



Café 4

-en samtalecafé for dig,
der har demens

Hvad er Café 4?

Café 4 er et mødested for mennesker med demens. Og det er Silkeborg Kommunes demensteam, det står bag.

Café 4 er et fristed og mødested, hvor du kan være sammen med ligestillede.

Du er med til at bestemme, hvad der sker i caféen. Der er ingen tilmelding, du møder blot op.

Der kan købes kaffe på stedet.

Praktisk information

Tid: Hver 2. mandag fra kl. 13-15 i lige uger

Sted: Mariehøj Sognehus, Almindsøvej 6, 8600 Silkeborg

Café 4 arbejder med CST-hjerneøvelser

I Café 4 arbejder vi med det, der hedder CST-hjerneøvelser, som er meningsfulde samtaler for hjernen.

Samtaleøvelserne er målrettet personer med en demenssygdom.

Samtalerne handler om emner fra hverdagen, som alle kender. Alle får taletid, og vi følger nogle nemme spilleregler, som du kan læse mere om i pjecen her.

Studier har vist, at øvelserne kan hjælpe både personer med demens og deres nære med at øge livsglæden.

Hvad får du ud af CST-hjerneøvelser?

- Mere livskvalitet og overskud
- Noget at tænke over - de små grå sættes i bevægelse
- Flere og bedre samtaler
- Noget at grine af sammen med andre
- Mental velvære og mere mod i hverdagen
- Gode minder, hvor det ene minde måske fører det andet med sig

De 7 spilleregler

- for en meningsfuld samtale for hjernen



Regel 1: Hav det sjovt sammen!

Grin og hyg jer sammen – CST-hjerneøvelser skal være sjove og tankevækkende!



Regel 2: Få gang i de små grå

Jo mere vi får snakket – jo mere bliver hjernen stimuleret på den gode måde.



Regel 3: Giv plads

Det er vigtigt at alle har god taletid – vi hjælper hinanden på vej.



Regel 4: Stil spørgsmål

Spørg ind til meninger, idéer og tanker – vi bruger jeres livserfaringer.



Regel 5: Intet svar er forkert

Irettesæt ikke hinanden - der er ingen rigtige eller forkerte svar. Det vigtige er samtalen.



Regel 6: Meninger, ikke fakta

Undgå at spørge ind til fakta - fx hvornår var det? Hvor? Hvem?



Regel 7: Tænk fremad

Forestil jer, hvad der kommer til at ske i fremtiden. Det kan være svært, men det er sundt.

Demensteamet



Gitte Senius Madsen
Demenskonsulent
Sundheds- og Omsorgsafdelingen
Tlf. 21 29 99 34
gittesenius.madsen@silkeborg.dk



Birgitte Kristine Lund
Demenskonsulent
Sundheds- og Omsorgsafdelingen
Tlf. 20 54 97 63
birgittekristine.lund@silkeborg.dk



Marianne Basse Nygaard
Demenskonsulent
Sundheds- og Omsorgsafdelingen
Tlf. 21 70 53 93
mbnp@silkeborg.dk



Pia Østergaard
Udviklingskonsulent
Sundheds- og Omsorgsafdelingen
Tlf.: 20 76 77 55
pia.ostergaard@silkeborg

