



# Naturtræning

## Gråsten

*Et træningstilbud for demensramte  
og deres pårørende*



# HVAD

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.



# HVOR

Træningen foregår i den skønne natur i og omkring Gråsten.

Mødested:

*Ahlmannsparkens parkeringsplads,*

*Ahlefeldvej 4,*

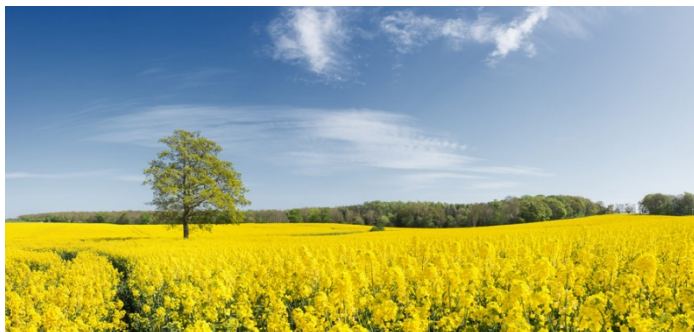
*6300 Gråsten*

**NB:** Der kan forekomme ændringer i mødestedet.

# HVORNÅR

Træningen finder sted:

Mandage og onsdage kl. 14.15-15.30



## VIGTIGT AT HUSKE

- ✿ Træningstilbuddet er gratis.
- ✿ Det er et varigt tilbud og der er løbende optag på holdene.
- ✿ Der trænes to gange i ugen af 1-1,5 times varighed.
- ✿ 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.

## HVORFOR

At træne i naturen, hvor man kan følge årstidernes skiften, er med til at stimulere vores sanser, genskabe minder og kan bidrage til at vi genopdager og reflekterer over os selv i relation til naturen.

Det er påvist at træning, der udføres ved moderat til hård intensitet kan være med til at forhale udviklingen af en demenssygdom, øge fysiske- og psykiske ressourcer samt forebygge livsstilssygdomme og social isolation blandt borgere med en demenssygdom.

## Vil du vide mere?

### Kontaktoplysninger:

*Sønderborg Kommune  
Kompetencecenter for Demens*

*Liv Fink Thorsen  
Fysioterapeut  
Tlf. 27 90 37 51  
E-mail: [lits@sonderborg.dk](mailto:lits@sonderborg.dk)*

