

# DEMENSFÆLLESSKABET LILLEBÆLT

*Henvender sig til borgere med demens og deres pårørende*

**Aktiviteter i Demensfællesskabet Lillebælt**

Januar - juli 2023

## Indholdsfortegnelse

<b>Fællessang i Demensfællesskabet Lillebælt .....</b>	<b>4</b>
<b>Herrebanden .....</b>	<b>5</b>
<b>Damegruppe.....</b>	<b>6</b>
<b>Madlavning for ægtepar .....</b>	<b>7</b>
<b>Madlavning for pårørende .....</b>	<b>8</b>
<b>Ud og spis.....</b>	<b>9</b>
<b>Motion i naturen.....</b>	<b>10</b>
<b>Tirsdagsholdet .....</b>	<b>11</b>
<b>Cykeltur ud i det blå.....</b>	<b>12</b>
<b>Heldags cykeltur ud i det blå .....</b>	<b>13</b>
<b>Tirsdags netværk for ægtefælle/partner .....</b>	<b>14</b>
<b>Torsdags netværk for ægtefælle/partner .....</b>	<b>15</b>
<b>Samtalegruppe.....</b>	<b>16</b>
<b>Samtaleklubben.....</b>	<b>17</b>
<b>Kognitiv Stimulations Terapi – CST.....</b>	<b>18</b>
<b>CST klubben.....</b>	<b>19</b>
<b>Livsplakat .....</b>	<b>20</b>
<b>Biliard.....</b>	<b>21</b>
<b>På tur med Demensfællesskabet Lillebælt .....</b>	<b>22</b>
<b>Teknologi inden for demens .....</b>	<b>23</b>
<b>Nytårskur med bingo for alle brugere af Demensfællesskabet Lillebælt .....</b>	<b>24</b>
<b>Foredrag i Demensfællesskabet Lillebælt.....</b>	<b>25</b>
<b>Brunch for pårørende på "Gelato di natura" .....</b>	<b>26</b>
<b>Tapas, alkoholfri vin, øl og drinks smagning .....</b>	<b>27</b>
<b>Besøg for pårørende til .....</b>	<b>28</b>
<b>Elvis- og Johnny Cash- museet .....</b>	<b>28</b>
<b>Sønderjysk kaffebord.....</b>	<b>29</b>
<b>Rundvisning og vinsmagning for pårørende på Lindely Vingård .....</b>	<b>30</b>
<b>Fisketur ved Nebbemølle .....</b>	<b>31</b>
<b>Byvandring .....</b>	<b>32</b>
<b>5. juli Orienteringsløb "Orientering om demens til lokal befolkningen" .....</b>	<b>33</b>

## Demensfællesskabet Lillebælt

Har du demens inde på livet?

