



Foto af det nationale demenssymbol i Danmark

Nyhedsbrev – oktober

Tilbud til demensramte borgere og deres pårørende

Håber alle nyder vores dejlige sommer. Stadig meget tilbage af den.

- **Fællessang i Vordingborg kirke for demensramte borgere og deres pårørende**

Hver den første onsdag i måneden kl. 10.00.

Næste gang 7. oktober – 4. november – og 2. december 2026.

Vi synger sammen og bliver lidt klogere på sangene fra Højskolesangbogen, inden vi synger dem.

Det er et tilbud, der styrker hukommelsen, skaber nærvær og vækker gode minder gennem fællessang.

Fællessangen ledes af organist Martin Valsted, gymnastikinstruktør Dorte Sandbirk og sogne- og demenspræst Lisbeth Sinnet Froholdt.

Efter fællessangen, der varer en times tid, trakteres der med kage og kaffe i kirkens caféhjørne.

Tilmelding ikke nødvendig. Mød bare op. Og så er det gratis.

- **En snak om fælles livshistorier for demensramte borgere og deres pårørende.**

DGI-huset Solbakkevej 42 i Vordingborg. **Tirsdag den 13. oktober 2026 kl. 13.00-15.00**

Forfatter Lone Rytsel, vil indlede og fortælle, hvilken glæde det giver hende og hendes mand, at fortælle og fastholde minder. Det bliver muligt at sætte vores liv i perspektiv, når vi husker noget fra vores barndom, ungdom og voksenliv, før hukommelsen måske er blevet lidt drilagtig.

Vi kan fortælle ud fra billeder og oplæg, og for nogle vil det også være muligt at skrive lidt. Det behøver heller ikke være en bog, men måske en lille notesbog med fortællinger, lidt billeder eller tegninger eller udklip fra ugeblade.

En lille sang eller to, bliver der også tid til, mens vi venter på vores DEMENS-KOR. Der vil være kaffe, te og kage fra cafeen i DGI-huset i Vordingborg – GRATIS .

Alle kan være med. Tilmelding - senest den 10. oktober 2026 på lone@lonerytsel.dk. Eller tlf. 40426294.



Sandvig Folkeoplysning

& Fortællerværksted - Tangvej 11A – Sandvig – 4735 Mern – Skoleleder Lone Rytsel



DOF
Sandvig Folkeoplysning
& Fortællerværksted

- Tangvej 11A – Sandvig – 4735 Mern – Skoleleder Lone Rytsel

FÆLLES LIVSHISTORIER – PRÆSTØ KIRKE

Kirkehuset, Adelgade 127, 4720 Præstø - **Torsdag de 12. november kl. 14.30 – 16.30**

I samarbejde med Præsten **Lisbeth Mannerup Nielsen** i Præstø kirke kan Lone Rytsel tilbyde et arrangement:

Find dine fælles livshistorier - for demensramte borgere og deres pårørende, eller andre, der har lyst til at høre om, hvad livshistorier kan gøre.

Forfatter Lone Rytsel vil indlede og fortælle, hvilken glæde det giver hende og hendes mand at fortælle og fastholde minder. Hun medbringer den private bog, hun har skrevet.

Hun fortæller, at det bliver muligt at sætte vores liv i perspektiv, når vi husker noget fra vores barndom, ungdom og voksenliv, før hukommelsen måske er blevet lidt drilagtig.

I et par timer vil hun fortælle, hvordan det kan gøres, og der kan måske blive mulighed for at prøve det selv.

Der fortælles ud fra billeder og oplæg, og måske vil det også være muligt at skrive lidt for dem, der har lyst.

På sigt behøver det ikke blive til en bog, men måske en lille notesbog med fortællinger, lidt billeder eller tegninger eller udklip fra ugeblade.

En lille sang eller to, kan der også blive tid til.

Og selvfølgelig vil der være kaffe/ te og en kage.

GRATIS .

Alle kan være med. Evt. spørgsmål til Lone på mail: lone@lonerytsel.dk. Eller tlf. 4042 6294.

DOF - Sandvig Folkeoplysning



Sandvig-Folkeoplysning - Sandevej 3 – Sandvig - 4735 Mern – 4042 6294

mail: lone@lonerytsel.dk

hjemmeside: sandvig-folkeoplysning.dk



Sandvig Folkeoplysning
& Fortællerværksted

- Tangvej 11A – Sandvig – 4735 Mern – Skoleleder Lone Rytzel

• **Foredrag: At være sammen, når demens forandrer livet**

Tirsdag den 3. november 2026 holder Gitte Mørch Rasmussen foredrag. Hun er socialpædagog, Licensed Marte Meo Supervisor, forfatter og menneskeaktivist.

Det foregår – kl. 15.30-17.30 – på Vordingborg bibliotek - Sydhavnsvej 6, 4760 Vordingborg.

Pris: 95 kr. - MobilePay 8471AF.

Tilmelding og betaling senest 25. oktober på tlf. 40426294 eller på mail lone@lonerytsel.dk –

Når demens bliver en del af livet, så forandrer livet sig. Ikke kun for den, der får diagnosen, men også for familie, venner og fagpersoner.

