

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 1.2

03-01-2024

### **Fysisk træning og demens – kursus i Vordingborg**

Få inspiration til Fysisk træning for mennesker med demens.

Kurset er for såvel frivillige, der er i gang med aktiviteter på motions- eller demensområdet samt nye frivillige, der ønsker at komme i gang med motion til mennesker med demens. Det kan være stolemotion, indemotion og motion på en demenscafe – i mindre grupper eller en til en.

Du kan også være instruktør på et almindeligt motionshold, og i den sammenhæng gerne vil vide lidt mere om træning for mennesker med demens.

På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens samt hvilke øvelser, der er gode at inddrage i aktiviteten. Indholdet på kurset er rettet mod mennesker med let til moderat demens.

Danhostel Vordingborg onsdag, d. 13. marts kl. 9.30 – 16.00

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail:

[kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) og tlf.: 3396 8646 og Tina Jensen, [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk), tlf.: 3396 8817

***Læs mere og tilmeld dig her***