

**Gratis hver fredag kl. 11-13 på Hillerød Stadion**



# Træning for yngre med demens

**Kom og vær med til et træningsforløb, hvor vi både træner indenfor i styrkerummet og udenfor i naturen med øvelser, der giver puls og holder kroppen og hjernen frisk.**

Få pulsen op, få frisk luft i lungerne og hav det sjovt med andre. Der findes ingen kur mod demens, men kombinationen af fysisk aktivitet, natur og socialt samvær, kan være med til at mindske symptomerne på demenssygdom.

Vi laver forskellige slags pulstræning og bruger Hillerød Stadions faciliteter og den fantastiske natur omkring stadion. Og undervejs laver vi øvelser på baggrund af hjerneforsker Ellen Gardes anbefalinger til træning af hjernen, for at holde den så frisk som muligt.

Træningen er åben for yngre med demens uanset køn samt støttepersoner og pårørende. Max 12 deltagere, tilmelding efter først-til-mølle princippet.

Sted: Hillerød Stadion, Selskovvej 76, 3400 Hillerød.

Tidspunkt: Hver fredag kl. 11.00-13.00

Datoer: 7/6, 14/6, 21/6, 28/6 - sommerferie i juli 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9 og 27/9.

Det er gratis at deltage.

Vi byder på en kop kaffe efter træningen.

Fysisk træning for demente arrangeres af Hillerød Fodbold i samarbejde med DGI Nordsjælland, Alzheimerforeningen Hillerød, Hillerød kommune Ældre & Sundhed og Demensvenligt Nordsjælland.

Yderligere information hos Hold Hjernen Frisk instruktør Peter Bennett, tlf. 2497 5342 • peter.bennett@dgi.dk

**Online tilmelding: [www.dgi.dk/201918007407](http://www.dgi.dk/201918007407)**