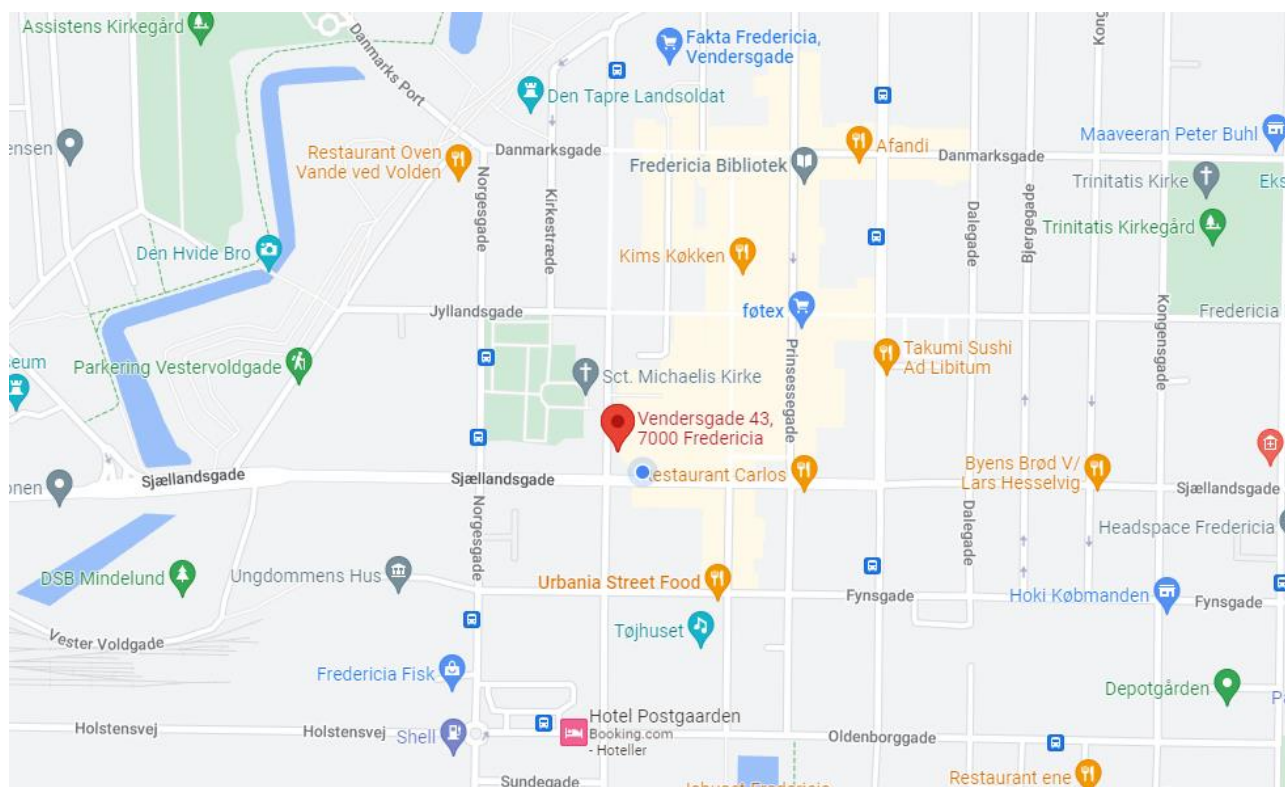
Har du en demensdiagnose i det tidlige - moderate stadie og er selvhjulpen, eller er du pårørende, ven eller nabo til en borger med demens?

Så benyt dig af vores tilbud og aktiviteter i Demensfællesskabet Lillebælt.

Du skal selv sørge for transport, til og fra vores tilbud og aktiviteter.

Demensfællesskabet Lillebælt følger sundhedsstyrelsens retningslinjer og der tages forbehold for, afvikling af alle aktiviteter i Demensfællesskabet Lillebælt jf. Sundhedsstyrelsens corona restriktioner.

## Her bor vi



## Danmarks nationale demenssymbol



Demenssymbolet er udviklet til mennesker med demens, som stadig gør brug af det offentlige rum. Symbolet skal anspore til, at vi bliver mere åbne om demens.

Ved interesse for udlevering af kit sæt, kontakt

Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia), eller ved henvendelse til demensteamet på tlf. 7210 6550 eller på mail [plejensdemenskonsulenter@fredericia.dk](mailto:plejensdemenskonsulenter@fredericia.dk)



## Fællessang i Demensfællesskabet Lillebælt



**Vi synger mandag i de ulige uger  
kl. 10.00 – 11.00 i Demensfællesskabet  
Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.**

Fællessang for borgere med demens og deres pårørende.

Du bliver glad af at synge. Bekymringstanker og ubehag bliver mindre - i hvert fald for en stund. Du bliver inspireret.

Alle deltagere kan være med til at bestemme, hvad vi skal synge - måske skal vi også synge flerstemmigt.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på fællessang:



**Jonna**



**Hans Jørgen**



**Volker**



**Astrid**



## Herrebanden

**Vi mødes tirsdag i lige uger  
Kl. 14.00 – 16.00 Demensfællesskabet  
Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.**

Gruppen for herrer henvender sig til mænd med en demenssygdom.  
Her kan du møde ligesindede og blive en del af en gruppe og et fællesskab.

### **Hvad laver vi i herrebanden:**

I fællesskab planlægger vi, hvad der skal ske i herrebanden. Det kan for eksempel være: spil og quiz, af og til på udflugt og masser af hygge, musik og snak. Når vejret tillader det, er vi ude i den friske luft.

### **Praktiske informationer:**

Du skal selv sørge for transport.

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse og tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på  
tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### **Tovholder på herrebanden:**



**Hans Jørgen**



**Jens**



## Damegruppe

**Vi mødes torsdag i ulige uger  
Kl. 13.00 – 15.00 Demensfællesskabet  
Lillebælt, Vendersgade 43, 7000 Fredericia.**

Gruppen for damer henvender sig til damer med en demenssygdom. Her kan du møde ligesindede og blive en del af en gruppe og et fællesskab.