I dette foredrag tager Gitte Mørch Henriksen dig med ind i de små øjeblikke mellem mennesker, hvor tryghed, trivsel og livskvalitet skabes.

Gitte har arbejdet med mennesker i mere end tre årtier og har analyseret tusindvis af filmoptagelser af samspil fra hverdagen. Med det afsæt fortæller hun om, hvordan vi kan skabe forbindelse til mennesker, der lever med demens, også når sproget, hukommelsen og orienteringen i verden forandres.

Foredraget handler om nærvær, relationer og menneskelighed. Om hvorfor mennesker med demens har brug for, at vi sænker tempoet, bliver tydeligere og hjælper dem med at finde tilbage til sig selv og det nuværende øjeblik.

Du får viden, konkrete handlemuligheder og forhåbentlig en fornyet tro på, at det stadig er muligt at skabe gode og meningsfulde liv, når demens bliver en del af livet.

Gitte har gennem mere end 30 år arbejdet med mennesker og relationer og har særligt beskæftiget sig med demensområdet, socialområdet og børneområdet. Gennem sit arbejde med filmoptagelser af hverdagens samspil har hun analyseret tusindvis af møder mellem mennesker og arbejder med at omsætte denne viden til praksis, der styrker trivsel, samarbejde og livskvalitet.

Gitte arbejder med begrebet HjertePligt og insisterer på, at HjertePligt skal på livets skoleskema, fordi menneskelige forbindelser ikke længere kan tages for givet i en travlhedskultur, hvor mange mister kontakten til både sig selv og hinanden. Hun arbejder for at styrke de små mødeøjeblikke, hvor mennesker føler sig mødt, set, hørt og forstået og hvor mere væredygtighed kan vokse frem. For vi skal kunne være sammen, før vi kan bære sammen.

VORDINGBORG GYMNASTIKFORENING TILBYDER:

HJERNEGYMNASTIK, BALANCE- OG STYRKETRÆNING

Tirsdag kl. 11:00-12:00 og torsdag kl. 11:00-12:00

i DGI-Huset Solbakkevej 42

Det koster 500 kr. for en hel sæson, som er fra 1/9 til 30/6.

Det er hensyntagende træning, hvor der lægges vægt på en masse hjernegymnastik med sjove øvelser. Derudover trænes der balance og styrke for at holde hele kroppen i gang.

Der er 3 instruktører tilknyttet holdet, så der er mulighed for at tilbyde individuel træning.

Der vil stå en instruktør i forhallen som viser vej til træningslokalet for nye deltagere.

Efter træning vil der være gratis kaffe til deltagere og pårørende.

- Har du svært ved at huske, hvor du har lagt dine ting?
- Knager det i ryggen, når du står op om morgenen?
- Eller kniber det lidt med balancen?
- Så kan hensyntagende træning måske gøre en forskel for dig.

Man er velkommen til at prøve 1 time inden tilmelding, og man kan tilmelde sig, hvornår man har lyst.

Yderligere info: Kontakt Dorte Sandbirk på telefon 27102012.

Senior-fællessang Vordingborg gymnastikforening inviterer også til Fællessang i DGI-huset

I samarbejde med den lokale musiker Klaus da Cunha inviterer vi til

Hyggelige formiddage med fællessang i DGI huset.

Syng med - og få en god start på dagen. Vi synger sange fra Højskolesangbogen, nyder samværet og skaber et varmt fællesskab.

Vi mødes kl. 10.30-12.00 i Gåsetårnssalen i DGI huset.

Det er gratis at deltage! Kaffe, te og kage kan købes.

Kommende fællessang:

- Fredag d. 2/10
- Fredag d. 30/10
- Fredag d. 4/12

- **NY - Samtalegruppe for pårørende til demente i Vordingborg**

En mulighed for at danne netværk med andre ægtefæller/pårørende til personer med demens samt at støtte og rådgive hinanden.

Der vil være plads til både de gode og de svære samtaler i et trygt frirum.

Brænderigården Algade 104 4760 Vordingborg mødelokalet på gang 200

Gruppen mødes den 2. onsdag i måneden fra kl. 10.00 til kl. 11.30

Vi starter op d. 9. september, og der er mulighed for løbende tilmeldinger.

Kontaktpersoner for tilmelding og spørgsmål:

Marianne Røpke tlf. nr. 23499568 Dorte Sandbirk tlf. nr. 27102012

- **Demenskor**

Som noget **NYT**, ser det ud til, at der kan blive mulighed for et demenskor fra efteråret. HUSK at lægge mærke til næste nyhedsbrev. Vi vender tilbage så snart, vi har mere konkret at fortælle.

- **Gudstjenester for demensramte og deres pårørende - NYT**

Med organist Martin Valsted og sogne- og demenspræst Lisbeth Sinnet Froholdt.

- **Julegudstjeneste tirsdag den 15. december 2026 kl.10.00**

Gennem sang og musik får vi mulighed for at glæde os til julen og julens budskab, og der bliver også oplæsning af julehistorier med Lone Rytzel.

