



# Tilbud til demensramte og pårørende i Brøndby



BRØNDBY KOMMUNE



## Tilbud til demensramte og pårørende i Brøndby

### Råd og vejledning v/Demenskonsulenterne

Arrangør: Brøndby Kommune

Brøndby har tre demenskonsulenter til vejledning af hjemmeboende borgere. Demenskonsulenterne er alle sundhedsfagligt uddannede og har specialuddannelse i demenssygdomme, pleje, behandling, rådgivning og vejledning. Demenskonsulenterne kan kontaktes af borgere, pårørende eller samarbejdspartnere.

#### Demenskonsulenterne tilbyder

- støtte til dig og dine nærmeste pårørende gennem hele sygdomsforløbet med samtaler og besøg
- oplysning og undervisning om demens
- orientering om aktiviteter og samvær
- orientering om aflastningsophold
- vejledning om boligvalg
- vejledning om hjælpemidler
- rådgivning om fuldmagt og værgemål
- kurser og støttegrupper for pårørende
- at være bindeled til andre faggrupper om hjemmehjælp, træning, økonomi m.m.
- tæt samarbejde med personale på ældrecenter, dagcenter og daghjem.

#### Kontakt:

Demenskonsulenten i Brøndby Strand

Tlf.: 43 28 26 08 - træffes på hverdage kl. 8.30-9.30

Demenskonsulenten i Brøndbyvester

Tlf.: 43 28 27 87 - træffes på hverdage kl. 8.30-9.30

Demenskonsulenten i Brøndbyøster:

Tlf.: 43 28 27 07 - træffes på mandag-torsdag kl. 8.30-9.30



## Vandre- og træningshold for borgere med tidlig demens

Arrangør: Pensionisthusene, Brøndby Kommune

### Vandre- og træningshold 5 km.

Vandreholdet er for dig som:

- Har en demenssygdom eller er hukommelsessvækket, men er tidligt i sygdomsforløbet.
- Kan gå 5 km.
- Har lyst til at være aktiv i naturen sammen med andre

På holdet dyrker man ca. en times motion i naturen. Træningen varierer fra gang til gang. Du får trænet din kondition, styrke, udholdenhed og balance. Efter træningen er der sat tid af til socialt samvær med kaffe og lidt at spise, i form af lidt brød og frugt.

- Der er max otte deltagere på holdet
- Tilbuddet er gratis, dog vil der være en lille udgift til kaffe/te, brød og frugt
- Tilbuddet er åbent, men der vil være en indledende samtale inden opstart for at afklare forventninger og forudsætninger

### Tid og mødested

Vi mødes hver torsdag fra kl. 12.00 – 15.00 i Pensionisthuset Stranden, i Kulturhuset Brønden, Brøndby Strand Centrum 60, 1. sal.

### Transport

Der er mulighed for at blive hentet og bragt

### Vil du være med eller høre mere?

Kontakt Pensionisthuset Stranden på tlf.: 5148 0504 eller mail: [pensionisthusene@brondby.dk](mailto:pensionisthusene@brondby.dk)



## Tilbud til demensramte og pårørende i Brøndby

### Vandre- og træningshold – 2 km

Vandreholdet er for dig som:

- Har en demenssygdom eller er hukommelsessvækket, men er tidligt i sygdomsforløbet.
- Kan gå 2 km.
- Har lyst til at være aktiv i naturen sammen med andre

På holdet dyrker man ca. en times motion i naturen. Du får trænet din kondition, styrke, udholdenhed og balance. Efter træningen er der sat tid af til socialt samvær med kaffe og lidt at spise, i form af lidt brød og frugt.

- Der er max otte deltagere på holdet
- Tilbuddet er gratis, dog vil der være en lille udgift til kaffe/te, brød og frugt
- Tilbuddet er åbent, men der vil være en indledende samtale inden opstart for at afklare forventninger og forudsætninger

### Tid og mødested

Vi mødes hver tirsdag fra kl. 13.00 – 16.00 i Pensionisthuset Stranden, i Kulturhuset Brønden, Brøndby Strand Centrum 60, 1. sal.

### Transport

Der er mulighed for at blive hentet og bragt

### Vil du være med eller høre mere?

Kontakt Pensionisthuset Stranden på tlf.: 5148 0504 eller mail: [pensionisthusene@brondby.dk](mailto:pensionisthusene@brondby.dk)



## **Bordtennis for demensramte og pårørende**

**Arrangør: Brøndby Bordtennis Club – Certificeret demensvenlig forening**

Hvis du lever med demens og ønsker at møde og tale med andre i samme situation, så er dette bordtennishold måske noget for dig. Bordtennis er ikke bare sjovt – det er også god træning for hjerne, krop og sjæl. Når du spiller bordtennis får du pulsen op, trænet din balance og boostet din opmærksomhed og reaktionsevne mens du har det sjovt sammen med andre.

