

Tilbud og fællesskab

for mennesker med demens og pårørende
i Gribskov Kommune

Aktiviteter, netværk og støtte – du er ikke alene!



Fællesskab og støtte til livet med demens

I Gribskov Kommune findes der flere tilbud for mennesker med demens og deres pårørende.

Her i folderen kan du finde aktiviteter, netværk og rådgivning, som skaber fællesskab, giver støtte i hverdagen og gør det lidt lettere at leve med demens – sammen.



Folderene er udarbejdet af Frivilligcenter Helsingør maj 2025.

Mandagsmotion - Let træning og godt selskab

Kom med ud i naturen og få frisk luft og hyggeligt samvær.

Hver mandag formiddag mødes vi og går en tur sammen i skoven. Efter gåturen samles vi i bålhytten til medbragt kaffe, te og måske en småkage.

Tilbuddet er for hjemmeboende med demens og deres pårørende eller gode venner – og også for dig, der har lyst til at være en del af et åbent og varmt fællesskab.



 **Tidspunkt:** Hver mandag kl. 10.00

 **Sted:** P-pladsen ved Bukkarvej, Valby Hegn

 **Kontakt:** Ritha. tlf.: 51 35 39 13, e-mail: rithaanker@os.dk eller
Inger-Lene, tlf.: 23 81 64 27, e-mail: ingerlenegd@hotmail.com

Demenskor

Sang styrker både krop og sjæl.
Vi synger sammen, drikker kaffe og deler gode stunder. Koret ledes af Tina Fresco.

Vi starter med kaffe og hygge kl. 15.00 og synger fra kl. 15.30-16.30.



Vi har en forårssæson og en efterårssæson – ca. 8 gange i hver sæson. Det koster kr. 250,-pr. sæson.

Tilbuddet er for hjemmeboende med demens og en pårørende eller god ven.

- 🕒 **Tidspunkt:** Hver anden tirsdag i ulige uger kl. 15.00 – 16.30
📍 **Sted:** Frivilligcenter Helsingør, Vestergade 4, 3200 Helsingør
📞 **Kontakt:** Birgit Serup, tlf.: 30 68 00 96 - frivillig tovholder

Candlelight Dinner

To gange om året inviterer Frivilligcenter Græsted til middag for mennesker med demens og deres pårørende.

Aftenen byder på god mad, fællesskab, fællessang og måske levende musik.



Ved arrangementet deltager andre par og pårørende.

Det koster 150 kr. pr. deltager . Beløbet inkluderer velkomstdrink, to-retters menu og kaffe.

Middagen finder sted i Frivilligcenter Græsted, og man skal selv kunne komme til og fra. Der er parkering ved skolen og ved kirken, og offentlig transport tæt på.

- 🕒 **Tidspunkt:** To gange om året
📍 **Sted:** Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8, 3230 Græsted
📞 **Kontakt:** Frivilligcenter Græsted tlf.: 48 39 49 30, for oplysning om næste gang.

Netværk for pårørende

Helsingør - Gruppe for pårørende til demensramte

En gruppe for dig, der ønsker at dele tanker, erfaringer og hverdagsudfordringer med andre i samme situation. Gruppen mødes ca. 8 gange forår og 8 gange efterår.

Gruppen ledes af Birgit Serup som sørger for at alle føler sig godt tilpas, kommer til orde og bliver lyttet til.

En gang om året tager vi på en tur sammen og får gode fælles oplevelser og vi hygger os til jul.

 **Tidspunkt:** Vi mødes ca. hver 3. uge – datoerne meldes ud i god tid.

 **Sted:** Frivilligcenter Helsingør, Vestergade 4, 3200 Helsingør

 **Kontakt:** Birgit Serup, Tlf.: 30 68 00 96, E-mail: bbs@hotmail.dk



Græsted - Netværksgruppe for pårørende til demensramte

Er du pårørende til en, der lider af demens, eller har du mistet en, der havde sygdommen? Så er du hjerteligt velkommen i vores netværksgruppe. Vi samles i alle aldre og fra alle relationer, hvad enten det er din mor, søskende, venner eller andre nære relationer.

Vi mødes for at dele vores erfaringer, lytte til hinandens udfordringer og give støtte i en svær tid, og vi skiftes til at medbringe brød til fællesskabet.

