

Aktivitetskalender

Juni 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
3 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45	4 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-13.30 Tirsdagsklub Hårlev, kl. 10-13	5 (helligdag)	6 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30 Udflugt til effekttårnet Rønnede/Haslev, kl. 10-13	7 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11
10	11 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-13.30 Tirsdagsklub Hårlev, kl. 10-13	12 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45 Natur-hold Villa Gallina, kl. 12.30	13 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	14 Gåmed Køge, kl. 10-11.30 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11
17 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45 Juridisk Rådgivning Køge, kl. 13-15	18 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-13.30 Tirsdagsklub Hårlev, kl. 10-13	19 Natur-hold Vemmetofte skov, kl. 12.30	20 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	21 Gåmed Køge, kl. 10-11.30 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11
24	25 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30 Tirsdagsklub Hårlev, kl. 10-13	26 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45 Natur-hold Villa Gallina, kl. 12.30	27 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	28 Gåmed Køge, kl. 10-11.30 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11

Grøn: Stevns Kommune Rød: Køge Kommune Blå: Faxe Kommune

Vend for beskrivelse af aktiviteterne

KØGE KOMMUNE

DEMENSVENLIG FITNESS

Tilbuddet er for demensramte og pårørende, og fungerer som "drop-in", dvs. du/I kan selv bestemme hvornår I ønsker at komme inden for det angivne tidsrum. Demenskonsulent Vibeke West vil være til stede og vejlede dig/jer.

Den første prøvetime er gratis, men efterfølgende skal man betale månedligt kontingent til Skensved Idrætsforening, hvis man ønsker at fortsætte med tilbuddet.

For at kunne deltage, skal man være selvhjulpen, da der ikke er mulighed for hjælp til personlig pleje. Man skal medbringe indendørssko og selv sørge for transporten.

HVORNÅR?

Hver tirs. kl. 9-13³⁰ (med undtagelse for d. 25/6) og hver tors. kl. 9-12³⁰

HVOR?

Skensved IF, Højelsevej 1B, 4623 Ll.
Skensved (bagerste bygning ud mod den store græsplæne)

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.

KØGE KOMMUNE

GÅMED

Gå-med er en gåklub som mødes og går en tur i Køge. Vi går ca. 1,5 time og slutter af med et glas vand på Nørremarken Plejecenter.

Gåturens tempo og længde tilpasses til de fremmødte. Gåklubben ledes af fire raske frivillige, som alle har kendskab til demens.

Tilbuddet er for både demensramte og deres pårørende.

For at kunne deltage er det et krav, at man er selvhjulpen. Ligeledes skal du som minimum kunne gå 1 km uden ganghjælpemidler.

HVORNÅR?

Hver fredag, kl. 10-11.30.

HVOR?

Nørremarken Plejecenter, Ølbyvej 50, 4600 Køge.

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.

KØGE KOMMUNE

JURIDISK RÅDGIVNING

ØDA tilbyder gratis juridisk rådgivning i maj, juni og august fordelt på deres tre afdelinger. I juni måned er turen kommet til Køge-afdelingen.

En rådgivning består af 30 minutters konsultation med advokat Torben Wibe Andersen, tidligere bestyrelsesmedlem for Alzheimerforeningen.

Man kan søge rådgivning om fuldmagter, værgemål og fremtidsfuldmagter.

Tilbuddet er for hjemmeboende borgere med demens og deres pårørende i Stevns, Faxe og Køge kommuner.

HVORNÅR?

Tirsdag d. 17/6 kl. 13-15.

HVOR?

ØDAs Køge-afdeling, Nørremarken Plejecenter, Ølbyvej 50, 4600 Køge.

TILMELDING?

Du kan booke en tid ved at kontakte Projektleder Anne Hardis på annehard@stevns.dk, +45 24769975. Booking fungerer efter først til mølle princippet.

KØGE KOMMUNE

DEMENSVENLIG GOLF

Er I rutinerede golfspillere og medlem i enten Vallø, Harekær eller Køge golfklub? Så er ØDAs nye golfhold noget for jer. Her er der plads til alle og vi tager tingene i et stille og roligt tempo.

Vi mødes hver fredag kl. 10-11 på skift i det de tre klubber – Vallø Golfklub, Golf Klub Harekær og Køge Golfklub.

Golf-holdet ledes af Elin. Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte hende på tlf.: 51 34 49 42.

