



*Omsorg og Sundhed*

# DEMENS - HÅNDBOLDFITNESS



Den bløde håndbold er det gennemgående element i træningen.

Formålet er at forbedre:

- Kondition
- Muskelstyrke
- Sikker gangbalance
- Hastighed
- Dual task (at kunne udføre flere opgaver samtidigt)

Træningen planlægges så alle kan være med - uanset startform. Vi træner en time og slutter af med socialt samvær med kaffe, lidt frugt og brød.

## Pris

Du betaler 20 kr. pr. gang.

## Hvor

Borren, Højby Idræts og kulturcenter, Nyvej 17, 4573 Højby.

## Hvornår

Hver onsdag kl. 10-12.

HUSK: Tøj du kan bevæge dig i og indesko - gerne kondisko.

Der er mulighed for omklædning og bad efter træningen.

*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.*

## Transport

Du skal selv sørge for transport.

Hvis du oplever begrænsninger, så drøfter vi, hvilke muligheder det kan løses med.

## Tilmelding

Tilmelding skal ske på 23 31 80 67 eller på [gladmotion@odsherred.dk](mailto:gladmotion@odsherred.dk)

Hvis du har spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte os.



Foto: Bevæg dig for livet

OMSORG OG SUNDHED | DEMENSINDSATSSEN | ODSHERRED KOMMUNE

23 25 33 64

[odsherred.dk](http://odsherred.dk) | [kommune@odsherred.dk](mailto:kommune@odsherred.dk)

---

Marts 2022 | Layout: Kommunikation