

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

Kontakt Inge Sørensen, tlf. 30 74 79 06 eller mail: demensrudersdal@gmail.com.

Netværksgruppe for pårørende til demente: Ud over pårørendegrupper i Rudersdal Kommune, se under 'nyttige kontakter', kan DemensNetværk tilbyde gruppesamtaler for pårørende. Gruppen begynder, når der er 5 henvendelser.

Pris: 35 kr. per person for kaffe og småkager.

Tilmelding: Tilmelding til Inge Sørensen, tlf. 30 74 79 06 eller mail.

Gåture i lokalområdet og vi slutter med kaffe i Frivilligcenteret. Alle er velkomne og tempoet tilpasses deltagerne. Gruppen begynder, når der er 4 tilmeldte og tidspunkt aftales i gruppen. Adresse: Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj.

Pris: 35 kr. per person for kaffe og småkager.

Tilmelding: Tilmelding til Inge Sørensen, tlf. 30 74 79 06 eller mail.

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. Underviser er demenskoordinator Birgitte Grønnebæk. Kurset er fordelt på de to mandage den 22. maj og 29. maj kl. 15-17.

Adresse: Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj, område D/Storm P, Øverødvej 246 B. **Tilmelding:** Frivilligcenter Rudersdal senest den 17. maj 2017, tlf. 45 89 00 56 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:

Formand: Inge Sørensen, tlf. 30 74 79 06 eller

Mail: demensrudersdal@gmail.com.

Nyttige kontakter

Demenskoordinator i Rudersdal: Birgitte Grønnebæk: tlf. 46 11 50 46/72 68 50 46.

Alzheimerforeningen: tlf. 39 40 04 88.

Demenslinjen: tlf. 58 50 58 50.

Pårørendegrupper i Rudersdal: Bente Larsen (Holte); tlf. 30 36 16 83, Bodil Sørensen (Birkerød); tlf. 46 11 16 96.

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 2017.

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.



Caféer i foråret 2017

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

NY Adresse: Frivilligcenter Rudersdal, (Kulturcenter Mariehøj, område D/Storm P), Øverødvej 246 B, Gl. Holte, 2840 Holte, tlf. 45 89 00 56.

Pris: 35 kr. per person for kaffe og brød.

Hvis frokost, drikkevarer, entré eller andet indgår, er dette for egen regning.

Tilmelding til: Inge Sørensen, telefon (evt. sms): 30 74 79 06
eller email: demensrudersdal@gmail.com

Onsdag den 18. januar, kl. 10.30–14: NYTÅRSKUR samt VELKOMMEN I DE NYE RAMMER PÅ KULTURCENTER MARIEHØJ. Alle frivillige og gæster ønsker hinanden GODT NYTÅR! Der vil være nytårstale, information om Frivilligcenterets nye rammer samt forårets aktiviteter i vores forening. Den musikalske underholdning leveres traditionen tro af Pilekoret, som er Parkinsonforeningens lokale kor.

Lidt godt til ganen vil der blive trakteret med. Tilmelding senest den 11. januar.

Onsdag den 1. februar: Caribien tur/retur i egen båd v/Torben Svava Hansen.

Midt i vinterens mørke og kulde tager vi sydpå til spændende oplevelser. Tilmelding senest den 25 januar. **GENERALFORSAMLING kl. 13-14** iflg. vedtægterne.

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

Onsdag den 15. februar: Fastelavn er mit navn . . .

Hvad tænker vi, hvad husker vi, og hvad har vi hver især oplevet omkring fastelavn? Vi inspirerer hinanden til en hyggelig formiddag. Tilmelding senest den 8. februar.

Onsdag den 1. marts, kl. 10.30 – ca. 14: Udflugt til Nivaagaards Malerisamling.

Vi mødes i Frivilligcenteret på Kulturcenter Mariehøj til kaffe, hvor kunsthistoriker Jette Gerts introducerer udstillingen 'Humsti Bumsti, Storm P. og malerierne'.

Vi kører i egne biler til Nivaagaard. Entré 70 kr.

Mulighed for frokost mod egenbetaling i caféen. Tilmelding senest den 22. februar.

Onsdag den 15. marts: Det muntre damekor 'Bakk'hus Con Amore' kommer og synger for og sammen med os. Tilmelding senest den 8. marts.

Onsdag den 29. marts: Oplev Rudersdal gennem postkort og fortællinger.

Vi får besøg af Jens Bruun, medlem af Kommunalbestyrelsen og forhenværende lærer samt museumspædagog. Tilmelding senest den 22. marts.

Onsdag den 26. april, kl. 10.30 – ca. 14: Udflugt til Bjørn Wiinblads hjem 'Det Blå Hus'. Vi mødes i Frivilligcenteret på Kulturcenter Mariehøj til kaffe. Vi kører i egne biler til Højskolevej 5 i Lyngby, hvor der er bestilt rundvisning. Entré 125 kr. Mulighed for frokost mod egenbetaling i nærliggende café. Tilmelding senest den 19. april.

Onsdag den 10. maj: Musikcafé LYT-GÆT-SYNG-SVING.

Vi skal igen være sammen med Jørgen Rassing og SeniorSwingBand Rudersdal. Hvis vejret er godt, bliver det måske til en 'sving om' til deres dejlige musik. Tilmelding senest den 3. maj.

Onsdag den 31. maj, kl. 10.30-ca. 16: Afslutning på forårets aktiviteter med bus-tur til Andelslandsbyen ved Holbæk. Entré og frokost for egen regning.

Nærmere information følger. Tilmelding senest den 24. maj.

*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.*

Ved alle aktiviteter er frivillige demensvenner til stede.

Hjemmeside: www.demensrudersdal.dk

Andre arrangementer i foråret 2017:

'Candlelight-dinners' kl. 17-20 på Daghjemmet Frydenholm (Kongevejen 427, Holte). Borgere med en demenssygdom inviteres til middag og socialt samvær sammen med familie eller gode venner.

Dato og tidspunkt: torsdagene 19. januar, 16. marts, 18. maj og 24. august.

Pris for middag inkl. kaffe/kage: 125 kr.

Drikkevarer kan købes på stedet. Betaling sker på dagen.

Tilmelding til Vibeke Nath, tlf. 20 89 08 35 eller mail: vibemay@gmail.com senest 5 dage inden middagen.

Se også vores hjemmeside: www.demensrudersdal.dk