



## Gymnastik til dig med demens, sammen med en pårørende eller en ven.



**Greve Seniorsport og Greve Kommune har et særligt moti-  
onstilbud til dig, som har en demenssygdom.**

### **Holdbeskrivelse:**

Fælles holdtræning sammen med en pårørende eller god ven/  
veninde som hjælper.

Vi skal træne sammen i en stor idrætshal, til glad musik vi ken-  
der. Træningen vil være stående øvelser, der styrker balancen,  
arme og ben.

Vi skal lave øvelser 2 og 2 og vil bruge redskaber som fx bol-  
de, sjippetov, kosteskæft og håndvægte. Vi vil også lave øvelser  
for mave og ryg på gulvet på en træningsmåtte.

### **Tidspunkt:**

Træningen er hver onsdag fra kl. 12:15 til 13:45  
inkl. kaffepause.

### **Hvor foregår træningen**

Der trænes i Greve Idrætshal, Lillevangsvej 88, 2670 Greve



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

- kan gå 100 meter
- kan rejse og sætte dig fra en stol uden hjælp
- kan komme op fra gulvet, evt. med let støtte fra din pårørende.
- kan klare toilet besøg uden hjælp evt. skal pårørende være behjælpelig med det.
- Pårørende skal være selvhjulpne

### **Transport:**

Hvis du ikke er i stand til at transportere dig til træningen, har du via Greve Kommunes demenskoordinator mulighed for at søge kørsel. Der vil være nogen egen betaling.  
NB. Der kan kun søges kørsel til borger med demens.

### **Praktisk information:**

Medbring tøj, der egner sig til træning, samt kondisko eller andet fodtøj, en vandflaske og en kaffekop.  
Du skal huske at have spist og drukket inden træningen, så du har energi.

### **Afbud**

Ved afbud til træning skal det meldes til idrætsinstruktør **Tina Greve Mathisen**, mellem kl. 8.00—9.00 på telefon 50232666



### **Sådan kommer du i gang:**

Du skal visiteres til tilbuddet, gennem Greve kommunens demenskoordinator.

Det sker ved en samtale, hvor vi sætter fokus på dine særlige behov og muligheder.

Hver halve år, vil træner og demenskoordinator, vurdere om tilbuddet stadig passer til dig. Demenskoordinator tilbyder derefter en ny samtale, hvor vi taler om hvilke nye muligheder der er, for at fortsætte med et aktivt liv.

### **Demensenheden:**

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

### **Telefon:**

Jette Moser: 22 21 13 88

Karina Høeg-Olesen: 23 38 69 94

Erling Carlsen: 30 52 51 83

Signe Perrier: 21 74 08 45

Juli 2020  
Demensenheden



Greve Kommune