

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 13.3

29-03-2023

Velkommen til denne uges nyhedsbreve med information og nyheder tilpasset dine frivilligroller.

I denne version kun til dig, der er frivillig i distrikterne 07, 08, 09, og 10

Fysisk træning og demens – kursus i København

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 København 9. maj

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.

Ældre Sagens sekretariat, Snorresgade 17-19 kl. 9.30 – 16.00.

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

Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)

