

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 4.1

24-01-2024

Fysisk træning og demens, kursus i Vordingborg

Til dig, der er frivillig inden for motion eller er frivillig inden for demens

Få inspiration til Fysisk træning for mennesker med demens.

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

Du kan også være instruktør på et almindeligt motionshold, og i den sammenhæng gerne vil vide lidt mere om træning for mennesker med demens.

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.

Danhostel, Vordingborg, onsdag, d. 13. marts kl. 9.30 – 16.00

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, mail:

kas@aeldresagen.dk og tlf.: 3396 8646 og Tina Jensen, tj@aeldresagen.dk,

tlf.: 3396 8817

Læs mere og tilmeld dig her

Pårørende til demensramte

Til dig, der er demenssvarlig, aktivitetsleder inden for demensaktiviteter, social-humanitær koordinator eller aktivitetsleder for pårørende grupper

Der er stadig plads til lidt flere deltagere

Vi inviterer hermed til samtalesalon og oplæg om socialt samvær med mennesker med demens og deres pårørende.

Det foregår, d. 21. februar 2024 kl. 13-16, hos Ældre Sagen i Campus – Snorresgade 17-19 2300 København S

Foreningen ”Pårørende i Danmark” har fået midler af Trygfonden til at udvikle et oplæg og samtalekort med gode råd til, hvordan man kan blive mere tryk i samvær med demensramte. Projektet hedder ”Gode råd til gode venner”

Projektet handler, kort fortalt, om at hjælpe venner og familie til at være lidt mere socialt modige og rummelige over for mennesker med demens og deres nære pårørende

Vi inviterer denne dag frivillige i Ældre Sagen til at afprøve konceptet og give feedback på, hvordan det har været. I løbet af 2024 bliver det muligt for jeres lokalafdeling at få oplægget ud lokalt, det vil være Marie Lenstrup fra Pårørende i Danmark, der afholder, og det er gratis. Det kan være en god måde at markere demensuge 19 på også.

Det er en god mulighed for at sætte fokus på demens og blive klogere på, hvordan man kan støtte pårørende og mennesker med demens.

Tilmelding skal ske via mail til Demenskonsulent i Frivilligafdelingen Lotte Kofoed Hansen

lkh@aeldresagen.dk senest fredag d. 9. februar 2024 – kom gerne flere fra samme lokalafdeling