



Omsorg og Sundhed

GLAD MOTION



MOTIONSTILBUD FOR
BORGERE MED LET DEMENS

God fysisk kapacitet er nødvendigt for at kunne udføre daglige gøremål og fastholde hverdagens rutiner. Samtidig vedligeholder jævnlig motion de fysiske og mentale funktioner, da hjernen og sanserne aktiveres sammen med kroppen, når du bevæger dig.

Tilbuddet "Glad Motion" er et tilbud, der støtter dig i at vedligeholde, og måske forbedre, dine fysiske og mentale funktioner, samtidig med hyggeligt samvær med andre. Der lægges vægt på respekt for det enkelte menneske og rummelighed for alle deltagere.

For at kunne deltage, skal du have demenssymptomer eller demenssygdom i let til middelsvær grad.

Hvor tit og hvor længe?

Glad Motion foregår en gang om ugen og varer tre timer pr. gang.

Vi starter med motion, hvor vi arbejder med individuel intensitet for at få pulsen op. Der motioneres med let til moderat intensitet, der styrker og vedligeholder muskelstyrke, kondition, balance, bevægelighed og koordinationsevne for den enkelte.

Derefter er der socialt samvær, hvor vi spiser frokost og drikker kaffe. Der er plads til snak om det, der fylder.

Der er max 8 deltagere pr. hold.

Nyere forskning på demensområdet viser at motion, sund livsstil, en stimulerende hverdag og samvær med andre holder hjernen i gang, og forebygger demens og udviklingen af sygdommen.

Mødested

Skytteforeningen, Nykøbing, Egebjergvej 83, 4500 Nykøbing Sj
Fredage kl. 10.00-13.00.

Hvem kan deltage?

- Borgere med let til middelsvær demens, der kan gå selv, eller ved støtte til rollator.
- Borgere med MCI.
- Borgere med kognitive problemer.
- Borgere med hukommelsesproblemer.

Transport

Du sørger selv for transport til stedet.

Pris

Det er gratis at deltage, men du betaler selv for kaffe og frokost.

Tilmelding og mere information

Har du spørgsmål til vores motionshold, **Ud & Gå** og **Glad Motion**, kan du ringe på hverdage på 23 31 80 67 eller skrive til gladmotion@odsherred.dk

OMSORG OG SUNDHED | DEMENSINDSATSSEN | ODSHERRED KOMMUNE

23 25 33 64

odsherred.dk | kommune@odsherred.dk

Marts 2022 | Layout: Kommunikation