

PROJEKT ØDA'S MAJ KALENDER

Projekt ØDA (Østsjællands Demensrådgivnings- og Aktivitetscenter) inviterer til følgende arrangementer:

Glade Toner - Dans på Teaterbygningen

Tirsdag d. 2. maj kl. 14-17 - Teaterbygningen, Bag Haverne 1, 4600 Køge.

Kom til en sving-om i hyggelige omgivelser, når der danses til levende musik - uden instruktør. Der mulighed for at købe kaffe, kage og vand, i løbet af dansetiden. Der vil være frivillige tilstede, som har kendskab til demens, og som vil tage godt i mod jer.

Tilmelding: senest man. d. 1. maj til demensteam tlf. 56 56 56 43 ml. kl. 9-10 eller på mail: demensteam@koege.dk. Det koster 90 kr. pr pers.

Demensrejsen - foredrag v. Vibeke Drevsen Bach

Onsdag d. 10. maj kl. 16.30-19.30 - Teaterbygningen, Bag Haverne 1, 4600 Køge

Demenskyndige og visionære Vibeke Drevsen Bach præsenterer en nytænkende, kærlig og opløftende teaterfortælling om demens, der omkranses af en klargørende optakt og en opløftende afslutning.

Billetter: købes her: www.bit.ly/oedabillet - senest d. 1/5 kl. 23.30
Det koster 40 kr. inkl. sandwich og sodavand.

Inspirationsaften og foredrag v. Peter Qvortrup Geisling

Torsdag d. 11. maj kl. 19.00-21.30 - Stevnshallen, Munkevænget 5, 4660 Store Heddinge

Stevns Kommunes demensteam og ØDA markerer den nationale demensuge, og du inviteres derfor til en inspirationsaften, hvor du vil møde vores demenskoordinator, TV-lægen Peter Qvortrup Geisling og trafikikkerhedsspecialist Jette Ravn.

Billetter: købes her: www.bit.ly/oedabillet - senest 7/5 kl. 23.30
Det koster 50 kr. inkl. kaffe og kage.

Læs mere om ØDA's aktiviteter på
www.bit.ly/oedabillet

Udflugt til Thorsvang Samlermuseum

Fredag d. 12. maj formiddag kl. 9-15.30

Kom med på tur til Thorsvang Samlermuseum, hvor vi skal opleve en verden af i går. Efter besøget i Thorsvang Samlermuseum får vi en lækker frokost, hvorefter turen går med bus hjem igen.

Tilmelding: senest d. 9. maj til Katja på tlf. 29 26 09 99 eller Dorte på tlf. 29 26 08 83
Læs mere på www.bit.ly/oedabillet

Huske-Dansebal

Tirsdag d. 16. maj kl. 14.00-15.30 - Dalgården, Thujavej 19, 4683 Rønnede

Vi skal svinge træbenet til fede hits og gamle travere, og vi skal danse med vores danseinstruktør og hygge med kaffe og kage.

Tilmelding: senest 9. maj til Sara Engbæk på tlf. 24 78 00 05
eller mail sengb@faxekommune.dk

Syng Med Tatiana og Nikolaj

Fredag d. 26. maj kl. 10-12 - Mødestedet, Bredgade 1, 4652 Hårlev

Tatiana Kisselova og Nikolaj Skaaning vil underholde med god musik og sang. Det vil være en blanding af fællessang og optræden. Der bliver serveret kaffe og kage i pausen.

Tilmelding: til demenskoordinator Malene tlf. 56 57 56 08 på hverdage kl. 9-10

Hensyntagende Golf Hold

Opstart fredag d. 14. april kl. 10-12 - Køge, Vallø og Harekær golfklubber.

På dette golfhold er der afsat ekstra tid, så der er tid til et stille og roligt tempo. Her er plads til alle, som pga. helbredsmæssige årsager oplever udfordringer i golfspillet (f.eks. demens, Parkinson, tidligere blodpropper el. lign.).

Tilmelding: til Elin Poulsen, elinkp58@gmail.com, tlf. 51 34 49 42.
Pris udover medlemskontingent: 100 kr. pr. år.

Læs mere om ØDA's aktiviteter på
www.bit.ly/oedabillet

DANS PÅ TEATERBYGNINGEN

Tag din ægtefælle, venner eller naboer med, vi har altid plads til danseglade gæster.

Kom og få en swing-om i hyggelige omgivelser, vi danser til levende musik uden instruktør.

