

### Demenskursus for pårørende og andre interesserede:

Torsdag den 15. og 22. maj kl. 15-17 i Frivilligcenteret på Kulturcenter Mariehøj, område D, Storm P, v/demenskoordinator Birgitte Steen Grønnebæk, Ældreområdet.

**Tilmelding:** Frivilligcenter Rudersdal senest 4. november, tlf. 45 89 00 56 eller mail: [info@frivilligcenteret.dk](mailto:info@frivilligcenteret.dk)

### Nyttige kontakter

**Demenskoordinator** i Rudersdal:

Birgitte Steen Grønnebæk: tlf. 46 11 50 46/72 68 50 46.

**DemensNetværk Rudersdal:** Formand Inge Sørensen, tlf. 30 74 79 06, mail: [demensrudersdal@gmail.com](mailto:demensrudersdal@gmail.com)

Hjemmeside: [www.demensrudersdal.dk](http://www.demensrudersdal.dk)

**Alzheimerforeningen:** tlf. 39 40 04 88.

**Demenslinjen:** tlf. 58 50 58 50.

**Pårørendegrupper i Rudersdal:** Ingrid Schou Laustsen (Holte); tlf. 26 20 24 27, Bodil Sørensen (Birkerød); tlf. 46 11 16 96.



# Lad os mødes...

Tilbud til mennesker med hukommelsesproblemer/  
demenssygdomme samt deres familie og venner

I denne folder kan du læse om

DemensNetværk Rudersdals tilbud i foråret 2018.

Vi har fokus på gode oplevelser, fysisk aktivitet, netværk og oplysning.

Alle aktiviteter tilbydes i trygge rammer, og der er altid frivillige demensvenner fra DemensNetværket til stede.



## DemensNetværk Rudersdal

Læge og hjerneforsker Ellen Garde opfordrer til, at vi med alderen bevæger os i en **UFO**. Vores egne tanker henledes nok på et fænomen på himlen, men for Ellen Garde står **U** for udfordring, **F** for fællesskab og **O** for oplevelser. DemensNetværks formål er at tilbyde aktiviteter af social og kulturel karakter til mennesker med hukommelses- og demenssygdomme, deres familie og nærmeste pårørende, samt at pårørende får et netværk.

**UFO** er en stor del af foreningens virke, derfor er vi nu også klar til at byde velkommen til forårets aktiviteter, hvor vi glæder os rigtig meget til at være sammen med både nye og kendte ansigter.

### Praktiske oplysninger:

Alle caféer foregår eller begynder/slutter i Frivilligcenteret (FC), hvor adressen siden januar 2017 er Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj, område D, Storm P, **Øverødvej 246 A**, 2840 Holte.

Hvor intet andet er nævnt, er der café i tidsrummet **kl. 10.30 til ca. kl. 13**.

**Pris** for deltagelse er 35 kr. Hvor frokost, drikkevarer, entré eller andet indgår, er dette for egen regning.

Ved alle aktiviteter er frivillige demensvenner til stede.

For ønske om besøgsven, samtalegruppe for pårørende samt gågruppe kontakt Inge Sørensen.

**Hjemmeside:** [www.demensrudersdal.dk](http://www.demensrudersdal.dk)

**Tilmeldinger/kontakt** til formand Inge Sørensen på mail: [demensrudersdal@gmail.com](mailto:demensrudersdal@gmail.com) eller telefon (evt. sms): 30 74 79 06.

### Caféer:

**Onsdag den 17. januar, kl. 10.30-14: NYTÅRSKUR med Pilekoret/Parkinson** og traktament. Tilmelding senest onsdag den 10. januar.

**Onsdag den 31. januar, kl. 10.30: Musik og sang med Jørgen Rassing**  
Tilmelding senest onsdag den 24. januar.

**Onsdag den 14. februar, kl. 10.30: 'Fastelavn er mit navn . . .'** Lidt udklædning vil give en farverig café. Tilmelding senest den 7. februar.

**Onsdag den 28. februar, kl. 10.30-15: Nivaagaard Malerisamling.** Jette Gertz introducerer J.L. Jensens skønne blomsterbilleder fra begyndelsen af 1800-tallet. Vi kører i egne biler. Entré 70 kr, mulighed for frokost for egen regning. Tilmelding senest onsdag den 21. februar.

**Onsdag den 14. marts, kl. 10.30: Historiske steder Fyn/Sjælland v/Jørgen Taagholt.** Tilmelding senest onsdag den 7. marts.

**Kl. 13.30-14.30: GENERALFORSAMLING**—dagsorden iflg. vedtægter. Alle brugere og frivillige, som kommer i DemensNetværk Rudersdal, er uden kontingent automatisk medlem af foreningen. Håber, at I også her støtter os.

**Onsdag den 11. april, kl. 10.30: Film og foredrag om Mercy Ships Danmark v/Ulla Holst.** Vi følger hospitalskibet gennem arbejdet i Afrika, hvor frivillige fagpersoner yder hjælp til verdens fattigste mennesker. Tilmelding senest onsdag den 4. april.

**Onsdag den 25. april, kl. 10.30: Film og foredrag om Cuba v/ Jesper Borch og Jørgen Naver.** Tilmelding senest onsdag den 18. april.

**Onsdag den 9. maj, kl. 10.30: Værgemål samt om fuldmagter ift demente personer v/advokat Lene Stener** Forbered evt dine spørgsmål inden dagen. Tilmelding senest onsdag den 2. maj.

**Onsdag den 23. maj, kl. 10.30-16: Udflugt til Hundested Havn og havnemiljø.** Vi kører fra Frivilligcentret kl. 10.30, besøger de arbejdende værksteder og sjove butikker på havnen. Frokost for egen regning på Café Bryghuset. Tilmelding senest onsdag den 16. maj.

### Andre arrangementer i foråret 2018:

#### Kom til middag 'Candlelight-dinners' på

Daghjemmet Frydenholm, Kongevejen 427, 2840 Holte

Middag for borgere med en demenssygdom, deres pårørende/gode venner.

**Dato og tidspunkt:** torsdag den 18. januar, torsdag den 22. marts, torsdag den 17. maj kl. 17-20. Betaling sker på dagen.

**Pris for middag inkl. kaffe/kage:** 125 kr., drikkevarer købes særskilt.

**Kontakt:** Annie Harstung, tfl. 21 63 64 22

eller mail: [annie.harstung@gmail.com](mailto:annie.harstung@gmail.com) senest 8 dage inden middagen.