

## Demenskursus for pårørende og andre interesserede:

Der afholdes demenskursus i den 8. okt, 22. okt og 8. nov. 2024 kl. 17-19 for alle interesserede. Kontakt for orientering/tilmelding: Frivilligcenter Rudersdal, mail [info@frivilligcentret.dk](mailto:info@frivilligcentret.dk) eller tlf. 45 89 00 56 eller se opslag 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](mailto:demensrudersdal@gmail.com),

Hjemmeside: [www.demensrudersdal.dk](http://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](mailto:kernehuset-dag@rudersdal.dk) ; **Birkerød:** 46 11 16 94, Dorthe Friedericsen

Efterår 2024

# 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 2024.

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 2024

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 40 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](http://www.demensrudersdal.dk)

**Tilmeldinger/kontakt** til formand Inge Sørensen på

mail: [demensrudersdal@gmail.com](mailto: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 2024:

**Onsdag den 28. august kl. 10.30: 'Berigende fortællinger om oplevelser'** ved Jørgen Tågholt.

**Tilmelding senest onsdag den 21. august.**

**Onsdag den 11. september kl. 10.30: 'Løvfaldsoplevelser'** - Hvordan skal vi sammen opleve dette års sensommer? Gode idéer modtages med STOR tak.

**Tilmelding senest onsdag den 4. september.**

**Onsdag den 25. september kl. 10.30: 'TanD-edoter'** ved pensioneret tandlæge K. Preben Olesen. Vi skal sammen nyde Prebens lystige fortællinger om det at være tandlæge i specielle funktioner.

**Tilmelding senest onsdag den 18. september**

**Onsdag den 9. oktober kl. 10.30: Fremtidsfuldmagt, værgemål, arveregler** ved advokat Lene Stener. Der er mulighed for spørgsmål og vejledning.

**Tilmelding senest onsdag den 2. oktober.**

**Onsdag den 23. oktober kl. 10.30: 'Hvem er du – Hvem er jeg?'**

Vi lærer hinanden bedre at kende og går en tur i parken ved Gl. Holtegård, hvis vejret tillader det.

**Tilmelding senest onsdag den 16. oktober.**

**Onsdag den 6. november kl. 10.30: Kunsthistoriker Jette Gertz**, frivillig demensven fortæller om billedkunstner Michael Kvium.

Efterfølgende besøger vi Nivaagaard Kunstmuseum og dernæst spiser frokost hos nærliggende bagercafé.

**Tilmelding senest onsdag den 30. oktober**

**Onsdag den 20. november kl. 10.30-ca. kl. 14: Årsafslutning 2024 med herlig musik** for krop og sjæl sammen med Birgitte Jacobsen.

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

**Tilmelding senest onsdag den 13. november**

## Demenscafe 2025:

Vi starter det nye år med NYTÅRSKUR sammen med PILEKORET.

**Onsdag den 15. januar 2025 kl 10.30 til ca. kl. 14.00.**

Nærmere information i programmet for 2025