

11. maj 2022

# Nyt træningstilbud for borgere med demens

Har du en demenssygdom? Og har du lyst til at træne sammen med andre i samme situation?

I Frederikssund Kommunes nye træningstilbud foregår der træning i halvanden time én gang om ugen - for det meste udendørs. Træningen foregår på små hold og tilpasses efter deltagerne på holdet. Vi træner både kondition, styrke, udholdenhed og balance.

## Kontakt visitationen

For at komme på et hold skal du kontakte Visitation og Hjælpe midler på telefon 47 35 19 00 på hverdage mellem kl. 9.00 og 12.00. Du kan få tilbudt transport, hvis du ikke selv kan komme frem og tilbage til træning.





Der trænes både fysisk, motorisk og konditionsmæssigt på træningsforløbet.

Foto: Frederikssund Kommune, Line Skaarup Højlyng.