



Gå-med

FOR HJEMMEBOENDE BORGERE MED DEMENS OG PÅRØRENDE

Gå-med er en gåklub som mødes og går en tur i Køge. Vi går ca. 1,5 time og slutter af med et glas vand på Nørremarken Plejecenter.

Gåturens tempo og længde tilpasses til de fremmødte. Gåklubben ledes af fire raske frivillige, som alle har kendskab til demens.

Tilbuddet er for både demensramte og deres pårørende.

For at kunne deltage er det et krav, at man er selvhjulpen. Ligeledes skal du som minimum kunne gå 1 km uden ganghjælpemidler.

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.



KØGE KOMMUNE

Hver fredag

kl. 10-11.30

GRATIS!

HVOR?

Nørremarken
Plejecenter

Ølbyvej 50,
4600 Køge