



# DEMENSVENLIG FITNESS

## FOR HJEMMEBOENDE BORGERE MED DEMENS OG PÅRØRENDE

Tilbuddet er for demensramte og pårørende, og fungerer som "drop-in", dvs. du/I kan selv bestemme hvornår I ønsker at komme inden for det angivne tidsrum. Demenskonsulent Vibeke West vil være til stede og vejlede dig/jer. Der er også mulighed for pædagogisk massage, NADA og en afslappende tur i wellness stolen.

Man skal medbringe indendørssko.

For at kunne deltage, skal man være selvhjulpen, da der ikke er mulighed for hjælp til personlig pleje.

### TILMELDING?

Første gang du kommer vil vi gerne have besked inden, så vi kan tage godt imod dig. Du kan ringe til os alle hverdage ml. 9-10 på tlf. 56 56 56 43. Herefter møder du bare op.



KØGE KOMMUNE

**Hver tirsdag og  
torsdag**

**kl. 9-12<sup>30</sup>**

*Den første prøvetime  
er gratis, men  
efterfølgende skal man  
betale månedligt*

### **HVOR?**

Skensved IF,  
Højelsevej 1B,  
4623 LI. Skensved

(bagerste bygning ud  
mod den store  
græsplæne)