



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Træning for krop og hjerne

Vil du vide endnu mere om demens, og hvordan træning kan være med til at forebygge demens eller udskyde forværringen af demens?

Tirsdag d. 10. maj 2022 kl. 16-21 holder vi inspirationsaften med fokus på træning for krop og hjerne, hvor alle er velkomne.

Program

16.00-16.10 Velkomst og introduktion til aftenen ved Helle Thomsen, leder af demensindsatsen i Norddjurs Kommune
16.10-16.40 Opvarmning for krop og hjerne med Jazz for to
16.40-17.15 Kort oplæg om demens ved Anja Josefsen, demenskoordinator i Norddjurs Kommune
17.15-17.30 Pause og omklædning
17.30-18.45 Aktiviteter 2 x ca. 30 minutter, fx SMART træning, naturtræning, SANS, curling, boldspil mm.
18.45-19.00 Pause og omklædning
19.00-19.30 Aftensmad
19.30-21.00 Foredrag med læge og aldringsforsker

Henning Kirk

Hvornår

Tirsdag d. 10. maj 2022 kl. 16-21

Hvor?

Ørum Aktiv Center, Skolebakken 43, 8586 Ørum Djurs

Tilmelding

Senest den 5. maj via denne mail: nbzs@norddjurs.dk
Deltagelse er gratis! Der udleveres goodie bags til alle tilmeldte.

Kontakt

Har du spørgsmål til arrangementet, er du velkommen til at kontakte Nina Balling Zacher Sørensen, Norddjurs Kommune på telefon 2137 5598 eller Malene Bach, DGI Østjylland på telefon 2494 1466.

Vi glæder os til at se dig!