

Forår 2016

**Besøgsvenner:** Det er muligt at få en besøgsven i hjemmet for såvel ægtepar som enlige.

**Kontakt** Inge Sørensen, tlf. 3074 7906 eller mail: demensrudersdal@gmail.com.

**Netværksgruppe for pårørende til demente:** To første mødedatoer er 28. januar og 8. februar kl. 12-13 i Frivilligcenter Rudersdal. I gruppen mødes 5-7 pårørende og taler om hverdagen i familien og deler oplevelser i en familie, hvor en person har demens og hukommelsesproblemer. Der er knyttet en tovholder til gruppen. Gruppen begynder, når der er 5 deltagere. Pris: 20 kr. per person for kaffe og småkager.

**Tilmelding:** Tilmelding senest torsdag den 21. januar til Lizzie Janholt, tlf. 2446 7004; mail: lizzie.janholt@gmail.com.

**Demenskursus for pårørende og andre interesserede:**

Frivilligcenter Rudersdal tilbyder et gratis kursus for alle, der har lyst til at høre om og drøfte demenssygdomme og symptomer, samt få nogle konkrete redskaber til samværet med demente. Kurset afvikles over onsdagene 6. og 13. april kl. 15-17.

Underviser er demenskoordinator Birgitte Grønnebæk.

**Adresse:** Frivilligcenter Rudersdal, Skovgårddet 4 i Holte.

**Tilmelding:** Frivilligcenter Rudersdal senest mandag den 4. april 2016, tlf. 4589 0056 eller mail: info@frivilligcentret.dk

**Kontakt til DemensNetværk Rudersdal**

Hvis du har spørgsmål eller har brug for yderligere information er du velkommen til at kontakte en af nedenstående tovholdere:

Formand: Inge Sørensen, tlf. 3074 7906 eller

Næstformand: Susanne Pedersen, tlf. 2463 2292.

Mail: demensrudersdal@gmail.com.

**Nyttige kontakter**

**Demenskoordinator** i Rudersdal Komm.: B. Grønnebæk: tlf. 4611 5046/7268 5046.

**Alzheimerforeningen:** tlf. 3940 0488.

**Demenslinjen:** tlf. 5850 5850.

**Pårørendegrupper i Rudersdal:** Bente Larsen (Holte); tlf. 3036 1683,

Bodil Sørensen (Birkerød); tlf. 4611 1696, Ingrid Laustsen (Holte); tlf. 2620 2427.

DemensNetværk  
Rudersdal

Alzheimer  
foreningen  
Livet med demens

www.demensrudersdal.dk

# Lad os mødes...

Tilbud til mennesker med hukommelsesproblemer,  
samt deres familie og venner

I denne folder kan du læse om

DemensNetværk Rudersdals tilbud i foråret 2016.

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

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



DemensNetværk Rudersdal

## Caféer i foråret 2016

Caféerne holdes i Frivilligcentret hver anden onsdag kl. **10.30-13** med mindre andet er nævnt. Borgere fra andre kommuner er velkomne.

**Adresse:** Frivilligcenter Rudersdal, Skovgærdet 4, 2840 Holte, tlf. 4589 0056.

**Pris:** 30 kr. per person for kaffe og brød.

**Tilmelding:** **Inge Sørensen, tlf. 3074 7906**  
**Susanne Pedersen, tlf. 2463 2292**  
**eller email: demensrudersdal@gmail.com.**

### **Onsdag den 20. januar, kl. 10.30-14:** Nytårskur

Alle gæster og frivillige ønsker hinanden GODT NYTÅR! Der vil være nytårstale, information om forårets aktiviteter og musikalsk underholdning ved Pilekoret, som er Parkinsonforeningens lokale kor. Lidt godt til ganen vil der også blive trakteret med.

Tilmelding til Inge Sørensen senest onsdag den 13. januar, tlf. 3074 7906 eller **mail**.

### **Onsdag den 3. februar:** Foredrag med Mercy Ships Danmark

Ulla J. Holst fortæller og viser billeder fra hjælpeorganisationen Mercy Ships' arbejde fra et hospitalsskib i Afrika. Herfra ydes gratis lægehjælp til verdens fattigste gennem sundhedsydelser, livsforvandlerende operationer og kapacitetsopbygning.

