



# SOMMERAKTIVITETER HUSKEHOLDET

## TRÆNING FOR LET DEMENTE PERSONER I SOMMERPERIODEN 2020

- Vi træner så vidt muligt udendørs, ellers indendørs i Strib Fritids- og Aktivitetscenter
- Hver gang er der indlagt forskellige øvelser, der bl.a. styrker balance, fysik, psyke og hukommelse
- Vi griner og har det sjovt
- Det er for M og K
- Vi træner sammen men med afstand
- Vi hjælper hinanden med at overholde regler og retningslinjer vedr. Covid-19
- Der kan højst være 20 deltagere på holdet
- Du tilmelder dig ved at kontakte MOTION i Dagtimerne, eller møde op en torsdag

# HUSKE- HOLDET

**Træning for personer  
med let demens**

**Hver torsdag kl. 10:30  
– 12:00**

**Max 20 personer  
Inkl. instruktører  
Mænd og kvinder**

**Tovholder:**

**Tove Sørensen**

### **MOTION I DAGTIMERNE**

Ny Billeshavevej 1, Strib  
5500 Middelfart

Tlf. : 40 335 336  
E-mail: [info@motionid.dk](mailto:info@motionid.dk)  
[www.motionid.dk](http://www.motionid.dk)