

Dans med Sans og Samling lørdag d. 25. september 2021.

Program:

Ægteparret Laxholm

Kendt fra Vild med Dans og Dance Academy Laxholm. Byder op til dans og her er din chance for at blive ført hen over gulvet af en meget kyndig hånd.

Din hjerne elsker sanseindtryk

Oplæg ved Praktiserende læge Inger Højer og demenskoordinator Helle Nielsen. Hvordan holder du hjernen frisk med sanseindtryk, få alle hemmelighederne her!

MuPo Koret

Et anderledes kor med plads til alle over 60 år og et socialt fællesskab med bevægelse i kroppen.

Sanselig gymnastik for alle

Stående let gymnastik der øger din kropsbevidsthed og balanceevne.

Musiske fortællinger v. Jens Rueskov Nielsen

Lad dig forføre af musik til sjælen og bliv bevæget af fantastiske fortællinger.

Erindringsdans hvad er det?

Når hjernen kan have svært ved at følge med, kan kroppen stadig huske. Bevægelse og sansestimuli er med til at aktivere hjernen igen.

Hørsholm Lindyhoppers

Der bliver sat fut i tingene med autentisk pardans fra 1940'erne. Swingmusik, glade dansere og masser af energi.

Vi serverer kaffe og Huskekage

Den internationale Huskedag:

Hvert år sætter Alzheimerforeningen fokus på Demenssygdomme ved den Internationale Huskedag. Landet over bliver der samlet penge ind, der skal være med til at skabe gode vilkår for mennesker ramt af Demens og deres pårørende.

I Hørsholm vil vi gerne sætte fokus på Huskedagen ved at tage udgangspunkt i alt det du kan gøre for at holde din hjerne i form, uanset om du er ung, voksen eller ramt af en sygdom, så er sanseindtryk og stimuli en afgørende faktor for hjernen.