



Til dig, der har en demenssygdom eller er pårørende

# Demensfællesskabets aktivitetsblad

Forår 2025

# 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
Demenscaféen .....	10
Pårørendegruppe - for ægtefæller .....	12
Pårørendegruppe - for voksne børn.....	13
Undervisning - et kursusforløb for ægtefæller .....	14
Undervisning - et kursusforløb for voksne børn.....	15
Demensvenlig gudstjeneste .....	16
Foredrag med humor, nærvær og tyngde .....	17
Fællessang .....	18
Demensugen 2025 .....	19

# 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](http://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](http://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](http://www.kolding.dk/demens)

Har du spørgsmål eller brug for hjælp er du altid velkommen til at kontakte Demensfællesskabet via mail: [demensfaellesskabet@kolding.dk](mailto: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  
pårende

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.

## 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 14 gange, hver tirsdag og torsdag kl. 10.30-12.00 med start tirsdag den 7. januar.

## Kolding Sundhedscenter

Sygehusvej 6,  
6000 Kolding

Til dig,  
der har en  
demens-  
sygdom





# 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.

Til dig,  
der har en  
demens-  
sygdom

## 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](http://www.kolding.dk/demens)**

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



# 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](http://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





# 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](http://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/ aftentimerne.

Erfaringsmæssigt anbefaler vi deltagelse af én person pr. familie.

Sundhedscenter Kolding  
Sygehusvej 6  
6000 Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets tilmeldingsportal på **[www.kolding.dk/demens](http://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 pårønderollen gennem oplæg og fælles erfaringsudveksling.

Vi mødes 8 fredage i tidsrummet 10-12.

### Datoer for undervisningen:

Fredag den 7. marts

Fredag den 14. marts

Fredag den 21. marts

Fredag den 28. marts

Fredag den 4. april

Fredag den 11. april

Fredag den 25. april

Fredag den 2. maj

Kurset afholdes på  
Sundhedscenter Kolding  
Sygehusvej 6, Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets  
tilmeldingsportal på

**[www.kolding.dk/demens](http://www.kolding.dk/demens)**

Til dig,  
der er  
pårørende



# 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/ 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

### **Datoer for undervisningen:**

Mandag den 31. marts og mandag den 14. april.

Sundhedscenter Kolding  
Sygehusvej 6  
6000 Kolding

Tilmelding via Demensfællesskabets  
tilmeldingsportal på **[www.kolding.dk/demens](http://www.kolding.dk/demens)**

Til dig,  
der er  
pårende



# Demensvenlig gudstjeneste

Den stemning, der opstår under en gudstjeneste er noget helt særligt. Den stimulerer følelses-og sanses-apparatet, 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 25. marts kl. 10.30  
i Seest Kirke**

Kirketoft 4A  
Seest  
6000 Kolding

Til alle,  
med interesse  
for demens





# Foredrag med humor, nærvær og tyngde

*Få det bedste ud af livet...* er Rosas motto.

Rosa Kildahl blev landskendt, da hun i 2017 deltog i DR programmet "Den store bagedyst". I 2018 deltog hun i "Vild med Dans" på TV 2.

Hun har siden deltaget i mange events lige fra bage konkurrencer til indsamlinger.

Mød Rosa uden filter i et foredrag der handler om at bevare sindet åbent og holde fast i evnen til at glædes over både store og små ting i hverdagen. Det smitter at være positiv, og Rosas udfordringer i livet har ført hende på nye veje og lukket op for nye muligheder.

Rosa fortæller om pludselig at miste sin mand, at finde sine rødder på Grønland, bage sig ind i danskernes hjerter og blive landskendt og meget mere. Rosa Kildahl er født i 1957 og bor i Glyngøre.

**Onsdag den 5. marts kl. 14-16**

**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](http://www.kolding.dk/demens)**

Til alle,  
med interesse  
for demens





# Fællessang

Så kan du godt begynde at glæde dig!

Demensfællesskabet er i gang med at udvikle et tilbud om 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.

Aktiviteten er stadig under udvikling og der er endnu ikke fastsat tid, sted og dato for arrangementet.

Følg med på hjemmesiden og hold øje med når der kommer ny info omkring fællessang!



# Demensugen 2025

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 med forskellige temaer.

I 2023 var temaet 'Trygt fra A-B' og i 2024 var temaet 'Fritid og Kultur'. Desuden blev der afholdt foredrag, demensvenlig gudstjeneste og undervist på folkeskoler omkring demens og meget andet.

## **Hvad skal der ske i Demensugen 2025?**

Vi ved at temaet er 'Brobygning og Samarbejde', men har endnu ikke lagt programmet.

Så snart programmet er klar, vil det blive offentliggjort.

Følg med i Kolding Ugeavis eller på

**[www.kolding.dk/demens](http://www.kolding.dk/demens)**



Grønt design - Kolding Kommunes aktionsdelingen - Kolding Kommune