

Demenskursus for pårørende og andre interesserede:

Kontakt for orientering/tilmelding: Frivilligcenter Rudersdal,
mail: info@frivilligcentret.dk eller tlf. 45 89 00 56.

Demensliniens 7 råd til pårørende:

1. SE MENNESKET BAG SYGDOMMEN

Demens er ikke en identitet. Pas på sygdommen ikke skygger for mennesket.

2. BEVAR KONTAKTEN

Gode personlige relationer kan være med til at mindske sygdommens fremdrift.

3. VÆR TIL STEDE I NUET

Når fortiden forsvinder, bliver nuet helt afgørende for et menneske med demens.

4. TAL ÅBENT OM DEMENS

En demenssygdom kan ikke ses. Derfor er det vigtigt at tale åbent om sygdommen.

5. HUSK OGSÅ DIT EGET LIV SOM PÅRØRENDE

Pas på dig selv som pårørende, så du har overskud til at hjælpe den med sygdommen.

6. UNDDGA AT IRETTESETTE

Irettesættelser skaber ofte konflikter. Prøv i stedet at fremhæve ting, som lykkedes.

7. SØG VIDEN OM DEMENS

Jo mere du ved om demens, desto bedre vil du være i stand til at hjælpe.

Nyttige kontakter:

DemensNetværk Rudersdal:

Formand Inge Sørensen, tlf. 30 74 79 06, Mail: demensrudersdal@gmail.com,
Hjemmeside: www.demensrudersdal.dk

Demenskoordinator i Rudersdal:

Anne Marie Schou (Rie), tlf 72 68 33 14 eller Charlotte Rugh, tlf 72 68 35 46

Alzheimerforeningen: tlf. 39 40 04 88, se også deres kalender/aktiviteter

Demenslinjen: tlf. 58 50 58 50

Pårørendegruppe i Rudersdal: Holte tlf. 72 68 22 84 / 46 11 35 25 / 72 68 35 26

Mail: kernehuset-dag@rudersdal.dk ; **Birkerød:** 46 11 16 94, Dorthe Friedericsen

Efterår 2025

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 2025.

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

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



DemensNetværk Rudersdal — EFTERÅR 2025

DemensNetværk Rudersdal er en frivillig forening, som har aktiviteter for demente/hukommelsessvækkede og deres familier/venner til stor glæde for alle parter.

Vi vælger at bevæge os i en **UFO**: **U** for udfordring, **F** for fællesskab og **O** for oplevelser iflg. hjerneforsker Ellen Garde.

Vi støttes af private fonde og Rudersdal Kommune og ved særlige arrangementer af Alzheimerforeningen, som vi er medlem af.

Vi er en gruppe frivillige demensvenner/fagpersoner, som er med ved alle aktiviteter, og er drivkraften og trygheden i foreningen, hvor vi er med til at danne netværk og forståelse i familien.

Praktiske oplysninger:

Vi holder caféer hver anden onsdag i ulige uger fra kl. 10.30 til kl. 13, hvor ikke andet er nævnt. Det foregår eller begynder/slutter i Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj, område D, Storm P, Øverødvej 246 A, 2840 Holte.

Pris for kaffe og brød ved café er 50 kr.

Evt entré, frokost og drikkevarer er for egen regning ved arrangementer uden for Frivilligcentret.

Interesserede fra andre kommuner er meget velkomne.

Hjemmeside: www.demensrudersdal.dk

Tilmeldinger/kontakt til formand Inge Sørensen på mail: demensrudersdal@gmail.com eller mobil (evt. sms): 30 74 79 06. For ønske om besøgsven, samtalegruppe for pårørende mm, kontakt Inge Sørensen.

Arrangementer i sensommeren 2025:

Onsdag den 27. august kl. 10.30:

Vi mødes i Frivilligcenteret, nyder tiden sammen, informerer om efterårets program, tager en tur i parken eller tager et tema, hvis lokalet bliver ledigt.

Tilmelding senest onsdag den 20. august

Onsdag den 10. september kl. 10.30: Løvfaldstur til Hammermøllen i Hellebæk.

Vi kører sammen i private biler, nyder naturen, får måske en fortælling om stedet, nyder frokost med egen betaling. Der er bestilt godt vejr!

Tilmelding senest onsdag den 3. september.

Onsdag den 24. september kl. 10.30: Kunsthistoriker Jette Gertz

fortæller om udstilling "Stilhed" ved Janus La Cour på Nivågård.

Så tager vi til Nivågård og ser udstillingen. Spiser frokost sammen med egen betaling og nyder dagen sammen.

Tilmelding senest onsdag den 17. september

Onsdag den 8. oktober kl. 10.30: Specialtandlæge Preben Olesen, kommer atter med sine lystige fortællinger.

Tilmelding senest onsdag den 1. oktober

Onsdag den 22. oktober kl. 10.30: Historiker Jørgen Taagholt giver os en berigende dag med sine historiske fortællinger.

Tilmelding senest onsdag den 15. oktober

Onsdag den 5. november kl. 10.30: Hvem er du ? Hvem er jeg ? Vi lærer hinanden bedre at kende og kan måske også give hinande gode råd.

Tilmelding senest onsdag den 26. oktober

Onsdag den 19. november kl. 10.30-ca. kl. 14: Årsafslutning 2025 med herlig musik for krop og sjæl sammen med Birgitte Jacobsen.

Vi nyder lidt frokost sammen. Pris er 100 kr. i betaling for mad. Drikkevarer tager den enkelte selv med.

Tilmelding senest onsdag den 12. november