### **Hvad laver vi i damegruppen:**

I fællesskab planlægger vi, hvad der skal ske i damegruppen. Det kunne for eksempel være: en hyggesnak i Demensfællesskabet Lillebælts lokaler, spille kortspil, brætspil, gå en tur i naturen, biblioteket og kunstudstilling, eller hvad damegruppens medlemmer har af gode ideer.

### **Praktiske informationer:**

Du skal selv sørge for transport.

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse og tilmelding Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### **Tovholder på damegruppen:**



**Else**



**Irene**



### **Madlavning for ægtepar**

**Vi mødes 1 gang i måneden.**

**Datoerne aftaler vi sammen.**

**Vi mødes i Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.**

Madlavning for par er en lukket gruppe med 4 ægtepar/par, hvor den ene part har en demenssygdom.

Sammen med Helle og Gyda tilbereder vi aftensmaden, hygger og spiser.

Menuen aftales fra gang til gang, og betalingen for aftensmaden betales forud.

**Prisen er ca. 60 kr. pr. gang pr. person, inkl. alkoholfrie drikkevarer.**

Vi modtager kun kontanter.

Kontakt Demensfællesskabet Lillebælt ved interesse på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### **Tovholder på Madlavning for par**



**Helle**



**Gyda**





### **Madlavning for pårørende**

**Vi mødes den sidste torsdag hver måned  
kl. 11:00-13:00 i  
Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43,  
7000 Fredericia.**

Madlavning for pårørende er et tilbud, for pårørende til en borger med demens eller demenslignende symptomer.

Her er der mulighed for, at udveksle erfaringer og give hinanden støtte og råd i et trygt, forstående og hyggeligt fællesskab. Sammen med Hanne og Lars tilbereder vi maden og spiser og hygger.

Der er tilmelding fra gang til gang.

**Pris: 80 kr. pr. person betales ved tilmelding.**

Vi modtager kun kontanter.

Minimum 6 deltagere og max 10 deltagere.

Tilmelding senest den 1. i hver måned.

Kontakt Demensfællesskabet Lillebælt ved interesse på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### **Tovholder på Madlavning for pårørende**



**Lars**



**Hanne**



## Ud og spis for mennesker med demens

Vi mødes den:

8. februar

23.marts

2. maj og 14. juni 2023 kl. 11:00-13:00

Vi aftaler sted fra gang til gang.

Et tilbud til mennesker med demens, hvor vi sammen kan udveksle tanker og give hinanden støtte og råd i et trygt, og forstående fællesskab i selskab sammen med ligesindede.

Vi hygger og forkæler os selv med en frokost. Det kunne være en brunch buffet, burger eller andet, som vi har lyst til at spise sammen. Der er tilmelding fra gang til gang

**Pris: 250,- kr. pr. person pr. gang som betales ved tilmelding.**

Vi modtager kun kontanter.

Minimum 6 deltagere og max 8 deltagere.

Tilmelding senest 1 uge før, den aftalte dato.

Kontakt Demensfællesskabet Lillebælt ved interesse på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder



**Else**



**Irene**

## Motion i naturen

**Vi træner hver mandag  
kl. 13.00-14.00 ved  
Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.**



I samarbejde med Bevæg dig glad, tilbyder vi Motion i naturen.  
For mennesker med demens og dig som pårørende.

### **Indhold er motion i naturen**

Det kan være løb/gang op af voldene eller trapperne, det kan være at kaste sten i havet, træne balance på en træstamme, hvad vi nu sammen kan finde på, og hvad deltagerne synes er sjovt. Træningen tilpasses deltagernes niveau.

Det er **GRATIS** at deltage

Ved interesse og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### **Tovholder på motion i naturen:**



**Mona**



**Bitten**

## Tirsdagsholdet

**Bevæg dig glad**  
**- Husk det nu**



**Vi mødes hver tirsdag fra kl. 13 – 14:30  
ved Demensfællesskabet Lillebælt  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia**

I samarbejde med Bevæg dig glad, tilbyder Demensfællesskabet Lillebælt tirsdagstræning for mennesker med demens

På tirsdagsholdet kommer vi vidt omkring bevægelse, balanceøvelser, koordination og meget mere. Det vigtigste er at vi får rørt os mens vi har det sjovt.

Vi slutter af med en kop kaffe og lidt sødt.

**Pris: 10 kr. til kaffe og sødt ☺**

Vi modtager kun kontanter.

