

Hvor foregår det?

Hvidovre Motionscenter
Sollentuna Allé 1-3, 1. sal
2650 Hvidovre
Telefonnummer: 3649 1803

Vil du vide mere?

Kontakt en af demenskoordinatorerne:

Marie-Louise Falsing, tlf. 4186 6796
Christina Zolezi Ehlers, tlf. 4132 0640

Se www.sundhedscenter.hvidovre.dk

 Find os på Facebook
Hvidovre Sundhedscenter

eller kontakt

Hvidovre Sundhedscenter på nedenstående telefon eller mail.



Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272
2650 Hvidovre
Tlf: 36 39 37 37
Sundhedscenter@hvidovre.dk

Åbningstider:
Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00
Torsdag kl. 8.00-17.30
Fredag kl. 8.00-14.00

Sundhedscenteret 8-6-2020

VI 'HJERNER' DERUDAD!

MOTIONSHOLD FOR MENNESKER MED DEMENS



Hvem kan deltage på motionsholdet?

Motionsholdet "Vi hjerner derudad" er et motions- og træningstilbud til dig, der har en demenssygdom i let til moderat grad.

På holdet får du mulighed for at mødes med andre mennesker, der har en demenssygdom og kan dermed holde dig aktiv både fysisk og socialt.

Forskning viser, at fysisk træning har en positiv virkning på sygdommen hos mennesker med demenssygdomme.



Træningen

Holdet tilbyder styrke- og konditionstræning i maskiner samt dans, balance, koordination, afspænding og mindfulness på hold i træningssal.

Træningen har til formål at skabe større kropsbevidsthed, gøre kroppen stærkere og forbedre koordinationsevnen. Motionscentrets instruktører har mange års erfaring med træning, og er bekendt med de udfordringer, som mennesker med demenssygdom kan have i en træningssituation. Vi gør derfor meget ud af, at du føler dig tryk i din træning.

Hvor og hvornår?

Vi træner hver onsdag og fredag fra kl. 12.00 – 13.30 i Hvidovre Motionscenter.

Omklædning, påklædning mm.

Kom gerne lidt før kl. 12.00, så du kan nå at klæde om.

Du henvender dig i receptionen, så viser vi dig til rette i forhold til omklædning.

Medbring gerne drikkedunk, håndklæde, træningstøj og indendørssko.

Det er vigtigt, at du melder afbud, hvis du ikke kan komme.

Betaling

For at deltage på motionsholdet, skal du købe et klippekort, der gælder til 8 gange. Et klippekort koster 120 kr.

Der fratrækkes kun klip ved deltagelse.