Dørene åbner kl. 13.00, hvor der kan købes grøn, økologisk frokost lavet på lokale råvarer indtil kl. 14.00.

Desuden er der mulighed for at købe kaffe, kage og vand, i løbet af dansetiden.
Der kan kun betales med kontanter.

Der vil være frivillige tilstede, som har kendskab til demens og som vil tage godt i mod jer. De har et navneskilt på.

TILMELDING:

Tilmelding foregår efter "først til mølle" grundet max antal deltagere. Senest om mandagen (dagen før) til Demensteamet på tlf.56565643 alle hverdage ml. kl. 9-10 eller på mail: demensteam@koege.dk

Hvornår:

Tirsdag d. 2/5 kl.
14-17

Hvor:

Teaterbygningen
Bag Haverne 1
4600 Køge

Pris:

90 kr. pr. pers.
Betales kontant
ved indgangen

DEMENSREJSEN FRA JORDEN TIL MÅNEN

En fortælling med Vibeke Drevsen Bach

Demenskyndige og visionære Vibeke Drevsen Bach præsenterer en nytænkende, kærlig og opløftende teaterfortælling om demens.

Her gives en stærk oplevelse af, hvordan livet med demens KAN opleves set "inde fra", men det tydeliggøres, hvad det kræver af omverdenen, hvis velbefindende skal blive en mulighed på den udfordrende demensrejse - fra Jorden til Månen.

På smukkeste vis illustreres, hvilken forskel i livsoplevelsen det gør, når omverden forstår sig på rejsen, tør rejse med og være til stede i relationen på de demens ramtes præmisser.

Tilmelding:

Der er begrænset pladser og billetterne købes her:
www.kortlink.dk/place2book/2k9a9

Ved spørgsmål til arrangementet eller billetkøb kontakt:
Phie Lambert, phielamb@stevns.dk / tlf. 21 33 95 26 hverdage kl. 8-15

Hvornår:

Onsdag d. 10/5
kl. 16.30-19.30

Hvor:

Teaterbygningen,
Baghaven 1,
4600 Køge

Pris:

40 kr. inkl.
sandwich og
sodavand.

Billetter købes her:
www.bit.ly/oedabillet

Sidste frist 01/5

INSPIRATIONSAFTEN OG FOREDRAG MED PETER QVORTRUP GEISLING

Stevns Kommunes demensteam og ØDA markerer den nationale demensuge og du inviteres derfor til en spændende inspirationsaften, hvor du vil møde vores demenskoordinator, TV-lægen Peter Qvortrup Geisling og trafiksikkerhedsspecialist Jette Ravn.

TV-læge Peter Q. Geisling holder et spændende foredrag, hvor han kommer med sjove og tankevækkende historier bl.a. fra hans tv-programmer. I modsætning til Peters Q. Geislings TVprogrammer, så bliver livet ikke genudsendt, og TV-lægen vil derfor med humor inspirere os ALLE til at give livet et serviceeftersyn.

Mød også trafiksikkerhedsspecialist Jette Ravn, som fortæller om den svære situation det er, når en pårørende rammes af en trafikfarlig sygdom. Hun fortæller bl.a. om reglerne for fornyelse af kørekort, og hvordan man kan leve et aktivt liv uden kørekort.

Ved spørgsmål til arrangementet eller billetkøb kontakt:
Phie Lambert, phielamb@stevns.dk / tlf. 21 33 95 26 hverdage
kl. 8-15

Hvornår:

Torsdag d. 11/5
kl. 19.00-21.30

Hvor:

Stevnshallen,
Munkevænget 5,
4660 Store
Heddinge

Pris:

50 kr. inkl.
kaffe/kage

Billetter købes her:
www.bit.ly/oedabillet

Sidste frist 02/05

UDFLUGT TIL THORSVANG

Kom med på tur til Thorsvang Samlermuseum, hvor vi skal opleve en verden af i går. Vi skal for eksempel opleve en luftgynge fra en svunden tid, et beskyttelsesrum fra krigstiden og gå en tur gennem de gamle butikker og værksteder.

Efter besøget i Thorsvang Samlermuseum kører vi med bussen hen og får en lækker frokost, hvorefter turen går med bus hjem igen.

Praktisk

Turen er for borgere med demens og deres pårørende. Det er et krav, at borgeren har en pårørende med.

