



## Vandgymnastik for dig der har demens, senfølger efter blodpropper og dermed udfordringer med bl.a. hukommelsen eller fysikken

Mænd og kvinder fra ca. 40+ år, tilbydes sjov vandgymnastik i varmtvandsbassin.

Tag gerne din ægtefælle, med til en times bevægelse i et godt og hyggeligt fællesskab i varmtvandsbassin.

**Træning** i vand har mange fordele, idet opdriften kan hjælpe med at gøre bevægelserne lettere, så belastningen på led og knogler nedsættes betydeligt.

Gennem øvelser og leg vil vi arbejde med koordinering, konditionstræning, udholdenhed og balance. Man skal **IKKE** kunne svømme for at deltage på holdet!

Der er en kvindelig og mandlig hjælper til rådighed i omklædningsrummet, og i vandet til let støtte/guidning.

**Det foregår:** **Hver onsdag start 10. januar -19. juni**  
kl. 09.00-10.00 – bagefter socialt samvær  
Arena Aabenraa  
Hjelmalle 3  
Aabenraa  
Pris 770 kr. inkl. Kaffe/the betales kontant til Instruktør.

**For yderligere information og tilmelding:**

**Pia Kim Christensen**

**Aktivitetskoordinator for demensvenlige tilbud**

[pkol@aabenraa.dk](mailto:pkol@aabenraa.dk) – 24 99 47 08