FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP HØRSHOLM

# HOLDTRÆNING

## for mennesker med demens og deres pårørende



Rungstedvej 1C 2970 Hørsholm tlf. 4029 0590 / 2926 2040
mail: koordinator@frivillighorsholm.dk - www.frivillighorsholm.dk

**Har I lyst til motion, fællesskab og hyggelige stunder?**

Vi tilbyder et hyggeligt træningshold
for mennesker med demens og deres pårørende,
hvor der er plads til bevægelse, glæde, sang og socialt samvær.

**Tid:**
Onsdage kl. 12.00 - 14.00

**Sted:**
Louiselund – lille træningssal

**Hvad laver vi?**
Vi starter med ca. 1-1½ times let stolegymnastik,
hvor alle kan være med på deres eget niveau.

Herefter hygger vi os sammen i træningskøkkenet med
en kop kaffe, fællessang, hyggelige snakke og samvær.

**Hvem står for træningen?**

Vi er tre erfarne frivillige, som gennem mange år
har undervist i gymnastik, bevægelse og dans.
Vi har desuden kendskab til mennesker med demens.

Vi skiftes til at stå for gymnastikken
og det efterfølgende hyggelige samvær.

Rungstedvej 1C 2970 Hørsholm tlf. 4029 0590 / 2926 2040
mail: koordinator@frivillighorsholm.dk - www.frivillighorsholm.dk

FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP HØRSHOLM

# Vi søger nye deltagere!

Vores demenshold har i øjeblikket plads til flere deltagere,

og måske kender du nogen, der kunne have glæde af tilbuddet.
Vi søger især par, hvor den ene har en lettere demens
og fortsat har en god førlighed.

Enlige er også meget velkomne,
hvis de selv kan sørge for transport til og fra træningen.

Vi glæder os til at byde nye deltagere velkommen
til nogle hyggelige timer med motion, musik og fællesskab!

Deltagelse er gratis.

**Har du spørgsmål eller ønsker du at tilmelde dig?**

Kontakt Susanne Dethlefsen:

Mobil: 40 16 13 11
Mail: susannedethlefsen@privat.dk



**Har du brug for en anden slags gruppe eller aktivitet?**

I Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm
har du flere muligheder for at finde en gruppe af ligesindede,
en aktivitet, en individuel samtale
eller et andet tilbud, du kan have gavn af.

Du kan være anonym hos os.
Vi registrerer ikke nogen personlige data.

Skulle det ikke være noget for dig,
kender du måske én, som kunne have glæde af at være med?

Kontakt os på mail, telefon
eller ved at komme forbi i åbningstiden
mandag til torsdag fra kl. 10.00 – 14.00.

Vi glæder os til at stifte bekendtskab med dig!

Hvad er Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm?
Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm er et samlingssted
for det frivillige arbejde i Hørsholm.

Vi er uafhængige af politiske, religiøse og økonomiske interesser.
Vi arbejder for at gøre det nemt at engagere sig i lokalsamfundet.

**Vi sætter gang i frivillige aktiviteter!**

Rungstedvej 1C 2970 Hørsholm tlf. 4029 0590 / 2926 2040
mail: koordinator@frivillighorsholm.dk - www.frivillighorsholm.dk