Pårørendetilbud med sognepræst Lisbeth Sinnet Froholdt

(kopi fra Vordingborg kommunes hjemmeside)

Dette er et tilbud for dig, der er pårørende til en nær, der har demens.

I gruppen lytter vi til hinanden og taler sammen, både på tomandshånd og i gruppe.

Vi taler om erfaringer og oplevelser, som I bringer med. Gruppen hjælper hinanden gennem samtaler, der løsner op for den sorg og afmagt, som du står i.

Du vil opleve en gruppe med genkendelse og forståelse for din situation. Alle står i det samme, og det er en hjælp i sig selv. Det vil derigennem blive lettere for dig at håndtere de situationer, som du står i til hverdag.

Der er to pårørendegrupper at vælge mellem:

- **Pårørendegruppen i Stensved**

mødes den sidste tirsdag i hver måned – i tidsrummet 13.30-15.00

Adresse: Sognegården, Vestenbækvej 2, 4773 Stensved.

Efter sommerferien mødes vi den sidste onsdag i hver måned – i tidsrummet 13.30-15.00.

Næste gang onsdag den 28. oktober 2026.

Denne gruppe ledes af sognepræst Lisbeth Sinnet Froholdt.

- **Pårørendegruppen i Stege**

mødes den 3. tirsdag i måneden i tidsrummet kl. 16.00-17.30

Adresse: Ældresagens lokaler, Peblingerende 7, 4780 Stege.

Denne gruppe ledes af sognepræst Lisbeth Sinnet Froholdt

Tilmelding: Inden du starter i gruppen, skal du kontakte sognepræst Lisbeth Sinnet Froholdt tlf. 40 35 17 51 eller mail lsf@km.dk.

- **Undervisning for pårørende i efteråret 2026**

med demenskoordinator Lotte Søbjerg Højem

Undervisningen foregår kl. 16.00-18.30 i det store mødelokale på Skovbo i Langebæk på følgende datoer: 29. 9, 6.10, 20.10, 27.10, og 3.11

Tilmelding: Lotte Søbjerg Højem - lghm@vordingborg.dk

Samværscafe for borgere med demens og pårørende - med Ældre Sagen

(kopi fra Vordingborg kommunes hjemmeside)

Det tilbud er for borgere med demens og deres pårørende, hvor du kan komme og hygge dig med ligestillede.

Samværscafeen giver blandt andet mulighed for, via fællesskabet, at skabe glæde og bevare en god og aktiv hverdag, samt danne relationer og netværk.

Samværscafeen tilbyder forskellige aktiviteter f.eks. hyggeligt samvær, gåture, sang, spil og udflugter.

- **Samværscafe i Stege**

åben den første tirsdag i hver måned 15.30-17.30

Adresse: Ældre Sagens Hus, Peblingerende 7, 4780 Stege

Tilmelding er ikke nødvendigt.

Kontaktpersoner: Elisabeth Øie Eriksson, tlf.: 51 81 50 04;

Lena Henriksen tlf.: 52 38 36 36;

Marianne Fyrst Rasmussen tlf. 20 92 81 13

- **Samværscafe i Stensved**

åben den første torsdag i hver måned kl.14.00-16.00

Adresse: Sognegården, Vestenbækvej 2, bygning 4A, 4773 Stensved

Tilmelding til Lene Carlsen, tlf.: 61 77 67 93 - Næste gang torsdag 1. oktober 2026, kl. 14:00 - 16:00



Foto af det nationale demenssymbol i Danmark

Læst i lokalavisen – tilbud

som måske også kan bruges, mens vi venter på vores demenskor

- **Morgensang og morgenbrød v/ Therese og Dennis**

Vordingborg kirke – den sidste onsdag i hver måned.

Sang fra Højskolesangbogen – efterfulgt af kaffe og nybagte boller i cafehjørnet med en hyggelig snak.

Næste gang onsdag den 28. oktober kl. 10.00

- **SangCafe v/Martin**

Tirsdag den 13. oktober kl. 14.00 i Nyråd Præstegård

Onsdag den 14. oktober kl. 14.00 i Sognegården

- **Sangaften for alle i Stensby Kirke**

Mandag den 5. oktober kl. 18.30-19.30 (med forbehold for, at det er den mandag, for det står ikke i avisen)

Vi synger fra salmebogen og Højskolesangbogen.

Kontakt Lennart Lindegaard tlf. 9144 3743

- **Syng sammen i Bogø Kirke**

Torsdag den 8. oktober kl. 15.00

Sange fra Højskolesangbogen – Efter kaffepausen mulighed for at vælge sange,

Gratis – Alle er velkomne

Musikledsagelse Kirsten Hansen

- **Sangcafe i Stege Kirke**

Onsdag den 7. oktober kl. 11.00.

Hyggeligt samvær i Sognegården.

Bredt udsnit af sange fra Højskolesangbogen

God fornøjelse til alle:

Lone Rytsel – lone@lonerytsel.dk

