

Motionstilbud

Hvem: Motionstilbud til borgere med demens, som har lyst til bevægelse og socialt samvær. Tilbuddet er en del af vores dagtilbud.

Forløb: Vi mødes i forhallen i Hjallerup idrætscenter og benytter motionscenter der. Vi starter med en kop kaffe i forhallen og der vil være mulighed for omklædning, hvis du ikke er omklædt hjemmefra.

Vi træner ca. en time, hvor vi får pulsen op og laver forskellige øvelser. De først gang kommer der en kommunale fysioterapeut med, der vil lave et program der passer til dig.

Efter træningen tager i til Herligheden på Stengården, hvor vi spiser middagsmad og laver aktiviteter over middag som vi plejer. Dagen slutter kl. 14.30.

Praktisk info: Medbring indendørs sko og tøj til at bevæge sig i. Det er muligt at klæde om ved motionsrummet. Tag evt. En drikkedunk og håndklæde med.

Opstart: Mandag d. 1 april 2019 og derefter er det en del af vores mandagshold i Herligheden.

Kontaktperson: Camilla Kjeldsen og Ditte Toft Højer Herligheden Tlf: 41736708.

