

DEMENS I CENTRUM

Rådgivning og træning

RÅDGIVNING OM DEMENS

Rådgivningsdelen er rettet mod alle, der ønsker information om demens.

Man kan ikke bestille en tid til rådgivning, men man kan komme ind direkte fra gaden inden for rådgivningens åbningstid. (se nedenfor)

I rådgivningen er det muligt at snakke om alt, der har med demens at gøre. Ingen emner er for store eller for små.

TRÆNING FOR MENNESKER MED DEMENS

For at deltage på Demens i Centrums træningshold skal man have en demensdiagnose i let til moderat grad, og man skal være motiveret for og i stand til at klare moderat til hård fysisk træning.

Træningen består både af en fysisk og en kognitiv del, og til sammen varer hvert træningspas 2,5 time. Træningen foregår 2 gange om ugen i ca. 4 mdr. Træningen består af styrketræning, konditionstræning, balancetræning og forskellige opgaver for at stimulere hukommelse, koncentration og lignende.

Der er op til seks personer på hvert hold.

Tilmelding til træningshold kan ske til Lene Andersen på nedenstående telefonnummer.

ADRESSE OG ÅBNINGSTID

Demens i Centrum ligger på **Slotsgade 5, 2. tv. 5000 Odense C.**

Rådgivningen er åben:

Mandag til onsdag kl. 12.00-15.00

Fredag kl. 09.00-12.00

Telefonen er åben:

Alle hverdage kl. 08.00-08.30 Hvis man ringer uden for telefontid, kan man lægge en besked med navn og telefonnummer og blive ringet op.

KONTAKT

Lene Andersen

Mail: lea@odense.dk

Tlf. 51 42 86 50



ODENSE
KOMMUNE