Du behøver ikke have spillet bordtennis før. Træningen bliver tilpasset den enkeltes formåen. Der er plads til, at du kan tage en pårørende eller en god ven under armen – bordtennis er også godt for dem! Efter træningen hygger vi over kaffe for dem, der har lyst til det. Frivillige fra Brøndby Bordtennis Club står for træningen, som er et samarbejde med Pensionisthusene i Brøndby Kommune. Brøndby Bordtennis Club er certificeret Demensvenlig forening af Alzheimerforeningen og DGI og samarbejder med kommunens demenskonsulenter.

### **Tid og sted**

Vi spiller en søndag hver måned i Brøndbyhallens kælder fra kl. 10.00-12.00.

### **Betaling**

Der er en gratis prøveperiode. Derefter koster det 150 kr. årligt eller 75 kr. halvårligt pr. person.

### **Tilmeld dig eller hør mere hos:**

Per Madsen, Brøndby Bordtennis Club, tlf. 2181 5095.



## Tilbud til demensramte og pårørende i Brøndby

### **Petanque for demensramte og pårørende**

**Arrangør: Ældre Sagen, Brøndby**

#### **Tid og sted**

Holdet starter op i marts 2020 på Hermosegård, hvor der vil blive spillet en gang om ugen.

#### **For nærmere information om holdet:**

Kontakt Ældre Sagen på tlf.: 4342 0243 eller mail: [aesag.brk@mail.tele.dk](mailto:aesag.brk@mail.tele.dk)



## **Rådgivning v/Ældre Sagen**

**Arrangør: Ældre Sagen, Brøndby**

Har du eller en du holder af fået demens, kan du bruge Ældre Sagens rådgivning.

Ældre Sagen i Brøndby har en demensansvarlig, med overblik over, Ældre Sagens tilbud til demensramte og pårørende og kan hjælpe dig, der får demens ind på livet med at finde de tilbud du har behov for. Den demensansvarlige kender lokalafdelingens demensaktiviteter og en grundlæggende viden om demens.

### **Vil du høre mere:**

Kontakt Ældre Sagen på tlf.: 4342 0243 eller mail: [aesag.brk@mail.tele.dk](mailto:aesag.brk@mail.tele.dk)



## Tilbud til demensramte og pårørende i Brøndby

### **Demenscafé Pusterummet**

**Arrangør: Ældre Sagen, Brøndby**

En gang om måneden er Café Glenten åben for demensramte og pårørende. I Caféen kan man mødes med andre, der er i samme situation til socialt og uforpligtende samvær. Vi kan synge, spille musik og tale sammen. Gode ideer og initiativer er desuden meget velkomne, så vi i fællesskab kan skabe gode rammer om caféen. Kaffe og brød kan købes i caféen for 25 kr. Café Pusterummet drives af frivillige fra Ældre Sagen, i samarbejde med Brøndby Kommunes demenskonsulenter.

En gang om året, den 3. torsdag i juni måned, tager vi på skovtur sammen. Alle er velkommen også selvom man ikke kommer i caféen normalt.

#### **Hvor og hvornår mødes vi?**

Vi mødes den sidste torsdag i hver måned fra kl. 14.30 – 16.30, i Café Glenten, Glentemosen 3, Brøndbyvester. Caféen har lukket i juli og december.

#### **Ingen tilmelding**

Du behøver ikke tilmelde dig – bare mød op.

#### **Vil du høre mere?**

Kontakt Ældre Sagen på tlf.: 43420243 eller mail: [aesag.brk@mail.tele.dk](mailto:aesag.brk@mail.tele.dk)





## Lørdagseftermiddage

**Arrangør: Nygårdskirken**

Nygårdskirken afholder, i samarbejde med kommunens demenskonsulenter, 2-3 årlige lørdagseftermiddage for demensramte og pårørende i kirkens lokaler. Der bydes på et lækkert traktement, fællessang, dans og musikalsk underholdning samt en stemningsfuld afslutning i kirken. Tilbuddet gør det muligt for demensramte familier, par og enlige at "gå ud og more sig" sammen i en tryk og åben atmosfære. Lørdagseftermiddagene har skiftende temaer, der giver stof til samtale, erindring og fortælleglæde.

### Hør mere?

Kontakt præst Lis på tlf.: 4018 2127 eller kommunens demenskonsulenter i hjemmeplejen på tlf.: 4328 2707 / 4328 2608 eller mail: [dmkhjpl@brondby.dk](mailto:dmkhjpl@brondby.dk).



## Tilbud til demensramte og pårørende i Brøndby

### Tilbud til pårørende:

#### **Demensaflastning – selskab til personer med demens**

Arrangør: Ældre Sagen, Brøndby

Som pårørende til en person med demens, kan det være svært at bevare sociale netværk og aktiviteter på egen hånd. Frivillige fra Ældre Sagen, med viden om demens, tilbyder derfor at holde din ægtefælle/samlever, som er ramt af demens, med selskab i et aftalt tidsrum, mens du er væk hjemmefra. De frivillige tager også ud til enlige med demens. Tjenesten udøves i samarbejde med kommunens demenskonsulenter.

