

# DAGE MED SANS OG SAMLING

## Hørsholm 10. - 12. maj 2021

At komme ud i frisk luft, omgivet af grønt løv, aktiverer og stimulerer. Fysisk aktivitet giver ro i krop og sind, humøret får et løft. Dit nærvær i nuet øges. At mærke sine sanser er godt for alle mennesker særligt mennesker med en sygdom som fx demens. Lys, lyde og dufte styrker hukommelse og koncentration.

I den nationale demens-uge, fra den 10.-12. maj, kan du møde engagerede frivillige og professionelle, der repræsenterer de aktiviteter og fællesskaber. Alle 3 dage er der kaffe og god stemning med plads til samtaler i skovens dybe, stille ro.

### **Mandag 10. maj kl. 13:00-15:00 i shelteret i Folehave skov:**

Kaffe, bål og hygge. Diakon Cecilie Meyer fortæller om walk and talk for hjemmeboende. Praktiserende læge Inger Højvig og demenskoordinator Helle Nielsen fortæller om et godt liv for mennesker ramt af demens og deres pårørende. Intro til demensvenlig træning ved Susanne Dethlefsen.

### **Tirsdag 11. maj: kl. 13:00-15:00 i shelteret i Folehave skov:**

Kaffe, bål og hygge. Demenskoordinator Helle Nielsen fortæller om et godt liv for mennesker ramt af demens og deres pårørende. Dygtige mennesker fra demens aflastningstjenesten fortæller om deres arbejde. Præst Martin Ravn fortæller om hvordan kirken kan støtte.

### **Onsdag 12. maj kl 13:00-15:00 Skolebigården i Rungsted hegn:**

Kaffe, bål og hygge. Erfarne biavlere fortæller om et godt liv for bier. Praktiserende læge Inger Højvig og demenskoordinator Helle Nielsen fortæller om et godt liv for mennesker ramt af demens og deres pårørende. Rose Marie Tillisch fortæller om hvordan folkekirken arbejder på området.

Shelter i Folehave skov ligger ved Deputatvænge, stor P-plads - følg flagene.  
Skolebigården ligger for enden af Søndre Jagtvej og til venstre - følg flagene.



HØRSHOLM KOMMUNE



FOLKEKIRKENS  
UDDANNELSES- OG VIDENSCENTER



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP  
HØRSHOLM



KOKKEDAL KIRKE



HØRSHOLM  
BIAVLERFORENING