For at kunne deltage er det et krav at man er selvhjulpnen, kan deltage sammen med en pårørende og kan gå længere distancer.

Det koster 100 kr./person/år at deltage.

HVORNÅR?

Hver fredag, kl. 10-11

HVOR?

På skift i det de tre klubber: Vallø Golfklub, Golf Klub Harekær og Køge Golfklub.

TILMELDING?

Du kan tilmelde dig golfholdet ved at kontakte Elin på elinkp58@gmail.com, senest tre dage før. Du bedes oplyse jeres klub-medlemsnummer.

FAXE KOMMUNE

UDFLUGT TIL EFFEKTÅRNET

ØDA inviterer demensramte familier i Stevns, Faxe og Køge kommuner ud og se Gisselfelds nye EFFEKTÅRN.

Vi mødes på Dalgården kl. 10 for derefter at køre sammen til tårnet. Dette er for at mindske parkeringsudgifterne. Vi håber derfor at I er villige til at køre sammen derfra. Man er også velkommen til selv at køre til stedet og møde os andre kl. 10.30, men i så fald vil parkeringen være for egen regning.

Gåturen hen til tårnet er ca. 1,5 km. Herfra kan man vælge at gå med op i tårnet eller blive nede. Det koster 50 kr./person hvis man vil med op i tårnet (værdi: 125 kr.), ellers er udflugten gratis.

Der vil blive serveret lidt godt til ganen undervejs. Den samlede tur (med tårnet) er ca. 4 km.

HVORNÅR?

Torsdag d. 6. juni, kl. 10-13

HVOR/MØDESTED?

Dalgården, Thujavej 19, 4683 Rønnede

TILMELDING?

Du kan tilmelde dig ved at maile eller ringe til projektleder Anne Hardis på annehard@stevns.dk, +45 2476 9975. Maks. 35 deltagere.

FAXE KOMMUNE

NATUR-HOLD

Kom med ud i naturen og få rørt kroppen. Vi går en tur og laver forskellige øvelser undervejs.

Gåturens tempo, længde og øvelser vil blive tilpasset den enkelte. Både demensramte og pårørende er velkomne.

For at deltage, er det et krav, at du er selvhjulpnen. Ligeledes skal du som minimum kunne gå 1 km., uden ganghjælpemiddel.

Holdet ledes af demenstræningsterapeuter, Dorte fysioterapeut og Katja, ergoterapeut. Ved spørgsmål kan de kontaktes per telefon: 29 26 09 99 eller 29 26 08 83.

HVORNÅR?

Hver onsdag, kl. 12.30

HVOR?

Lige uger: Villa Gallina

Ulige uger: Vemmetofte skov.

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.

TIRSDAGSKLUB

Tirsdagsklubben er et aktivitets- og samværstilbud, hvor man kan møde andre, der er i samme situation som en selv. Hver tirsdag mødes klubben og laver forskellige aktiviteter, som man selv er med til at bestemme. Det kan være alt fra at spille spil, gå en tur eller tage på udflugt.

Det koster 150 kr./måned at komme i klubben. Disse penge går udelukkende til finansieringen af frokost.

Klubben ledes af aktivitetsmedarbejder Susan Ravn. For at kunne deltage skal du være selvhjulpen.

HVORNÅR?

Hver tirsdag, kl. 10 - 13.

HVOR?

ØDA-Stevns, Sundhedscenteret, Hovedgaden 46,
4652 Hårlev

TILMELDING?

Er du interesseret i at høre mere om tirsdagsklubben så kan du kontakte Susan Ravn hver tirsdag i tidsrummet kl. 13.30-14.30 på tlf.:56 57 52 66 eller mail: susaravn@stevns.dk

PÅRØRENDEGRUPPE STEVNS

NU OGSÅ OM ONSDAGEN

Pårørendegruppen er et frirum for alle typer af pårørende til demensramte. Her er der plads til at snakke om svære og gode stunder.

De pårørende får mulighed for at sparre og lære af hinandens erfaringer, samt tilegne sig ny viden inden for demens.

HVORNÅR?

Hver anden mandag (ulige uger),
kl. 10.15 - 11.45.

Hver anden onsdag (lige uger),
kl. 10.15 - 11.45.

HVOR?

ØDA-Stevns, Sundhedscenteret, Hovedgaden
46, 4652 Hårlev
(rundt om den grå bygning)

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.