

# Program



TÆBER

DU TIT

TÆRØEN?

Mød bl.a.  
journalist Kasper Friche  
fra DR-dokumentaren  
"Farvel far"

# Gratis aktiviteter i uge 38

Københavns Kommune holder demensuge med fokus på en tidlig indsats og typiske tegn på demens. Kom og vær med.

## Program - Uge 38

### ✘ Koncert - Sammen om demens

Bandet Opsang byder op til koncert og fællessang.  
Mandag 20. september kl. 15-17, Vanløse Torv.

### ✘ Oplev livet med demens

Prøv på egen krop, hvordan det er leve med en demenssygdom og hør, hvordan du kan give en hjælpende hånd.  
Onsdag 22. september kl. 10-14, Vanløse Bibliotek.

### ✘ Demensven

Bliv uddannet til demensven, så du er klar til at give en hjælpende hånd.  
Onsdag 22. september kl. 15.30-16.30, Kultursalen, Kulturstationen Vanløse.

### ✘ Fra ensomhed til fællesskaber

Hør direktør i Fonden Ensomme Gamles Værn, Christine E. Swane, fortælle om, hvordan demens og ensomhed går hånd i hånd, og hvordan vi bryder cirklen. Tilmeld dig senest torsdag 16. september på telefon 2381 7575.  
Torsdag 23. september kl. 13.30-15, Festsalen, Edith Rodes Vej 8-10, 2200 N.

### ✘ Foredrag med Kasper Friche fra DR-dokumentaren "Farvel far"

Hør journalist Kasper Friche, der i 4 år fulgte sin demensramte far, fortælle om, hvad sygdommen betød for familien, og hvilke redskaber de brugte under farens sygdom.  
Torsdag 23. september kl. 19-20, Heerupsalen, Kulturstationen Vanløse.

### ✘ Åbent hus i Center for Demens

Få et indblik i livet med demens, og hør om vores tilbud til mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. (Se særskilt program på næste side.)  
Lørdag 25. september kl. 10-14, Center for Demens - Træning og rådgivning, Henrik Pontoppidans Vej 2B, 2200 N.

# Åbent Hus - Center for Demens

Alle aktiviteter bliver gentaget flere gange i løbet af dagen.  
Du skal bare møde op, så guider vi dig rundt.

## Program - Lørdag 25. september 2021 kl. 10-14

### ✘ Nærvær i samvær

Hør om vores tilbud til mennesker med demens og deres pårørende. Aftenhøjskolens frivillige, Henning Petersen, spiller hyggelig guitar-musik.

### ✘ Ti tegn på demens

Bliv klogere på de ti tegn på demens og få tips til at holde hjernen frisk.

### ✘ Sæt din hukommelse på prøve

Afprøv din hukommelse. Hvor godt husker du egentlig?

### ✘ Prøv hjerne-gymnastik

Prøv sjove hjernespil, brug sanser og løs opgaver, der udfordrer dine kreative evner.

### ✘ Demensvenlig indretning

Få inspiration til at indrette dit hjem demensvenligt i vores inspirationslejlighed.

### ✘ Aktivér krop og hjerne

Prøv sjove øvelser, der udfordrer din krop og din hjerne.

### ✘ Mød en demensfaglig rådgiver

Få en snak med en af vores demensfaglige rådgivere om vores tilbud til borgere med demens og deres pårørende.

### ✘ Brug dine smagssanser

Snup en hjernesund snack og en kop kaffe.

## Center for Demens

- Træning og rådgivning  
Henrik Pontoppidans Vej 2B  
2200 København N  
Telefon: 23 81 75 75

[www.demens.kk.dk](http://www.demens.kk.dk)

# **Alle kan få demens**

Reager tidligt. Det gør en forskel.

**[demens.kk.dk](https://demens.kk.dk)**