

Vil du vide mere om demens?

**Sønderborg Kommune:**

[www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk)

**Alzheimerforeningen:**

Alzheimerforeningen er en medlemsorganisation, der har til formål at sikre bedre vilkår for demente og deres pårørende. Foreningen rådgiver, informerer og støtter forskning i demenssygdomme:

[www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)

**Demenslinjen:**

Demenslinjen er en telefontjeneste under Alzheimerforeningen. Her kan du få svar på spørgsmål om demens, både privat og fagligt.

Ring til Demenslinjen på

tlf. 58 50 58 50

eller send en mail til

[demenslinien@alzheimer.dk](mailto:demenslinien@alzheimer.dk)

**Nationalt Videnscenter for Demens:**

[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)

Sønderborg Kommune  
Kompetencecenter for Demens  
Sommervej 17  
6430 Nordborg

08.2017 Kommunikation

  
Sønderborg

Med støtte fra

**TrygFonden**

## Demens: Motion – Sind – Samvær

Et træningstilbud for demensramte  
og deres pårørende



## Træningsforløb for borgere i Sønderborg Kommune

Trygfonden tilbyder i samarbejde med Sønderborg Kommune, et træningsforløb for alle borgere med en demenssygdom i den tidlige fase.

Det er påvist at træning, som udføres ved moderat til hård intensitet, øger fysiske- og psykiske ressourcer samt forebygger livsstilssygdomme og social isolation blandt borgere med demenssygdom.

Deltagelse i træningsforløbet er gratis, og der er mulighed for, at ægtefælle, et familiemedlem eller anden pårørende også kan deltage på holdet.

Træningen superviseres af en fysioterapeut, og foregår på hold i udvalgte træningscentre. Der anvendes træningsmaskiner til såvel kredsløbs- som styrketræning.

Efter hver træning byder vi på en gratis forfriskning, hvor det vil være muligt at tale med andre deltagere og fysioterapeuten.

Transporten til og fra træning skal I selv sørge for.



Hvis du ønsker mere viden eller vil tilmelde dig træningen, kontakt da:



Tine Kjeldsen  
Tlf.: 27 90 59 33  
tkje@sonderborg.dk



Liv Fink Thorsen  
Tlf.: 27 90 37 51  
lits@sonderborg.dk

For mere information om demens og fysisk træning:

[www.videnscenterfordemens.dk/forskning/adex/](http://www.videnscenterfordemens.dk/forskning/adex/)

Følg os på facebook:

[www.facebook.com/kompetencecenterfordemens](http://www.facebook.com/kompetencecenterfordemens)