Vi samler jer op på to forskellige opsamlingssteder, hvor I også vil blive sat af, når dagen er slut.

Tilmelding

Da der er begrænset antal pladser og vi skal booke frokost til jer, skal I tilmelde jer senest tirs. d. 9. maj.

Ved tilmelding skal I fortælle, hvor I ønsker at blive samlet op, jeres navne og et telefonnr. og mail på den pårørende.

Tilmelding skal ske til demenstræningsterapeuterne Katja (tlf. 29 26 09 99) og Dorte (tlf. 29 26 08 83)

Hvornår:

Fredag d. 12/5
kl. 9-15.30

Opsamling:

Kl. 9.00 - Sydstevn
hallen, Rødvigvej
62, 4673 Rødvig
Stevns Kommune

Kl. 9.30 -
Dalgården,
Thujavej 19, 4683
Rønnede

Bussen kører på
det præcise
tidspunkt.

Pris:

Gratis

HUSKE-DANSEBAL

Har du glemt din indre dansemus?
Så skal du med til Huske-dansebal på
Dalgården i Rønnede.

Vi skal svinge træbenet til fede hit og
gamle traverser, og vi skal danse med vores
danseinstruktør og hygge med kaffe og
kage.

Har du bare lyst til hyggen, kaffen og
kagen? Så er du også velkommen til, at
komme og kigge på og nyde musikken.

Tilmelding:

Der er begrænset pladser.
Ved tilmelding skal du kontakte Sara
Engbæk på tlf. 24 78 00 05 eller mail:
sengb@faxekommune.dk senest en uge
før hvert dansebal

Ved spørgsmål: kontakt trænings- terapeuterne Katja tlf.
29 26 09 99 eller Dorte tlf. 29 26 08 83.

Danseballerne arrangeres af Faxe kommunes plejehjem,
demensteamet, frivilligkoordinatoren og ØDA

Hvornår:

Tirsdag d. 16/5 kl.
15-15.30

Afdansningsbal
Tirsdag d. 20/6 kl.
14-15.30

Hvor:

Dalgården,
Thujavel 19,
4683 Rønnede

Pris:

Gratis, men husk
tilmelding:
24 78 00 05

SYNG MED

Kom og syng med Tatiana og Nikolaj

Fredag den 26. maj kl. 10-12 inviteres I til fredagscafé med sang og musik på Mødestedet.

Nikolaj Skaaning og Tatiana Kisselova vil underholde med god musik. Det vil være en blanding af fællessang og optræden fra de to musikere.

Undervejs holder vi en pause, hvor der vil blive serveret kaffe og kage.

Tilmelding:

Tilmeldingen skal ske til demenskoordinatoren i Stevns Kommune på tlf. 56 57 52 08 på hverdage mellem kl. 9-10.

Hvornår:

Fredag d. 26/5 kl. 10-12

Hvor:

Mødestedet,
Bredgade 1,
4652 Hårlev

Pris:

Gratis, men husk tilmelding:
56 57 56 08 på
hverdage kl. 9-10

HENSYNTAGENDE GOLF HOLD

Ønsker du at spille golf, men har du brug for lidt mere tid og ro omkring dig, når du spiller? Så er Østsjællandss hensyntagende golfhold noget for dig.

Her er plads til alle, som pga. helbreds-mæssige årsager oplever udfordringer i golfspillet, men som stadig ønsker at fastholde spillet. (Det kan være udfordringer som f.eks. demens, Parkinson, tidligere blodpropper eller blot et behov for mere ro.).

Holdet mødes hver fredag og spiller golf sammen. Der bliver spillet på 9-huls banen, og der er afsat ekstra tid, så der er tid til et stille og roligt tempo.

Der bliver spillet på skift imellem de tre klubber Vallø Golfklub, Harekær Golfklub og Køge Golfklub.

TILMELDING:

For at gå på holdet, skal du være medlem af én af ovenstående klubber, være selvhjulpnen, kunne gå længere distancer og have en pårørende med. Golfholdet ledes af Elin Poulsen, og har du nogle spørgsmål eller ønsker du at tilmelde sig, kontakte hende på tlf. 51 34 49 42 eller på mail: elinkp58@gmail.com

Hvornår:

Opstart:
Fredag d. 14/4 kl.
10-12

Hvor:

På skift mellem:
Køge Golfklub
Vallø Golfklub
Harekær Golfklub

Pris:

Udover medlems-
kontingent, 100 kr.
pr. år