvert
ekskl. drikkevarer, som afregnes med
Mormors Landkøkken på aftenen.

Tilmelding via Demensfællesskabets
tilmeldingsportal på

www.kolding.dk/demens

Til dig,
der har en
demenssygdom

Til dig,
der er
pårørende





Kolding Kommune
Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen



Jul i Demensfællesskabet

I Demensfællesskabet fejrer vi julen med hygge og fællesskab!

Café og julekoncert med pianist Anette Dyrlund

Kom i julestemning med Demensfællesskabet og pianist Anette Dyrlund.

Fra Demensfællesskabet vil vi gerne ønske alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Til dette afholder vi en hyggelig julecafé, hvor pianist Anette Dyrlund kommer og underholder med klaverspil og fællessang. Caféen er åben fra kl. 15.00, hvor du kan købe kaffe og juleknas.

Mandag den 2. december kl. 15.00-17.00

Kolding Bibliotek

Store Sal (I kælderens)
Slotssøvejen 4
6000 Kolding

Alle er velkomne og koncerten er gratis
Der kan købes kaffe og juleknas for 20 kroner.
Tilmelding er ikke nødvendigt.

Til dig,
der har en
demenssygdom

Til dig,
der er
pårørende





Gratis design - Kommunikatørselskabet, Kolding Kommune



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet