

Hold hjernen frisk



**Rullende
Demens-
rådgivning**



inviterer til at deltage i motions event
for hukommelsessvækkede og pårørende.

Kl. 9.30 Velkommen

Kl. 9.45 - 10.15 Yoga eller Indoor biking

Kl. 10.45 - 11.15 Indoor biking eller Yoga

Deltagelse er gratis der serveres lidt forfriskning undervejs.

Tilmelding er nødvendig

Tid og sted:

Lørdag d. 2. februar kl. 9.30-11.30

Næstved Firma Sport

Kasernevej 24 4700 Næstved

Tilmelding til Anette 24 89 37 72

Motion for hukommelsessvækkede

Hvis man er fysisk aktiv midt i livet, har man mulighed for at holde hjernen mere frisk i alderdommen. Men også hos ældre ser regelmæssig motion ud til at øge chancen for at forblive mere frisk eller forhale demens symptomer.

Prøv Yoga for begyndere (blid yoga) eller Indoor Biking. Lørdag den 2. februar 2019 kl. 09.30-11.30 - et tilbud til hukommelsessvækkede og deres pårørende arrangeret i samarbejde med Den rullende Demensrådgivning. Tilbuddet er gratis.

Vi lægger ud med en halv times motion, så I får en fornemmelse af, hvad aktiviteten indebærer. Efter en kaffe/tepause bytter I aktivitet, så I får prøvet begge dele.

Bliver forsøget en succes, prøver vi med andre aktiviteter i årets løb - f.eks. Petanque når vejret bliver lidt varmere og Mandegymnastik eller Zumba Gold.