

## Andre arrangementer i foråret 2023:

**Kom til middag 'Candlelight-dinners'** på Dagshjemmet Frydenholm, Kongevejen 427, Holte. For borgere med en demenssygdom og deres pårørende/gode venner. **Pris for middag, kaffe/kage:** 125 kr. + drikkevarer.  
**Dato og tidspunkt:** torsdag kl. 17-20, den 12. januar, 23. marts og 11. maj.  
**Tilmelding senest 8 dage forinden til Ann Dorthe Engelhardt,** tlf. 46 11 22 84 eller mail: aden@rudersdal.dk

**Spisning for familier med demens på Sjælsøvang,** Soldraget 37, Birkerød.  
**Dato og tidspunkt:** torsdag kl. 17-20, den 23. februar, 27. april, 29. juni.  
**Tilmelding senest 8 dage forinden til Dorthe Liljengren,** tlf. 46 11 16 91 eller mail: lilje@rudersdal.dk

**Demenskursus for pårørende og andre interesserede:**  
Der afholdes demenskursus (to sammenhængende dage) torsdag den 23. og 30. marts 2023 kl. 17-19.  
**Kontakt for orientering/tilmelding:** Frivilligcenter Rudersdal, tlf. 45 89 00 56 eller mail: info@frivilligcentret.dk

## 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. 46 11 33 14/72 68 33 14

**Alzheimerforeningen:** tlf. 39 40 04 88

**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 2023.

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.



**Med forbehold for aflysning grundet Covid-19 restriktioner.**

## DemensNetværk Rudersdal — FORÅR 2023

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.

Vi er en del af Alzheimerforeningen.

Vi er en gruppe frivillige og frivillige 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 den svære situation.

### 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 kl. 10.30 til ca. kl. 13.

**Pris** for deltagelse er 35 kr.

Hvor frokost, drikkevarer, entré eller andet indgår, er dette for egen regning. 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 telefon (evt. sms): 30 74 79 06.

For ønske om besøgsven, samtalegruppe for pårørende samt gågruppe, da kontakt Inge Sørensen.

### Caféer:

**Onsdag den 18. januar kl. 10.30-ca. kl. 14.30: NYTÅRSKUR**

med Pilekoret/Parkinson og efterfølgende traktement.

**Tilmelding senest onsdag den 11. januar.**

**Onsdag den 1. februar, kl. 10.30: Axel Bredsdorff**, Historisk Topografisk Forening fortæller historiske perspektiver fra vores fælles kommune Rudersdal. Dagen slutter af med et lille indlæg fra Susanne Bech-Bruun, som har forslag til, hvordan hun kan hjælpe andre i de svære situationer i livet med demens.

**Tilmelding senest onsdag den 25. januar.**

### Caféer—fortsat:

**Onsdag den 15. februar kl. 10.30: Fastelavn er mit navn ....** Lidt udklædning giver os en farverig og festlig café. Måske også fastelavnsboller?

**Tilmelding senest den 8. februar.**

**Onsdag den 1. marts, kl. 10.30: Tilbage til Ilulissat** v/Jane Knudsen.

Jane arbejdede for 50 år siden i Grønland og har i 2022 besøgt stedet igen.

**Tilmelding senest onsdag den 22. februar.**

**Onsdag den 15. marts, kl. 10.30: Byd foråret velkommen** med sang og musik v/Birgitte Jacobsen.

**Tilmelding senest onsdag den 8. marts.**

### **Kl. 13.30 - ca. 14.30: GENERALFORSAMLING**

Dagsorden iflg vedtægter. Alle, der kommer i DemensNetværk Rudersdal er uden kontingent medlem af foreningen. Forslag skal senest 12. februar sendes til Inge Sørensen. Vi serverer også en "hapser".

**Onsdag den 29. marts, kl. 10.30-ca. kl. 15: Særudstilling på Nivaagaard** om Arild og Hornbæk. Oplæg v/kunsthistoriker Jette Gerts i Frivilligcentret. Herefter besøg på Nivaagaard Kunstmuseum. Evt. frokost efter nærmere aftale.

**Tilmelding senest onsdag den 22. marts.**

**Onsdag den 12. april, kl. 10.30: 'TanD-edoter' v/pensioneret tandlæge**

**K. Preben Olesen.** Vi nyder sammen Prebens lystige fortællinger.

**Tilmelding senest onsdag den 5. april.**

**Onsdag den 26. april, kl. 10.30: 'Tur til Stevns og Bornholm'** sammen med Jørgen Taagholt.

**Tilmelding senest onsdag den 19. april.**

**Onsdag den 10. maj, kl. 10.30: Løvspringstur til Stevns.** Vi ser Højerup Gl. kirke, som delvist er styrtet i havet. Vi nyder frokost på Højeruplund fra 1846.

**Tilmelding senest onsdag den 3. maj.**

**Onsdag den 24. maj, kl. 10.30: Foråret afsluttes—god sommer.**

**Tilmelding senest onsdag den 17. maj.**