Der er mulighed for transport til og fra eget hjem, efter aftale.

**Vi glæder os til at træne med jer.**

Max 8 deltagere.

Ved interesse og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder på motion i naturen:**



**Mona**



**Bitten**



## Cykeltur ud i det blå

Turen er torsdag formiddag.

Du afhentes på hjemmeadressen og køres hjem igen.

## Har du lyst til at komme ud og få lidt frisk luft?

Så tilbyder Demensfællesskabet Lillebælt, en cykeltur ud i naturen for mennesker med demens. Det på en af vores 3 duocykler, sammen med en af vores frivillige.

Pris for cykelturen, kaffe og sødt til en pause undervejs  
**kr. 30,- betales kontant på dagen. Husk aftalte penge.**

Ved interesse og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på cykeltur:



**Peder**



**Egon**



**Mogens**



## Heldags cykeltur ud i det blå

### Cykeltur til Trejde Næs

Torsdag den 11. maj 2023 fra kl. ca. 9:30 til 15

### Cykeltur til Børup Sande

Torsdag den 15. juni 2023 fra kl. ca. 9:30 til 15

## Har du lyst til at komme ud og få lidt frisk luft?

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder cykeltur for mennesker med en demenssygdom ud i naturen, på en af vores 3 duocykler, sammen med 2 andre bruger og vores frivillige.

Pris for cykelturen, forplejning for hele dagen  
**kr. 100,- betales kontant ved tilmelding.**

Du afhentes på hjemmeadressen og bliver kørt hjem igen.

Ved interesse og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

## Tovholder på cykeltur:



**Peder**



**Egon**



**Mogens**

## Tirsdags netværk for ægtefælle/partner



**Vi mødes den første  
tirsdag i hver måned  
kl. 10.00-12.00  
i Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.**

Netværk for raske ægtefæller henvender sig til dig, som er pårørende til en ægtefælle/partner, der har en demensdiagnose.

### **Hvad skal/kan vi?**

Tale sammen og udveksler erfaringer om, hvordan vi kommer videre i livet.

### **Praktisk:**

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

Ved spørgsmål og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på  
Tlf: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Minimum 8 og max 10 deltagere**

### **Tovholder på netværk for ægtefæller**



**Inga**



**Jonna P**

## Torsdags netværk for ægtefælle/partner



**Vi mødes den tredje torsdag  
hver måned, kl. 10.00-12.00  
i Demensfællesskabet Lillebælt,  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.**

Netværk for raske ægtefæller henvender sig til dig, som er pårørende til en ægtefælle eller partner, der har en demensdiagnose.

### **Hvad skal/kan vi?**

Tale sammen og udveksler erfaringer om, hvordan vi kommer videre i livet.

### **Praktisk:**

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

Ved spørgsmål og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på  
Tlf: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Minimum 8 deltagere og max 10 deltagere**

### **Tovholder på netværk for ægtefæller**



**Inga**



**Jonna P**





## Samtalegruppe

**Vi mødes 6 gange, en gang ugentligt 2 timer.**

Samtalegruppe for mennesker med demens, henvender sig til dig der er motiveret og har lyst til at indgå i et fællesskab, hvor man kan dele tanker, følelser og erfaringer. Her taler vi åbent om demens og støtter hinanden. Samtalegruppen tager udgangspunkt i dig og dit liv. Vi bruger redskabet: samtalehjulet – se billedet, hvor vi drøfter forskellige emner ud fra samtalekort, ser filmklip og deler erfaringer.

**Hvem kan deltage:** Samtalegruppen henvender sig til mennesker med demens tidligt i forløbet. Det er en lukket gruppe på 5-6 deltagere og samtalegruppen mødes 6 gange.

### Praktiske informationer:

Du skal selv sørge for transport.

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

**Tilmelding:** Ønsker du at blive skrevet på deltagerliste, kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95, eller på mail: [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på samtalegruppen:



**Jonna**



**Sarah**

## Samtaleklubben



### Samtaleklubben mødes

2 timer 1 gang om måneden.

#### Hvem kan deltage:

Samtaleklubben er et tilbud for mennesker med demens, der har gennemført forløbet i samtalegruppen. Det er en mindre lukket gruppe på max 8 deltager. Her kan I støtte hinanden, dele tanker, følelser og erfaringer.

#### Praktiske informationer:

Du skal selv sørge for transport.

