

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 37.3

15-09-2021

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 06, 07, 08, 09 og 10.

### **Fysisk træning og demens**

Kursus Fysisk træning med demens 26. oktober i Korsør

Kurset er for såvel frivillige, der er i gang på motions- eller demensområdet samt nye frivillige, der ønsker at komme i gang med motion til mennesker med demens. Det kan være stolemotion, indemotion, en demenscafe eller motion i naturen, i mindre grupper eller en til en.

På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens, samt hvilke øvelser, der er gode at inddrage i aktiviteten. Indholdet på kurset er rettet mod mennesker med let til moderat demens.

Kurset kan også give inspiration til, hvordan motionen kan tilrettelægges, hvis der er deltagere med let demens på almindelige motionshold.

Har du spørgsmål til kurset eller til træning og demens, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail: [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) eller tlf.: 33 96 86 46.

*Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)*