

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 01.2

04-01-2023

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 03, 04, 05 og 06.

### **Kursus: Fysisk træning og demens – i Aabenraa**

Til alle frivillige inden for stolemotion, motionsvenner, indemotion, træning i fitnessmaskiner, stavgang/gåture, motion og sundhed generelt samt frivillige inden for demensområdet

Få inspiration til fysisk træning for mennesker med demens. Der er stadig ledige pladser på kurset i Aabenraa 2. februar.

Kurset er for såvel frivillige, der er i gang med aktiviteter på motions- eller demensområdet samt nye frivillige, der ønsker at komme i gang med motion til mennesker med demens. Det kan være stolemotion, indemotion og motion på en demenscafe – i mindre grupper eller en til en.

På kurset får du viden om, hvorfor fysisk træning kan være godt for mennesker med demens, samt hvilke øvelser, der er gode at inddrage i aktiviteten. Indholdet på kurset er rettet mod mennesker med let til moderat demens.

Arena Aabenraa 02.02.2023 kl. 9.30 – 16.00 hurtig tilmelding

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz på [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk) og tlf. 33 96 86 46.



*Læs mere og tilmeld dig på Frivilligportalen*

