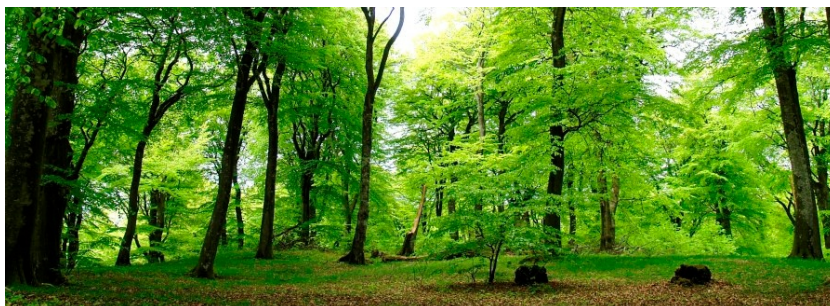


Naturtræning Sønderskoven

Et gratis tilbud om holdtræning i naturen til borgere med en demenssygdom og deres pårørende. Naturen og det sociale samvær er i fokus, når der trænes både balance, kredsløb, styrke og sind. Alle er velkommen, men skal dog kunne færdes sikkert og selvstændigt til fods uden brug af ganghjælpemiddel.



Træningen foregår i den skønne natur i Sønderskoven.

Mødested:

*Egetofte Naturskole,
Egetoftevej 4,
6400 Sønderborg.*

NB: Der kan forekomme ændringer i mødestedet.

Træningstid:

Tirsdage og torsdage enten formiddag, middag eller eftermiddag (*afhængig af hvilket hold, der er plads på*).

Generelle informationer:

- Træningstilbuddet er **gratis**.
- Tilbuddet gælder foreløbigt indtil efteråret 2021, og der er løbende optag på holdene.
- Der trænes to gange i ugen af 1 time og 15 min.
- Transport til og fra mødestedet skal man selv sørge for.
- Vi træner ude året rundt i al slags vejr, så tilpas påklædningen herefter, og du skal forvente at få pulsen op og sved på panden.
- Du kan deltage alene eller sammen med din nærmeste pårørende.
- Det er en god idé at medbringe en drikkedunk og evt. en lille rygsæk hertil.
- Al træning foregår på eget ansvar, og deltagerne er selv ansvarlige for at være i en helbredstilstand, der tillader deltagelsen i træningen. Er du i tvivl, kontakt da egen læge.

Vil du vide mere?:

Kontaktoplysninger:

Sønderborg Kommune

Kompetencecenter for Demens

Liv Fink Thorsen

Fysioterapeut

Tlf. 27 90 37 51

E-mail: lits@sonderborg.dk