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

**Tilmelding:** Kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95, eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

#### Tovholder på samtaleklubben:



Hans-Jørgen



Jonna



## Kognitiv Stimulations Terapi – CST

**14 X træning af 2 timers varighed,  
1 gang ugentligt.**

Demensfællesskabet Lillebælt tilbyder i samarbejde med Bevæg dig glad, CST træning for at stimulere, aktivere deltagernes sanser, følelser, motorik og tankeliv. Forskning og erfaring viser, at denne form for træning er god stimulans for mennesker med en demenssygdom. Det bidrager til vedligeholdelse af livskvaliteten, sprog og færdigheder.

Minimum 6 deltagere og max antal 8 deltagere

### Hvem kan deltage:

- Du har en demenssygdom i det tidlige til moderate stadie
- Du har lyst til selv at gøre noget
- Du har lysten til at træne og være sammen med andre i en gruppe
- Du selv kan komme til og fra træningen
- Du skal kunne deltage i 1 times fysisk træning uden hjælpemidler

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

Vil du skrives på deltagerliste til næste hold? Kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på mail [Demensfaelleskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaelleskabet.lillebaelt@fredericia.dk) eller på telefon 22 80 01 95.

### Tovholder på CST:



**Mona**



**Søs**



**Louise**



## CST klubben

Træningen er på 1½ time, hver anden uge.

Henholdsvis:

**Tirsdags hold, ulige uger fra kl. 14 – 15:30**  
eller

**Onsdags hold, ulige uger fra kl. 14 – 15:30**

### Hvem kan deltage:

Deltagere, som har gennemført et CST-forløb.

CST klubben sigter mod, at vedligeholde og styrke deltagernes kognitive og sociale færdigheder.

**Der kan købes kaffe og the for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

Ved interesse kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) eller på telefon 2280 0195.

### Tovholder på CST Klubben:



Else









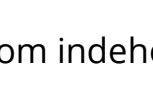

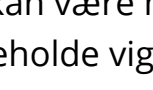
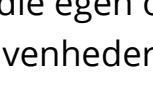
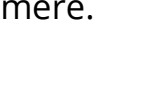

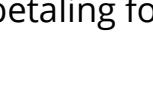
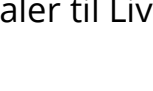

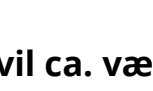
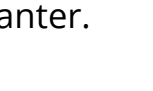

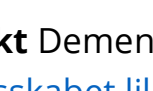

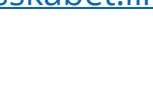



Hans-Jørgen



Pia

## Livsplakat

	1957	Konfirmeret i Vangede Kirke	
	1964	Uddannet folketalstaler Arbejdet 5 år i Ballerup	
	1971	4 år i Sløjmøt Kommune i Gentofte	
	1974	Jeg blev gift med Arne Axelsen d. 10. april 1974	
	1974	Min søn Bo blev født i oktober 1974	
	1975	Arbejde i Konger Kommune 1975-2003	
	1977	Min søn Christian blev født i marts 1977	
	1986	Købtebrud	
	1999	Solværelse med Arne	
	2003	Jeg går på efteren	
	2004	Barnebarnet Søren blev født	
	2007	Børnebarnene Martin og William blev født	



### Hvad er en livsplakat?

En familiefortælling, som indeholder historier, værdier, stjernestunder, der giver livskvalitet. Det kan være med til at formidle egen og familiens identitet. Kan for eksempel indeholde vigtige årstal, begivenheder, fødselsdage, ens musiksmag og meget mere.

Der vil være en egen betaling for køb af materialer til Livsplakat.

Prisen:

**Afhænger af plakat størrelse, inkl. ramme, vil ca. være kr. 100,-**

Vi modtager kun kontanter.

**Ved interesse kontakt** Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på min livshistorie/livsplakat:



Jonna



Hans Jørgen



## Billard hold

Vi mødes den 2. torsdag i hver måned  
fra kl. 10.00-12.00

i Demensfællesskabet Lillebælt.  
Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Holdet er for dig som har en demenssygdom.

Det er **ikke** vigtigt om du er rutineret spiller, heller ikke om du kender reglerne.

Det handler om at hygge sig og have det sjovt.

### Minimum 4 og max 8 deltagere

**Der kan købes kaffe, the, vand, øl med og uden alkohol for kr. 10,-**

Vi modtager kun kontanter.

