



Træning og socialt mødested for borgere med demens

Juni 2017



Hvem kan deltage?

Syddjurs Kommunes træningstilbud retter sig til borgere, der har demens i tidlig til moderat fase. Der er plads til 8 deltagere på holdet.

Det er et krav at deltagerne kan klare fysisk træning med moderat til høj intensitet (70% af max puls). Det er derfor vigtigt at egen læge har sagt god for træning på dette niveau.

Terapeuterne vurderer løbende om den enkelte deltager profiterer af træningen og dermed fortsat kan deltage på holdet.



Hvad består træningstilbuddet af i Syddjurs Kommune

Holdtræning 3 x ugentligt i 2 timer.

Tiden er opdelt således:

- Én times fysisk træning bestående af 3x10 min med moderat til høj intensitet, derudover styrketræning, bevægelighedstræning, koordination- og balancetræning.
- Samt én times socialt samvær, hvor vi drikker en kop kaffe eller et glas juice. Vi tilbyder en sund snack.
- Cirka en gang om måneden træner vi ude.

Formålet

Formålet med træningen er at forbedre eller bevare kroppens funktioner samt øge deltagernes velbefindende.

Nyere dansk forskning viser at træning med moderat til hård intensitet kan mindske mange af de kendte symptomer hos demente. Træning hvor mennesker med demens samles om fysisk aktivitet og socialt samvær har en positiv indvirkning på den fysiske funktion og psykisk velbefindende hos mennesker med demens.

(kilde: Videnscenterfordemens.dk)

Praktisk

Hvor:

Lindegården
Skolevej 19, 8544 Mørke

Hvornår:

Mandag, onsdag og fredag fra
kl. 13.00-15.00

For at få det optimale ud af træningen er det vigtigt at deltage hver gang/ forsøge at komme til hver træning. Træningen er aflyst enkelte dage/uger grundet ferie og helligdage.

Personale:

To terapeuter med viden og erfaring indenfor demens varetager træningen.

Pris:

Det er gratis at deltage, husk dog 15 kr. pr. gang til kaffe og snack.

Kørsel:

Som udgangspunkt skal du selv sørge for transport. Er der udfordringer med dette bedes du kontakte Demens-teamet.

Husk:

Mød op omklædt, medbring indendørs sko. Praktisk udetøj og sko den første mandag i måneden hvor vi som regel træner ude.

Tilmelding og kontakt:

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte Demenskoordinator Birthe Moe på 8753 5685 eller bmo@syddjurs.dk

Er du forhindret i at deltage, bedes du melde afbud på ovenstående telefon eller mail.





syddjurs.dk