



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Inspirationsdag - Bevæg dig for livet og hold hjernen frisk

Vil du vide endnu mere om demens, demensvenlig træning samt forebyggelse af demens?

Torsdag d. 4. november kl. 9.30-14.30 holder vi inspirationsdag med fokus på demens og fysisk aktivitet, hvor alle er velkomne.

Program

9.30-10.00 Ankomst og kaffe og brød
10.00 -10.15 Velkomst og introduktion til dagen
10.15-10.45 Kort oplæg om demens ved Linn Wittendorff Larsen, Aarhus Kommune
10.45-11.00 Pause og omklædning
11.00-12.15 Aktiviteter 2 x ca. 30 minutter, fx SMART træning, naturtræning, floorball, volleyball, gå-fodbold, curling mm.
12.15-12.30 Pause og omklædning

12.30-13.00 Frokost (sandwich)

13.00-14.30 Foredrag med aldringsforsker og læge Henning Kirk

Hvornår

Torsdag d. 4. november kl. 9.30-14.30

Hvor?

Bellevuehallerne, Vestre Strandallé 170, 8240 Risskov

Tilmelding

Via dette link senest den 28/10:
www.dgi.dk/202109001030
Deltagelse er gratis!

Kontakt

Stine Hartmann Søgaard sthas@aarhus.dk eller tlf. 41 85 49 04.