Ved spørgsmål og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på  
Tlf: 22 80 01 95 eller på mail [demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på billard holdet:



Lars

## På tur med Demensfællesskabet Lillebælt



### Busture henvender sig til dig, der:

- Der har en demenssygdom
- Er selvhjulpen
- Kan deltage i lettere fysiske aktiviteter

Du vil blive afhentet af bussen i mellem kl. 9-10 på din bopæl, og du vil blive kørt hjem omkring kl. 15.00-16.00.

Der vil være en frivillig og en demenskonsulent med på turen.

### Turen med bussen indeholder:

- Transport til og fra dit hjem.
- En madpakke/ frokost inkl. drikke.
- Kaffe og sødt
- Evt. entre

### Prisen er fra kr. 100 – 500.

Det alt efter om turen er en naturtur, restaurantbesøg eller entre.

### Har du lyst til at tage med Demensfællesskabet Lillebælt på tur så

**kontakt** Demensfællesskabet Lillebælt på mail

Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk eller på telefon 22 80 01 95, for spørgsmål og tilmelding.

### Tovholder på bustur:



Pia



Hans-Jørgen

## Teknologi inden for demens



Demensfællesskabet Lillebælt har et teknologi bibliotek, som vi i samråd med Fredericia Kommunes hjælpemiddel har indkøbt. Her kan du få råd og vejledning om teknologi inden for demens og se de udstillede hjælpemidler, som kan bruges i en hverdag, hvor man har demens inde på livet.

Vi har også mulighed for at sende et katalog, med beskrivelser af vores udstillede hjælpemidler.

**Dette tilbud er gratis.**

Kontakt Demensfællesskabet Lillebælt på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) eller på telefon 22 80 01 95.

### Tovholder på teknologibiblioteket



**Louise**



**Peder**



**Lars**





## Nytårskur med bingo for alle brugere af Demensfællesskabet Lillebælt

### Dato og tid:

Tirsdag d. 10. januar kl. 14:00-16:00

### Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Vi ønsker hinanden alt godt i det nye år ☺

Vi ser tilbage på året der gik og det nye år der venter på os.

Demensfællesskabet Lillebælt bidrager med hygge stemning.

Vi glæder os til at se dig/jer – skåle med hinanden og få lidt til den søde tand!

Håber på at I har lyst til at deltage.

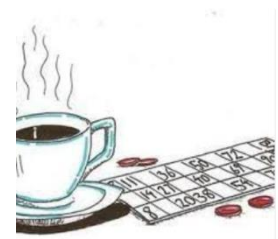
**Pris: Kr. 75,- for bobler, kaffe og kage, betales kontant ved tilmelding.**

Minimum 10 og max 30 deltagere

**Tilmelding skal ske senest 9. januar 2023 til**

Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail

[Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



**Tovholder på nytårskur med bingo**

**Jens**



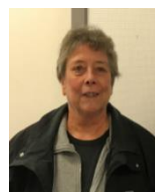
**Hans-Jørgen**



**Mona**



**Bitten**



**Jonna**



**Else**



## Foredrag i Demensfællesskabet Lillebælt



### Dato og tid:

Onsdag d. 25. januar kl. 15:00-17:00

### Mødested:

Sundhedshuset, på mødegangen på 1.sal  
Dronningensgade 97, 7000 Fredericia.

### Gratis foredrag med Sonja Oppenhagen og Rikke Wölck

Skuespiller Sonja Oppenhagen og Rikke Wölck opfører den gribende forestilling "Glemmer Jeg". En sørgmunter fortælling der henvender sig til alle, men er særlig velegnet for Mennesker med demens, pårørende og plejepersonale.

"Glemmer Jeg" er en rejse gennem forskellige situationer, der viser hvor svært det kan være i dagligdagen for den demente og de pårørende. Forestillingen har en lethed og er fyldt med en stor kærlighed og underfundig humor. Musikledsagelse: Stig Christensen. Efter forestillingen følger en debat med publikum.

**Der vil være salg af kaffe, the, øl og vand. Der modtages kun kontanter.**

### Tilmelding senest d.20. januar max 70 personer

Ved spørgsmål kan henvendelse ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

### Tovholder på foredrag

**Else**



**Jonna P**



**Jens**



**Hans-Jørgen**



**Inga**



**Peder**





## Brunch for pårørende på "Gelato di natura"

### Dato og tid:

Torsdag d. 9. februar kl. 11:00-13:00

### Mødested:

Danmarksgade 8, 7000 Fredericia

Har du lyst til at prøve noget nyt?

