

### ***Inden start:***

Christina Blomkvist Nielsen eller Susanne Drotner vil kontakte dig og komme på besøg hjemme hos dig.

### ***Ekstra tilbud:***

3-4 gange om året laves et arrangement hvor også pårørende vil blive inviteret med.

### ***Mad og drikke på dagene:***

Hver gang serveres boller, kaffe, te, juice, frugt samt frokost. Dette laver vi i fællesskab. Prisen er 30 kr. pr. gang.

### ***Påklædning.***

Der er hver gang udendørsaktivitet. Det er derfor vigtigt at have gode kondisko og træningstøj på eller med. Gummistøvler og regntøj kan opbevares på stedet.



# Aktivt Fællesskab



**Et tilbud for yngre borgere med demens i Randers Kommune.**

## ***Demens kan ramme yngre borgere helt ned til 40 års alderen.***

Vi har derfor et tilbud, der skal være med til at:

- Forsinke udvikling af sygdommen ved at styrke og vedligeholde fysisk formåen,
- Forhindre social isolation,
- Skabe meningsfulde aktiviteter,
- Aflaste pårørende.

Du vil opleve et fælles forum med ligestillede, hvor motion er en del af dagsordenen.

Ny forskning viser, at motion og en forbedret livskvalitet kan forhale sygdommen.

Derfor omhandler tilbuddet:

- Fysisk aktivitet.
- Socialt samvær.
- Kulturelle oplevelser.
- Undervisning og vejledning.

### ***Tid og sted:***

Mandag kl. 9.30 -14.30, onsdag kl. 9.30 - 15.00  
samt fredag kl. 9.30 - 13.00.

Lokaler på Fårup Ældrecenter, Stadion alle 3, 8990 Fårup.

Så vidt muligt, skal du selv sørge for transport til og fra Fårup.

## ***Her vil du opleve sammenhold, udfordring, aktiv deltagelse og medindflydelse***

### ***Hvordan kommer du med i tilbuddet?***

Ønsker du at deltage, kontakter du en Demenskoordinator.

Område Syd: tlf. 89 15 28 30

Område Vest: Jette Baagø Jensen, tlf. 20 46 99 93

Område Nord: Lise-Lotte Wagner, tlf. 51 97 98 25



### ***Medarbejdere:***

Socialpædagog Christina Blomkvist Nielsen, tlf. 41 17 27 57.

Sosu-assistent Susanne Drotner, tlf. 61 37 37 47.

Golden Retrieveren Charlie deltager også i Aktivt Fællesskab.