

For yderligere information kan du kontakte Idræt i dagtimerne  
Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511  
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13  
Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)  
E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)



## Idræt i dagtimerne

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes,  
og hvor ældre og unge mødes

[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Idræt i dagtimerne

## TRÆNING FOR SENHJERNESKADEDE ELLER DEMENTE



Et tilbud om træning for folk med  
erhvervet hjerneskade eller demens

Sæson 21/22



[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

# Træning for senhjerneskadede eller demente



## Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune med en erhvervet hjerneskade eller demens.

## Hvem står for træningen?

Træningen bliver varetaget af frivillige instruktører fra Idræt i dagtimerne, som har stor interesse i at hjælpe andre.

## Hvad indeholder træningen?

Træningen indeholder fælles opvarmning på stole, hjerne-gymnastik, cirkel-træningsøvelser samt træning i maskiner. Alle aktiviteterne varetages hver gang af minimum to frivillige instruktører, som løbende kan yde hjælp og støtte. Derudover er der altid mulighed for at tage et hvil undervejs, hvis der skulle blive behov for det.

## Hvad er målet med træningen?

- At du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere bedre.
- At du styrker din fysik.
- At du fortsat øver dig i at udfordre din krop og hjerne gennem fysiske aktiviteter.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der alle står overfor en lang række udfordringer, der er forbundet med at have en senhjerneskade eller demens.

## Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen finder sted hver torsdag kl. 10.00-11.30 fra aug. til og med juni i DGI-huset, hal 2B, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

## Samarbejde med Sundhedscenter Vejle og Alzheimerforeningen Trekanten

Idræt i dagtimerne arbejder tæt sammen med Sundhedscenter Vejle og Alzheimerforeningen Trekanten for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb eller er medlem af Alzheimerforeningen, har du efterfølgende mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne. Husk at medbringe en seddel fra Sundhedscenteret eller Alzheimerforeningen.

## Hvad er Idræt for os?

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samværet med andre mennesker. Det er derfor ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af deltagerne dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

## Pris



- Månedskort (flere aktiviteter).....kr. 190,-
- ½-årskort (flere aktiviteter).....kr. 770,-
- Årskort (en aktivitet).....kr. 1100,-
- Årskort (flere aktiviteter).....kr. 1325,-

## Tilmelding



Sker i Sundhedshus Vejle på Idræt i dagtimernes kontor (kontortid kl. 10-12 og torsdag kl. 9-13).

Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.