Demensfællesskabet Lillebælt er tovholder på dette tilbud for pårørende til personer med demens. Her er mulighed for at udveksle erfaringer og give hinanden støtte i et trygt, forstående og hyggeligt fællesskab.

Brunchen består af: Bali kyllingespyd, Kartoffellommer med friskost, Hash Brown Fries og Aioli, Mini Pizza, Italienske Croissant, Musli snitte med skyr/fløde creme og kaffe eller the.

**Pris for deltagelse er kr. 200,- bindende betaling ved tilmelding.**

Vi modtager kun kontanter.

### Minimum 8 deltagere

Tilmelding skal ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) **senest d. 3. februar 2023.**

### Tovholder på brunch for pårørende:



Inga



Jonna P

## Tapas, alkoholfri vin, øl og drinks smagning



### Dato og tid:

Torsdag d. 9. marts kl. 14:00-16:00

### Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Har du lyst til at blive klogere på alkoholfrie vine, øl og drinks?  
Få nogle smagsprøver og lidt godt til ganen og maven.

Demensfællesskabet Lillebælt er tovholder på dette tilbud til dig som har en demenssygdom eller er pårørende. Du kan komme alene eller som par og få et par hyggelige timer i godt selskab.

**Pris for deltagelse er kr. 200,- Vi modtager kun kontanter.**

**Minimum 10 og max 30 deltagere**

Tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) **senest d. 1 marts 2023.**

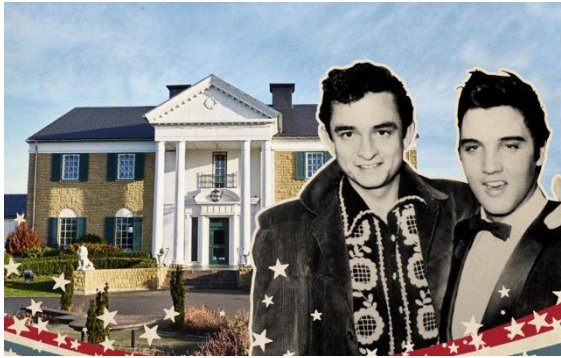
**Tovholder på alkoholfri smagning:**



**Jonna**



**Hanne**



## Besøg for pårørende til Elvis- og Johnny Cash- museet

### Dato og tid:

Mandag d. 17. april kl. 10:00-18:00

### Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

Demensfællesskabet Lillebælt arrangerer bustur til dig, som er pårørende til Elvis- og Johnny- Cash museet i Randers. Memphis Mansion er en hyldest til kongen af Rock and Roll, Elvis Presley. Elvis-museet er baseret på en stor privatejet samling af Elvis-effekter, én af de største i verden, som tilhører Elvis-entusiast og ejer af Memphis Mansion, Henrik Knudsen. I museet finder du massevis af originale Elvis-effekter, lige fra Elvis' sko, guitar, smykker til plader, breve, hatte og meget mere!

Turen starter fra Demensfællesskabet Lillebælt i Vendersgade 43, 7000 Fredericia, herfra kører vi sammen i bus til Randers.

**Pris for deltagelse er kr. 600,- pr. person, betales kontant ved tilmelding.**

Som inkludere busturen, morgenkaffen med brød på vejen til Randers, frokost og drikkevarer.

**Minimum 7 deltagere og max 16 deltagere.**

Tilmelding skal ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) **senest d. 17. marts 2023**

**Tovholder på bustur:**



Inga



Jonna P



## Sønderjysk kaffebord

### Dato og tid:

Torsdag d. 20. april kl. 13:00-15:00

### Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

### Har du en demenssygdom eller er du pårørende?

Demensfællesskabet Lillebælt er tovholder på dette tilbud til dig som har en demenssygdom eller er pårørende. Kom og få et par hyggelige timer i godt selskab.

Tilbuddet er til dig der har en demensdiagnose eller dig som pårørende. Du kan komme alene eller som par.

**Pris for deltagelse er kr. 125,- pr. person, der betales kontant ved tilmelding.**

**Minimum 10 deltagere og max 30 deltagere**

Tilmelding skal ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) **senest d. 7. april 2023**

### Tovholder på Sønderjysk kaffebord:



Jonna P



Mona



Hans-Jørgen



Jonna



## Rundvisning og vinsmagning for pårørende på Lindely Vingård

### Dato og tid:

Mandag d. 15. maj kl. 13:00-16:30

### Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia

En oplagt mulighed for en skøn naturoplevelse på en dansk vingård med spændende fortællinger om årets gang på vingården samt en række andre indholdsrige oplevelser.