 **Tidspunkt:** Vi mødes hver anden torsdag i lige uger, kl. 12.00-14.00

 **Sted:** Frivilligcenter Græsted, Græsted Stationsvej 8, 3230 Græsted

 **Kontakt:** Frivilligcenter Græsted, Tlf.: 48 39 49 30,
E-mail: kontakt@frivilligcenter-graested.dk

Røde Kors – støtte til pårørende

Som pårørende til en demensramt er du ofte hjemmets vigtigste ressource, og kan have behov for hjælp og støtte.

Det kan du få i *Røde Kors Pårørendestøtte*, hvor vi giver hjælp, når du der trænger til et pusterum.

Måske savner du tid til en stund med en god ven. Måske vil du gerne gå til gymnastik, eller en tur i skoven. Måske har du brug for at tale med andre pårørende?



Den frivillige er sammen med den demensramte, mens du får tid og ro til dig selv.

De frivillige i Røde Kors' pårørendestøtte er nøje udvalgte og har forståelse for netop jeres behov – de kan håndtere de situationer og følelser der kan opstå.

De frivillige:

- Skaber ro og tryghed
- Lytter og samtaler
- Laver lette aktiviteter med den demensramte
- Deltager ikke i pleje eller medicinering

Kontakt:

Birthe Westergaard, tlf.: 21 20 14 50,
E-mail: birthe.westergaard@gmail.com



Alzheimerforeningen

Alzheimerforeningen er en medlemsorganisation, der har til formål at sikre bedre vilkår for mennesker med demens og deres pårørende. Alzheimerforeningen rådgiver, informerer og støtter forskning i demenssygdomme.

Her er nogle af Alzheimerforeningens tilbud:

Demenslinien – gratis og fortrolig rådgivning

Få hjælp og svar på dine spørgsmål om demens
Alle rådgivere som tager telefonen er fagpersoner med viden og erfaring med demenssygdom.

☎ Ring til 58 50 58 50

Mandag og tirsdag: kl. 9–15, torsdag: kl. 9–19



Samtalemakker – tal med en, der forstår dig

Du kan få én at tale eller skrive med, alt efter behov.

En samtalemakker er selv pårørende – eller har været det

Alle samtalemakker har gennemgået kursus.

☎ **Kontakt:** E-mail: paaroerende@alzheimer.dk, Tlf.: 88 44 04 20

Pårørendegrupper – også online

Bliv en del af et trygt fællesskab, hvor I deler erfaringer og emner, der optager jer. Grupperne mødes én gang om måneden i 8 måneder.

Grupperne ledes af en frivillig der er uddannet via Alzheimerforeningen.

☎ **Kontakt:** E-mail: paaroerende@alzheimer.dk, Tlf.: 88 44 04 20

Erindringsbio

- genoplev minder fra steder og tider I kender



På hjemmesiden www.danmarkpaafilm.dk kan du se historiske film fra hele landet.

De små film kan være med til at vække minder og give hyggelige stunder og samtaler.

Søg på steder og årstal, der betyder noget for jer, og få minderne til at blomstre.

Søg f.eks. på markeder, byfester, skoler og hverdagsliv.

Det er gratis og nemt at streame filmene – ingen installation nødvendig.

Brug filmene til hyggestunder og samtaler.

Et godt redskab til at vække minder hos mennesker med demens.

Besøg www.danmarkpaafilm.dk



Hjælp og støtte i Gribskov Kommune

Er du ramt af demens – eller er du pårørende til én med demens – kan du få støtte og vejledning i Gribskov Kommune.

Demenskoordinatorerne er kommunens fagpersoner på demensområdet. De kan hjælpe dig med:

- Råd og vejledning om livet med demens – både som borger og pårørende
- Samtaler i hjemmet eller på telefon
- Støtte til at finde de rette tilbud og muligheder
- Hjælp til at forstå og håndtere forandringer i hverdagen

Du er altid velkommen til at kontakte en demenskoordinator, uanset om du har fået en diagnose eller blot har mistanke om demens.

 **Kontakt Demenskoordinatorerne**
tlf.: 72 49 60 00,
E-mail: demens@gribskov.dk

