



Det är aldrig för sent att komma igång!

Nu startar vi en grupp för personer med kognitiva svårigheter och deras anhöriga. Tillsammans är ni välkomna att delta i olika former av fysisk aktivitet under ledning av demensfysioterapeut Emma Karlsson och anhörigkonsulent Jerker Eklund. Ni får en möjlighet att träffa andra som befinner sig i en liknande situation och utöva fysisk aktivitet i grupp.

Datum: Varannan vecka med start torsdag 14 april

Tid: 10.30 – 12.00

Plats: Växthuset, Valthornsgatan 27

Vid frågor och anmälan kontakta:

Emma Karlsson, telefon: 031 – 366 12 03

e-post: emma.karlsson@aldrevardomsorg.goteborg.se

Jerker Eklund, telefon: 031 – 366 43 79

e-post: jerker eklund@aldrevardomsorg.goteborg.se

**Hjärtligt
välkomna!**

Lite rörelse kan ge mycket glädje!

Många av oss är idag allt för stillasittande, vilket kan ge en rad negativa konsekvenser på hälsan. När vi åldras riskerar vi dessutom att bli mindre självständiga om vi inte håller våra kroppar i rörelse eftersom vi tappar kondition, muskelstyrka och balans. Det blir då svårare att utföra sina vardagliga sysslor och till slut rör man på sig mindre och mindre.

Har du redan drabbats av kognitiv svikt kanske på grund av en demenssjukdom så kan regelbunden fysisk aktivitet hjälpa dig att bibehålla din självständighet längre samt även vara ett bra komplement till annan behandling.

Det behöver inte vara svårt eller särskilt jobbigt att komma igång med fysisk aktivitet och lite är alltid bättre än inget! Om man vill börja vara mer fysiskt aktiv så är det bra att fundera över vad man gillar att göra och det är också bra att våga prova nya saker, kanske hittar man en ny favoritaktivitet?

Tanken med vår grupp är dels att du som deltagare få chansen att träffa andra och utöva fysisk aktivitet i grupp men också att du ska få prova på nya sätt att vara fysiskt aktiv. Vi tar också gärna emot förslag om det finns någon fysisk aktivitet du skulle vilja testa.

Varmt välkommen!

Emma Karlsson och Jerker Eklund

Det är aldrig för sent att komma igång med fysisk aktivitet!

