

PROJEKT ØDA'S NOVEMBER KALENDER 2023

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

Juridisk Rådgivning

Torsdag d. 2. november kl. 14.00-16.00 - Nørremarken, Ølbyvej 50, 4600 Køge

En rådgivning består af 30 minutter konsultation med advokat Torben Wibe Andersen, du kan få rådgivning om fuldmagter, værgemål og fremtidsfuldmagter.

Tilmelding til demensteamet på tlf. 56 56 56 43 hverdage ml. kl. 9-10

Udflugt til Den Blå Planet

Fredag d. 10. november kl. ca. 8.00-16.00

Kom med på bustur Den Blå Planet, når vi skal på rundvisning gennem havets historie og fortidens mest spektakulære havdyr. Efter rundvisningen får vi os en lækker frokost.

Tilmeldingen åbner d. 17/10 og lukker d. 3/11 og skal ske via sms på tlf. 21 33 95 26 eller på mail til phielamb@stevns.dk.

Tilmelding sker efter først til mølle.

Musikken mange muligheder - foredrag v. Hugo Jensen

Mandag d. 13. november kl. 16.00-18.00 - Borup Kulturhus, Møllevej 2, 4140 Borup

Hør musikterapeut og Cand.mag. i musikterapi Hugo Jensen fortælle, hvordan og hvorfor musik kan give demensramte en stund af tryghed, velvære og glæde.

Læs mere og køb billetter her: [Link til liste over ØDA's arrangementer og tilmelding](#)

Erindringssalon – 1970'erne

Tirsdag d. 14. november kl. 18.30-20.00 - Dalgården, Thujavej 19, 4683 Rønnede

Deltag i vores erindringssaloner, hvor vi med Gasolin på vinyl og "de ringer, vi spiller" i radioen mindes vi 70'ernes toner og moden med langt hår, trompetbukser og hønsestriik.

Læs mere og tilmeld dig her: [Link til liste over ØDA's arrangementer og tilmelding](#)

Huske-Dansebal

Tirsdag d. 21. november kl. 14.00-15.30 - Dalgården, Thujavej 19, 4683 Rønnede

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

Tilmelding: senest 14. november til frivillighedskoordinator Sara Engbæk på tlf. 24 78 00 05

En aften om demens med Peter Lund Madsen og Vibeke Drevsen Bach

Onsdag d. 22. november kl. 18.30-21.30 - Sydstevnshallen, Rødvigvej 62, 4678 Rødvig Stevns

Kom og hør hjerneforsker Peter Lund Madsen fortælle om hjernen, og hvordan den påvirkes af demens. Herefter holder Vibeke Drevsen Bach det rørende foredrag "Demensrejsen", hvor hun på smukkeste vis illustrerer den rejse et menneske med demens er på.

Læs mere og køb billetter her: [Link til liste over ØDA's arrangementer og tilmelding](#)

Syng julen ind med Tatiana og Nikolaj

Fredag d. 24. november kl. 10-12 - Mødestedet, Bredgade 1, 4652 Hårlev

Kom til julehygge og sang sammen med sangerinde Tatiana Kisselova og pianist Nikolaj Skaaning, som vil tage os gennem nogle af de gode gamle sange og selvfølgelig også nogle af de kendte julesange.

Læs mere og book billetter her: [Link til liste over ØDA's arrangementer og tilmelding](#)

Selvomsorgsdage for din mentale og fysiske sundhed

Mandag d. 27. november kl. 15.30-18.30 - Cafeen Møllebo, Nørre Blvd. 101, 4600 Køge

Selvomsorgsdagene er for dig, der tidligere har deltaget i et Mindfulness Baseret Stress Reduktion forløb. Her vil du blive inspireret til din egen mindfulness-praksis.

Tilmelding: Du kan blot dukke op på dagen. Ved spørgsmål ring til 24 25 48 06

Naturhold for borgere med demens

Hver tirsdag kl. 9-12.30 - Oxehytten, Maglemosevej 23, 4690 Haslev

Vi går en tur i naturen og efterfølgende mødes vi til hyggeligt samvær og aktiviteter såsom bål, bevægelse, hjernetræning og samtale ved spejderhytten. Gåturens tempo og længde tilpasses til deltagerne.

Tilmelding til træningsterapeuter Dorte tlf. 29 26 08 83 eller Katja tlf. 29 26 09 99

Læs mere om ØDA's aktiviteter på:

[Link til liste over ØDA's arrangementer og tilmelding](#)