

## Demenskursus for pårørende og andre interesserede:

**Kurset foregår over 2 torsdage:**

7. og 14. november 2019 kl. 10-12.

**Ved:** Birgitte Steen Grønnebæk,  
demenskoordinator i Ældreområdet.

**Sted:** Frivilligcenteret  
Kulturcenter Mariehøj,  
område D, Storm P,

**Tilmelding:** Frivilligcenter Rudersdal,  
senest 3. november 2019,  
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.

**Pårørendegruppe i Birkerød:** mail [daghjemmet-sjaelsoe@rudersdal.dk](mailto:daghjemmet-sjaelsoe@rudersdal.dk),  
Dorthe Fredericsen, tlf. 46 11 16 94 / 46 11 16 95.

**Pårørendegruppe i Holte:** mail [kernehuset-dag@rudersdal.dk](mailto:kernehuset-dag@rudersdal.dk),  
tlf. 72 68 22 84 / 46 11 35 25 / 72 68 35 26.

# 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 efteråret 2019.

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

DemensNetværk Rudersdal er i gang på ottende år, hvoraf de første 3 år var som et projekt i Frivilligcentrets regi. Foreningen DemensNetværk Rudersdal blev dannet som selvstændig forening i 2015, og fungerer fortsat til stor glæde for målgruppen, som er mennesker med hukommelsesproblemer/demenssygdomme samt nærmeste familie og venner.

Økonomisk søges støtte fra §18 midler (Rudersdal Kommune) samt fra private fonde. Vi er også medlem af Alzheimerforeningen.

Frivillige demensvenner er med ved alle aktiviteter og er drivkraften i foreningens virke. Demenssygdomme påvirker ikke kun den sygdomsramte, men hele familien. Det er derfor særdeles vigtigt, at have aktiviteter i trygge rammer og danne netværk blandt ligestillede.

### Praktiske oplysninger:

Alle caféer foregår eller begynder/slutter i 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. 13.00**.

**Pris** for deltagelse er 35 kr. Hvor frokost, drikkevarer, entré eller andet indgår, er dette for egen regning. Borgere fra andre kommuner er meget velkomne.

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 læg besked på (evt. sms): 30 74 79 06.

### Caféer:

**Onsdag den 11. september, kl. 10.30: Oplev Læsø og andre spændende steder med Jørgen Taagholt.** Tilmelding senest onsdag den 4. september.

**Onsdag den 25. september, kl. 10.30: Her er mit liv.** Vi lærer hinanden lidt bedre at kende ved at fortælle om vores liv. De, der har lyst fortæller, andre lytter og inspireres til oplevelser. Tilmelding senest onsdag den 18. september.

**Onsdag den 9. oktober, kl. 10.30-16: Løvfaldstur til Hammermøllen i Hellebæk.**

Vi kører med bus fra Frivilligcenteret kl. 10.30 og er hjemme senest kl. 16.

Vi bliver klogere om Hammermøllens historie og spiser frokost på stedet.

Tilmelding senest onsdag den 2. oktober.

**Onsdag den 23. oktober, kl. 10.30: 'Overraskelsernes dag'.** I fællesskab finder vi ud af, hvad vi skal opleve. Følg vores hjemmeside.

Tilmelding senest onsdag den 16. oktober.

**Onsdag den 6. november, kl. 10.30: 'TanD- ekdoter'** Mit liv med tænder. Enhver tand har et menneske. Vi skal igen møde specialtandlæge Preben Olesen, som i 2012 valgte at 'lægge tænderne på hylden'.

Tilmelding senest onsdag den 30. oktober.

**Onsdag den 20. november, kl. 10.30: Årsafslutning 2019.** Der er søgt om penge til smørrebrød, vi arbejder med at få kontakt til kor, som sammen med os kan afrunde 2019 på en go, hyggelig måde og får gang i krop og sjæl. Muligvis betaling for mad. Drikkevarer medbringes.

Tilmelding senest onsdag den 13. november.

**Demenscafé 2020:** Vi starter det nyt år onsdag den 15. januar 2020 kl. 10.30 til ca. 14.30 med NYTÅRSKUR sammen med Pilekoret. Nærmere i næste program.

### Andre arrangementer i efteråret 2019:

#### Kom til middag 'Candlelight-dinners' kl. 17-20 på

Daghjemmet Frydenholm, Kongevejen 427, 2840 Holte

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

**Dato og tidspunkt:** torsdag den 19. september, torsdag den 17. oktober, torsdag den 21. november 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.

**International Huskedag:** torsdag den 19. september kl. 15-18 markerer vi dagen på Birkerød Bibliotek med oplæg af forfatterne til bogen '*Momse med demens*' (Dorthe Boos Kyhn og Ida Hinchely Kyhn).

Efterfølgende fordybende musik med komponist/musiker Hans Dal.

Arrangementet er gratis, men billetter skal bestilles på Birkerød Bibliotek.