



*Omsorg og Sundhed*

# UD & GÅ



MOTIONSTILBUD FOR  
BORGERE MED LET DEMENS

**Ud & Gå** er et af Odsherred Kommunes tilbud til borgere med demensproblematikker inde på livet.

**Ud & Gå** støtter dig med let demens og hukommelsesbesvær til at være fysisk aktiv, og vedligeholde dine fysiske og kognitive funktioner.

**Ud & Gå** tilbyder socialt samvær med andre i samme situation. Du får mulighed for at danne netværk og få nye venner og bekendte, som også har nogle af de samme problematikker inde på livet.

Efter gåturen spiser vi frokost og drikker kaffe. Der er plads til snak om det, der fylder.

## Varighed

Tre timer pr. gang.

## Terræn

Variert fra asfalt, grusveje til skovbund og græs.

## Hyppighed

Én gang om ugen.

*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

Lions Huset, Asnæs, Nygade 16, 4550 Asnæs.

Torsdage kl. 10.00-13.00

Skytteforeningen, Nykøbing, Egebjergvej 83, 4500 Nykøbing Sj.

Tirsdage 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](mailto:gladmotion@odsherred.dk)

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