### Besøget inkluderer:

- Bustur tur retur til Vendersgade
- Guidet rundvisning i vinmarkerne og vineriet
- Indblik i moderne produktionsudstyr og metoder
- Vinsmagning af 3 af deres egne danske vine
- Der serveres snacks til
- Arrangementet varer et par timer
- Gårdbutikken vil være åben og du har mulighed for at købe vin med hjem

**Pris for deltagelse er kr. 250,-. Vi modtager kun kontanter.**

**Minimum 7 deltagere og max 16 deltagere.**

Tilmelding skal ske til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) **senest d. 1. maj 2023.**

### Tovholder på Vinsmagning:



**Jonna P**



**Inga**



## Fisketur ved Nebbemølle

### Dato og tid:

Onsdag d. 31. maj kl. 10:00-15:00

### Mødested:

Ryttergrøftvejen 319, 7000  
Fredericia



Vil du med Demensfællesskabet Lillebælt på fisketur?  
Fisketur henvender sig til dig, der har en demenssygdom  
eller er pårørende.

### Program for dagen:

Vi starter kl. 10 med kaffe og et rundstykke

Fisker et par timer

Spiser frokost

Fisker igen

Kaffe og sødt

**Pris pr. deltager kr. 225,- inkl. forplejning og fisketilladelse.**

Vi modtager kun kontanter.

**Præmie til den, der fanger den største fisk 😊**

Tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på tlf. 22 80 01 95 eller på mail  
[demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) senest mandag d. 1. maj

### Tovholder fisketur:



**Hans-Jørgen**



**Peder**



**Lars**





## Byvandring i Fredericias baggårde

### Dato og tid:

Fredag den 9. juni kl. 10:00-15:00

### Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia



Turen er for mennesker med demens, ægtefæller, børn, børnebørn, nabo og/eller en god ven.

### Program:

Kl. 10:00 Kaffe og rundstykker i Demensfællesskabet

Kl. 11:00 Guidet tur

Kl. 13:00 Frokost

Kl. 14:00 Kaffe og quiz om Fredericia

Kl. 15:00 Tak for i dag

### Pris kr. 200,-pr. person for hele dagen inkl. forplejning.

Der betales kontant ved tilmelding.

### Minimum 20 deltagere og max 30 deltagere.

Ved spørgsmål og tilmelding kontakt Demensfællesskabet Lillebælt

på tlf. 22 80 01 95 eller på mail

[demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk) **senest tilmelding 1 juni.**

### Tovholder på byvandring:



Else



Peder



## 5. juli Orienteringsløb "Orientering om demens til lokal befolkningen"

### Dato og tid:

Onsdag den 5. juli kl. 13:00-16:00

### Mødested:

Vendersgade 43, 7000 Fredericia



I samarbejde med Frivilligcenteret ønsker Demensfællesskabet og Dementeamet, at sætte Fredericia på landkortet med hensyn til, at være en demensvenlig by, og samtidig øge kendskabet til det nationale demenssymbol og motivere byens borgere til at blive demensvenner.

**Orienteringsløbet inkl. forplejning er gratis ☺**

**Løbet er for brugere og pårørende af Demensfællesskabet Lillebælt.**

Tilmelding til Demensfællesskabet Lillebælt på  
tlf. 22 80 01 95 eller på mail senest fredag den 30. juni  
[demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)

**Tovholder:**

**Hans-Jørgen og Pia**

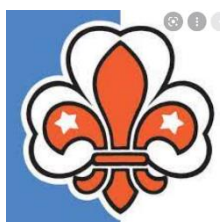


**Kæmpe STOR tak til de frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt, som bidrager til at gøre disse tilbud og arrangementer mulige.**

Vil du vide mere om at være frivillig i Demensfællesskabet Lillebælt, kan du kontakt os på 22 80 01 95 eller på mail [Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk](mailto:Demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk)



Demensfællesskabet har ved flere af aktiviteterne et tæt samarbejde med Frivilligcenteret, Sct. George Gilderne, og Bevæg dig glad.



**2023 holder  
Demensfællesskabet sommerferielukket  
I uge 28, 29 og 30**



**Følg os på Facebook:**

Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia

<https://www.facebook.com/groups/2246148248937494>