Tilmelding til Inge Sørensen senest onsdag den 27. januar, tlf. 3074 7906 eller **mail**.

### **GENERALFORSAMLING kl. 13-14** iflg. vedtægterne.

Alle gæster og frivillige, som kommer i DemensNetværk Rudersdal, er automatisk medlem af foreningen uden kontingent. Håber, at I støtter os også her !

### **Onsdag den 17. februar:** Udflugt til Ordrupgård Museum

Vi mødes i Frivilligcentret kl. 10.30 til kaffe, hvor kunsthistoriker Jette Gerts introducerer udstillingen af Johannes og Alhed Larsen 'Et hjem i naturen' samt deres kunstneriske virke. Vi kører herefter i egne biler til Ordrupgård. Entré: 110 kr. Tilmelding til Susanne Pedersen senest fredag den 12. februar, tlf. 2463 2292 eller **mail**.

**Onsdag den 2. marts:** Adv. Lene Stener om fuldmagter, værgemål og testamenter. Opdatering om fremtidsfuldmagter - digitale eller papir? Den første time forbereder vi os over kaffen sammen til indlægget.

Tilmelding til Inge Sørensen senest onsdag den 24. februar, tlf. 3074 7906 eller **mail**.

### **Onsdag den 16. marts:** Musikcafé LYT - GÆT - SYNG - SVING

Vi får besøg af SeniorSWINGBand Rudersdal, som vil tage os med på en rundtur i den musik, de repræsenterer.

Tilmelding til Inge Sørensen senest onsdag den 9. marts, tlf. 3074 7906 eller **mail**.

### **Onsdag den 13. april:** Jørgen Taagholt om Grønland

Taagholt vil med en billedserie fortælle om indvandringen til Grønland og de barske livsvilkår samt vise os den lille film 'Kællingekløften'. Tilmelding til Susanne Pedersen senest fredag den 8. april, tlf. 2463 2292 eller **mail**.

### **Onsdag den 27. april:** Udflugt til Søllerød Museum

Vi mødes i Frivilligcentret kl. 10.30 til kaffe og vil dernæst sammen gå den smukke tur til Søllerød Museum og se udstillingen. Herefter vil vi nyde de dejlige omgivelser ved kirken og gadekæret, inden vi går hjem. Tilmelding til Susanne Pedersen senest onsdag den 20. april, tlf. 2463 2292 eller **mail**.

### **Onsdag den 11. maj:** Udflugt til Rådved og kaffe hos Eva Lassen

i hendes skovløberhus. Vi mødes i Frivilligcentret kl. 10.30 og kører i private biler til Rådved.

Tilmelding til Inge Sørensen senest onsdag den 4. maj, tlf. 3074 7906 eller **mail**.

### **Onsdag den 25. maj kl. 10.30 – kl. 16:**

#### **Foråret slutter med manér, vi venter spændt på, hvad der på dagen sker!**

Nærmere besked følger.

Henvendelse senest onsdag den 18. maj til Inge Sørensen, tlf. 3074 7906 eller Susanne Pedersen, tlf. 2463 2292 eller **mail**.

## Andre arrangementer i foråret 2016

**Restaurant Frydenholm** (Kongevejen 421, Holte) inviterer alle med en demenssygdom til middag og socialt samvær. Familie og gode venner er også velkomne. Datoer og tidspunkt: torsdag den 18. februar og torsdag den 28. april. Begge gange kl. 17-20. Pris for middag inkl. kaffe/kage: kr. 125. Drikkevarer købes særskilt. Betaling sker på dagen. Tilmelding til Vibeke Nath, tlf. 4542 5318 eller mail: vina@rudersdal.dk senest 5 dage inden middagen.

**Gåture i lokalområdet** og vi slutter med kaffe i Frivilligcentret. Alle er velkomne og tempoet tilpasses deltagerne. Gruppen begynder, når der er 4 tilmeldte og tidspunkt aftales i gruppen.

Adresse: Frivilligcenter Rudersdal, Skovgærdet 4 i Holte.

Pris: 20 kr. per person for kaffe og småkager.

Tilmelding til Inge Sørensen, tlf. 3074 7906 eller **mail**.

**Se også vores hjemmeside: [www.demensrudersdal.dk](http://www.demensrudersdal.dk)**