



Til  
medlemmer

Bergen Demensforening  
v/ styret

14. september 2024

## **Medlemsbrev høsten 2024**

Hei medlem! En ny høst er i gang og vi håper å se deg på en av våre møteplasser. I dette brevet sender vi deg en oversikt over mye av det som rører seg i Bergen i regi av oss og andre. Vi håper at noen av disse møteplassene kan være nyttige for deg.

### **Foredrag 14. november Scandic Bergen City**

I år markerer vi Alzheimerdagen på etterskudd, og du inviteres til foredrag om kommunikasjon og hvordan det er å ha demens og bo hjemme. Se eget program vedlagt.

### **Treningsgruppe: Gå-fotball**

Vi samarbeider med Flaktveit idrettsklubb og starter opp når vi får nok påmeldte. Det blir kl. 17 på Breimyra fotballbane eller i egnede lokaler dersom dårlig vær. Påmelding: [bergen.demensforening@gmail.com](mailto:bergen.demensforening@gmail.com)

### **Bergen demenskor**

Oppstart i september er utsatt på grunn av for få påmeldte. Vi vurderer fortløpende muligheten for oppstart når nok påmeldte. Påmelding: [bergen.demensforening@gmail.com](mailto:bergen.demensforening@gmail.com)

### **Teatergaten Kafé og musikkgruppe**

Teatergaten kafé på Engensenteret er for personer med demens og deres ledsagere. Kom innom torsdager mellom kl. 17-19. Salg av enkel mat og drikke til hyggelige priser. Høstprogrammet har musikkstunder ledet av musikkterapeut, konserter og teaterforestilling. For program se [Bergen kommune](#) sine sider om Teatergaten kafe.

### **Våre samtalegruppers oppstart og kontaktpersoner**

- |                 |                  |             |        |             |
|-----------------|------------------|-------------|--------|-------------|
| • Nesttun       | 10. sept.        | kl.18-19.30 | Barbro | 92 44 73 53 |
| • Fyllingsdalen | Når nok påmeldte | kl.17-18.30 | Tor    | 93 43 47 10 |

### **Aktivitetsvenn**

Vil du gå på tur, i teater, kino eller gjøre hagearbeid og andre ting for å hjelpe en person med demens? [Kontakt aktivitetskoordinator](#) Stine Lampe i Bergen kommune 40 81 61 21. Ring også Lampe om du ønsker en aktivitetsvenn.

### **Råd og veiledning**

Trenger du faglige råd eller veiledning om situasjonen du står i nå? Styremedlem og spesialsykepleier Tor E. Simonsen tar imot din henvendelse for samtale på 970 33 968.

### **Ring en likeperson for samtale**

Harald Thue fra Bergen demensforening kan kontaktes på 944 88 989. Du finner flere likepersoner på [nasjonalforeningen.no/likeperson](http://nasjonalforeningen.no/likeperson).



## Andre tilbud

**Bruk søkeordene [nettkurs om demens for pårørende](#)** for å finne kurset hos aldring og helse. Du kan også [laste ned kurset gratis i bokform](#) via nettsiden du finner med søkeordene over.

**Håndbok for pårørende** kan kjøpes i nettbutikken hos [Nasjonalforeningen.no](#) for kr 100,-

### **Demenskor hos KODE**

Kontakt [eli.lea@bergennks.no](mailto:eli.lea@bergennks.no)

### **Demenskor hos Aktivt pusterom**

Kontakt [marianne@aktivpusterom.no](mailto:marianne@aktivpusterom.no)

**Kurs om demens for pårørende** over to dager kl. 9-15: 19. og 21. november. Påmelding til [demens@bergen.kommune.no](mailto:demens@bergen.kommune.no) eller 40 81 78 52.

**Kurs om demens for pårørende** hos Haraldsplass diakonale sykehus over to dager: 9. og 10. Januar 2025. kl. 9.00 - 15.00. Kontakt [irme@haraldsplass.no](mailto:irme@haraldsplass.no) eller ring 55 97 90 81/ 30.

**Samtalegruppe for pårørende i Fyllingsdalen** hos Kompetansesenter – demens og psykisk helse i eldre år, kl. 13-14.30. 40 81 78 52 / [demens@bergen.kommune.no](mailto:demens@bergen.kommune.no)

**Tilpasset gratis kunstmvisning** hos [KODE](#) for personer med demens og ledsager. Billetter bestilles på forhånd hos [helga.anspach@kodebergen.no](mailto:helga.anspach@kodebergen.no).

### **Kurs om demens for personer med demens**

Kontakt [Haraldsplass Diagonale sykehus](#) ved geriatrisk poliklinikk tlf: 55 97 90 30.

### **Nettkurs om demens for personer med demens (SHAPE)**

Påmelding til [enhetforaktivitetogmestring@bergen.kommune.no](mailto:enhetforaktivitetogmestring@bergen.kommune.no) eller 40 81 47 77.

**Helgekurs for unge pårørende 18-30 år: 27.-29. sept.** på Tjøme. Landsdekkende tilbud. [helgekurs@aldringoghelse.no](mailto:helgekurs@aldringoghelse.no). Se [aldringoghelse.no](http://aldringoghelse.no)

### **Lukket og privat facebookgruppe for unge pårørende mellom 15 og 35 år**

Nasjonalforeningen for folkehelsen har laget en gruppe for pårørende til yngre med demens som heter «Unge pårørende til personer med demens».

Dersom du vil bidra som frivillig i en av våre aktiviteter, kontakt oss gjerne på 970 33 968 eller epost [bergen.demensforening@gmail.com](mailto:bergen.demensforening@gmail.com).

Takk for at du er medlem – det utgjør en forskjell.

Vårt arbeid blir mulig på grunn av din støtte.

Vi ønsker deg og dine en fin høst.

Vennlig hilsen

Stine Ruud Iversen

Leder, Bergen demensforening