#### **Er du interesseret?**

Kontakt Ældre Sagen på tlf.: 43420243 eller mail: [aesag.brk@mail.tele.dk](mailto:aesag.brk@mail.tele.dk)

#### **Pårørendegrupper**

**Arrangør: Demenskonsulenterne, Brøndby Kommune**

Har du lyst til at mødes og tale med andre i samme situation? I pårørendegrupperne, som ledes af en demenskonsulent, kan man dele erfaringer og oplevelser med andre pårørende.

Brøndby Kommunes demenskonsulenter tilbyder følgende pårørendegrupper for ægtefæller/samleverer til personer med demens:

#### **Pårørendegruppe for yngre/erhvervsaktive samleverer, ægtefæller/kæresten**

Gruppen mødes fast den 2. onsdag i hver måned kl 16.30 til 18.00 i Møllens Anneks, Brøndby Møllevej 35. Tilbuddet er gratis og kræver ikke tilmelding. Der er ferie/pause i juli og august.

#### **Vil du høre mere?**

Kontakt demenskonsulenterne i hjemmeplejen på tlf.: 4328 2707 / 4328 2608 eller mail: [dmkhjpl@brondby.dk](mailto:dmkhjpl@brondby.dk).



## **Pårørendegruppe i dagtimerne**

Der startes løbende pårørendegrupper op i dagtimerne. Grupperne består af 6-8 personer, som mødes over en fast periode á 6 gange. Tema på gruppemøderne varierer fra gang til gang, men indeholder f.eks.:

- Undervisning omkring selve sygdommen, håndtering af de udfordringer sygdommen bringer.
- Vejledning omkring muligheder for praktisk og personlig hjælp, aflastning, plejebolig samt juridiske forhold.
- Erfaringsudveksling gruppemedlemmerne imellem.

Grupperne mødes i Møllens Anneks, Brøndby Møllevej 35.  
Tidspunktet kan variere.

Der startes løbende nye grupper op når der er deltagere nok til et hold.

### **Vil du tilmelde dig eller høre mere?**

Kontakt demenskonsulenterne i hjemmeplejen på tlf.: 4328 2707 / 4328 2608  
eller mail: [dmkhjpl@brondby.dk](mailto:dmkhjpl@brondby.dk).



## Tilbud til demensramte og pårørende i Brøndby

### **Pårørendesamtaler**

**Arrangør: Ældre Sagen**

Ældre Sagens demensansvarlige Susanne Frølich, tilbyder samtaler med pårørende. Dette er et tilbud til dig, som har brug for at få lettet hjertet, at få svar på spørgsmål omkring demens, at få hjælp til at kommunikere med den demensramte, eller bare en at tale og dele med, som selv har haft demens inde på livet. Det kan foregå ved en telefonsamtale eller et besøg hos dig eller hos Susanne. Hvor længe et samtaleforløb varer afhænger helt af dine ønsker og behov. Det kan være en enkelt samtale eller et forløb over en længere periode. Det handler om fortrolighed, erfaringer og oplevelser, samt gode råd i enkeltsituationer. Der er både mulighed for at mødes på tomandshånd, sammen med den demensramte eller du kan vælge at tage en ven med til samtalen.

### **Kontakt**

Ældre Sagen på tlf.: 43420243 eller mail: [aesag.brk@mail.tele.dk](mailto:aesag.brk@mail.tele.dk)



## **Vandrehold for pårørende til demensramte (demensgruppe under Alzheimerforeningen)**

**Arrangør: Frivillige demensvenner fra Alzheimerforeningen i samarbejde med Pensionisthusene i Brøndby Kommune og Ældre Sagen.**

Vandreholdet er for dig der:

- Er pårørende til en person med demens eller som har symptomer på demens. Uanset om du er ægtefælle, søn, datter eller ven.
- Vil med ud at vandre og få frisk luft med andre i samme situation
- Har lyst til at opleve Brøndby på en helt ny måde

To frivillige demensvenner fra Alzheimerforeningen, Lillian og Kirsten planlægger og organiserer turene og fortæller lidt om de steder I oplever undervejs. På turene kan I støtte hinanden og udveksle erfaringer eller bare have glæde af det sociale samvær og oplevelser. Turene slutter med en kop kaffe for dem der har lyst.

### **Hvor og hvornår?**

Holdet vandrer den 3. lørdag i hver måned fra kl. 10.00 - 12.00 fra 1. sal i Kulturhuset Brønden, Brøndby Strand Centrum 60. Du behøver ikke tilmelde dig, du møder bare op.

### **Mangler din samlever selskab mens du vandrer?**

Der er mulighed for at en frivillig fra Ældre Sagen med viden om demens, kan holde din ægtefælle/samlever med selskab mens du er ude at gå.

### **Vil du høre mere?**

Kontakt Brøndby Kommunes frivillighedskonsulent på ældreområdet på tlf.: 2310 5880/4014 8974 eller mail til Pensionisthusene: [pensionisthusene@brondby.dk](mailto:pensionisthusene@brondby.dk)







**BRØNDBY KOMMUNE**