

Hold Hjernen Frisk

Hjernetræning og leg for dig, der gerne vil være med til nogle hyggelige timer, hvor hjernen og kroppen får sjove og nye udfordringer.

Forløbet er tilrettelagt for dig, der oplever udfordringer med hukommelsen, og du kan både deltage hvis du vil forebygge generel alderssvækkelse, eller hvis du for nylig har fået en demensdiagnose.



Vi skal gennem hele livet holde os i gang. Ikke kun mentalt, men også fysisk.

Nu kan man kombinere det hele i et hyggeligt fællesskab med andre.

Dette tilbud er i samarbejde med Aabenraa Bibliotekerne, som stiller lokaler og forskellige spil og lege til rådighed.

Kommunen har 2 frivillige tovholdere, der vil styre slagets gang hver torsdag.

Forløbet starter 12. Januar 2023 Gratis deltagelse.

**Torsdag kl. 10.00-12.00
Aabenraa Bibliotek
Haderslevvej 3**

For information og tilmelding kontakt:

**Pia Kim Christensen
Aktivitetskoordinator for demensvenlige tilbud**

pkol@aabenraa.dk – 24 99 47 08