



KONTAKT

Idræt i dagtimerne

Signe Hansen

Telefon: 75931621

Mobil: 29128719

Mail: sh@iid7000.dk

Vestre Ringvej 100

7000 Fredericia

BEVÆG DIG GLAD

- HUSK DET NU



BEVÆG DIG GLAD - HUSK DET NU

Bevæg dig glad er et tilbud, der foregår hos Idræt i dagtimerne og Demensfællesskabet i Fredericia. Formålet er at tilbyde mennesker med hukommelsesbesvær eller demens muligheden for at dyrke idræt/motion og samvær med andre, under positive og trygge rammer.

Rammerne for Bevæg dig glad - husk det nu er aktivitets- og plejecentrene i Fredericia kommune. Herudover vil Fredericia Idrætscenter også danne rammen om et aktivt værested - både for de demente deltagere, som kan deltage her med støtte, men også for de pårørende, som her kan få opbygget et øget socialt netværk.

UNDERVISNINGEN

Et kombineret træningsprogram, hvor der både er øvelser på stole, på gulv og træning i maskiner. Der vil være fokus på at træne koordinering, hukommelse, balance, kondition og styrke.

Det er tilrettelagt med tempo og intensitet, så alle vil kunne være med.

VORES VISION

Vores vision er, at der skabes nye rammer for samarbejdet mellem den kommunale og den frivillige sektor til gavn for begge parter og især for den enkelte demente og dennes pårørende.

FORMÅL OG INDHOLD

Vores hold henvender sig til dig, der har en demenssygdom eller hukommelsesbesvær, og som har behov for at vedligeholde eller forbedre funktionsevne for, at du fortsat kan klare dig bedst muligt.

Vores hold bliver vejledt af en eller flere instruktører. Træningen tilpasses den enkelte.

Efter træning er der mulighed for socialt samvær og kaffe.

Vi har fokus på trivsel, sociale rammer, positive netværk frem for kun resultatorienterede tænkning med træning og idræt.