

Demenskursus for pårørende og andre interesserede:

Se under Frivilligcenter Rudersdal i SENIORNYT.

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. UNDGÅ 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

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 2026.

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 — FORÅR 2026 **RETTET**

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** iflg. hjerneforsker Ellen Garde: **U** for udfordring, **F** for fællesskab og **O** for oplevelser.

Vi støttes af private fonde og Rudersdal Kommune, samt 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** (hvis ikke andet er nævnt). Caféerne holdes (eller begynder/slutter) i **Frivilligcenter Rudersdal, Kulturcenter Mariehøj, område D, Storm P, Øverødvej 246 A, 2840 Holte.**

Tilmelding til formand Inge Sørensen på mail: demensrudersdal@gmail.com eller mobil: 30 74 79 06 (læg besked eller send sms).

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

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

Arrangementer i forår/sommer 2026:

Onsdag, den 14. januar kl. 10.30:

TEMA: Lystige fortællinger v/ tandlæge K. Preben Olesen.

Tilmelding senest onsdag den 7. januar.

TIRSDAG DEN 27. januar kl 10.30 til kl 14 OBS UGEDAG og tid !!!!!

TEMA: NYTÅRSKUR med PILEKORET/Parkinsonforeningen.

Tilmelding senest onsdag den 21. januar.

Onsdag, den 11. februar kl. 10.30:

TEMA: Fastelavn er mit navn. Vi deler dagen med fortællinger om fastelavn fra de, som kommer. Lidt udklædning gør dagen hyggelig.

Tilmelding senest onsdag den 4. februar.

Onsdag den 25. februar kl. 10.30 - 14. 00:

TEMA: Kunsthistoriker og frivillig demensven Jette Gertz fortæller os om udstilling på Nivågård, og kører derefter hen og ser udstillingen.

Efterfølgende kan vi besøge den nærliggende bager, hvor vi i hyggelige omgivelser kan spise sandwich og drikke det, som vi har lyst til.

Tilmelding senest onsdag den 4. marts.

Onsdag den 11. marts kl. 10.30:

TEMA: Jørgen Taagholt kommer igen med sine fantastiske fortællinger.

Tilmelding senest onsdag den 18. februar.

Onsdag den 25. marts kl. 10.30 til ca kl 14.30:

TEMA: Vejledning og støtte fra politiet om IT og kriminalitet til støtte og forståelse.

Kl 13.30: **GENERALFORSAMLING**

Dagsorden iflg Vedtægterne. Alle, der kommer i vores gruppe, er automatisk medlem uden kontingent. Forslag sendes til Inge Sørensen senest 25. feb.

Tilmelding senest onsdag den 18. marts.

Onsdag den 8. april: AFLYST, da vi holder lidt ekstra fri efter påsken.

Onsdag den 22. april kl. 10.30:

TEMA: Kunsthistoriker fortæller om historien i vores egen kommune.

Tilmelding senest onsdag den 15. april.

Onsdag den 6. maj kl. 10.30:

TEMA: Birgitte Jacobsen kommer igen med musik, sang og herligt humør.

Tilmelding senest onsdag den 29. april.

Onsdag den 20. maj kl. 10.30:

TEMA: Vi tager en hyggedag med det, som er muligt for os alle, så vi hver især får en dejlig sommer.

Tilmelding senest onsdag den 13. maj.

SOMMERFERIE og ses igen den 9. september 2026.