



# TRÆNING I NATUREN

Trænings- og vandrehold  
for borgere med tidlig demens i Brøndby



# TRÆNING I NATUREN

Trænings- og vandrehold  
for borgere med tidlig demens i Brøndby

## Er ”Træning i naturen” noget for dig?

- ★ Du har en demenssygdom eller er hukommelsessvækket, men er tidligt i dit sygdomsforløb
- ★ Du kan gå 5 km. uden hjælpemidler
- ★ Du har lyst til at være aktiv i naturen sammen med andre

### Så er ”Træning i naturen” noget for dig!

Kom og vær med på et trænings- og vandretilbud, hvor du kan være aktiv og møde andre i samme situation.

Holdet er primært for yngre, men vi har ingen øvre aldersgrænse.

Vi mødes hver torsdag kl. 12.00-15.00, og du kan blive hentet og bragt.

### TRÆNING OG SOCIALT SAMVÆR

På holdet dyrker man ca. en times motion ude i naturen, som en fysioterapeut står for. Her får du trænet din kondition, styrke, udholdenhed og balance.

Faste frivillige hjælper til ved træningen.

En gang om måneden står en ergoterapeut for lidt kognitiv træning.

Efter træningen er der socialt samvær med kaffe og brød/frugt.



- ★ Der er max otte deltagere på holdet
- ★ Tilbuddet er gratis, dog vil der være en lille udgift til kaffe/te, brød og frugt
- ★ Tilbuddet er åbent, men du vil dog have en indledende samtale inden opstart for at afklare forventninger og forudsætninger

### VIL DU VÆRE MED?

For mere info kontakt:

Aktivitetsmedarbejder Lone Nørregaard Frantzen

tlf. 5148 0504

mail: lonfr@brondby.dk

eller kontakt din demenskoordinator.



**BRØNDBY  
KOMMUNE**

## Er ”Træning i naturen” noget for dig?

- ★ Du har en demenssygdom eller er hukommelsessvækket, men er tidligt i dit sygdomsforløb
- ★ Du kan gå 5 km. uden hjælpemidler
- ★ Du har lyst til at være aktiv i naturen sammen med andre

### Så er ”Træning i naturen” noget for dig!

Kom og vær med på et trænings- og vandretilbud, hvor du kan være aktiv og møde andre i samme situation.

Holdet er primært for yngre, men vi har ingen øvre aldersgrænse.

Vi mødes hver torsdag kl. 12.00-15.00, og du kan blive hentet og bragt.

### TRÆNING OG SOCIALT SAMVÆR

På holdet dyrker man ca. en times motion ude i naturen, som en fysioterapeut står for. Her får du trænet din kondition, styrke, udholdenhed og balance.

Faste frivillige hjælper til ved træningen.

En gang om måneden står en ergoterapeut for lidt kognitiv træning.

Efter træningen er der socialt samvær med kaffe og brød/frugt.



- ★ Der er max otte deltagere på holdet
- ★ Tilbuddet er gratis, dog vil der være en lille udgift til kaffe/te, brød og frugt
- ★ Tilbuddet er åbent, men du vil dog have en indledende samtale inden opstart for at afklare forventninger og forudsætninger

### VIL DU VÆRE MED?

For mere info kontakt:

Aktivitetsmedarbejder Lone Nørregaard Frantzen

tlf. 5148 0504

mail: lonfr@brondby.dk

eller kontakt din demenskoordinator.



**BRØNDBY  
KOMMUNE**