FREDERIKSSUND KOMMUNE

Holdtræning for borgere med en demenssygdom

Borgere med en demenssygdom, som ikke kan træne på andre måder, har mulighed for at deltage i holdtræning. På holdene har du mulighed for at få sved på panden og pulsen op sammen med andre, som er i samme situation.

Tilbuddet består af træning én gang om ugen i 1 time. Indholdet er både konditionstræning, styrketræning, hjernetræning og balancetræning. Derudover afsluttes hver træning med aktiviteter, hvor det sociale fællesskab er i fokus.

Træningen foregår på små hold. Holdene træner mest udendørs med udgangspunkt fra blandt andet Frederikssundhallen, Kalvøen og omsorgscentret Tolleruphøj.

Sådan får du plads på et hold

For at komme på et hold skal du kontakte Visitation og Hjælpemidler på telefon 47 35 19 00.

Hvis Visitation og Hjælpemidler vurderer, at du er i målgruppen for træningstilbuddet, vil træningstilbuddet invitere til en samtale og en fysisk test, inden du eventuelt starter på et hold.

Du kan få tilbudt transport, hvis du ikke selv kan transportere dig til og fra træning. Der er egenbetaling på transporten (45 kr. hver vej i 2024).

Du bliver tilbudt træning i 3 måneder ad gangen, hvorefter det vurderes, om du har gavn af at fortsætte i tilbuddet.

Camilla S. Christiansen, fysioterapeut (t.v.) og Line S. Højlyng, idrætskonsulent (t.h.) står for holdtræningen

Foto: Camilla S. Christiansen