

## Motion og styrketræning for borgere med en demenssygdom



**Greve Seniorsport og Greve Kommune har et særligt motionstilbud til dig, som har en demenssygdom.**

I motionstilbuddet kan du træne dine fysiske og mentale funktioner sammen med andre.

Fokus i træningen er ikke bare sved på panden—men at det også skal være sjovt.

### **Hvor foregår træningen:**

Der trænes i Greve Idrætshal, Lillevangsvej 88, 2670 Greve

### **Tidspunkt:**

Mandage er det gymnastik kl. 13.15—14.30 inkl. kaffepause

Onsdage er det styrketræning kl. 12.15—13.30 inkl. kaffepause

Træningen er fra september til juni.



### **Sådan kommer du i gang:**

Du skal visiteres til tilbuddet, gennem kommunens demenskoordinator.

Det sker ved en samtale, hvor vi taler om dine særlige behov.

### **Forudsætningerne for at deltage er:**

- at du har lyst til at være sammen med andre
- at du kan gå 50 meter uden pauser (evt. med rollator eller stok)
- at du kan rejse og sætte dig fra en stol uden hjælp
- at du kan klare toiletbesøg uden hjælp
- at du kan klare at tage sko på selv

### **Transport:**

Hvis du ikke er i stand til at transportere dig til træningen, har du via Kommunens demenskoordinatorer mulighed for at søge om kørsel. Der vil være nogen egen betaling.

### **Praktisk information:**

Medbring tøj, der egner sig til træning, samt kondisko eller andet fodtøj og en vandflaske.

Du skal huske at have spist og drukket inden træningen, så du har energi.

Ved afbud til træning skal det meldes til idrætsinstruktør Tina Greve Mathisen, mellem kl. 8.00—9.00 på telefon 23 41 64 66.



Tidligere deltagere i motionstilbuddet fortæller, at de har fået det bedre:

*”Vi har det rart og får sved på panden. Det er hård og jeg føler mig godt tilpas efter træning”*

*”Mit humør er bedre og jeg kan mærke, at jeg trives”*

Har du behov for mere viden, eller ønsker du at blive visiteret til tilbuddet, kan du kontakte:

**Demensenheden i Greve Kommune**

**Mail: [Demensenheden@greve.dk](mailto:Demensenheden@greve.dk)**

**Telefon: 23 38 69 94 / 22 21 13 88 / 21 74 08 45**

Opdateret august 2018



Greve Kommune