



Naturtræning

Nordborg

*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 Nordborg.

Mødested:

Nordborghus,

Søvænget 7,

6430 Nordborg.

NB: Der kan forekomme ændringer i mødestedet.

HVORNÅR

Træningen finder sted:

Mandage og onsdage kl. 10.00- ca. 11.15



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*

