

SAMARBEID

Det er viktig at personer med demens tilbys et tilrettelagt treningstilbud. Derfor har Ringsaker demensforening etablert et samarbeid med Fønix treningssenter for å få et slikt tilbud realisert.

Samarbeidet er utvidet slik at det nå er etablert et samarbeidsforum/ ei arbeidsgruppe hvor både Ringsaker kommune, AFS (Forskningssenter for aldersrelatert funksjonssvikt og sykdom), Ringsaker demensforening og Fønix treningssenter deltar.



TA KONTAKT

Solveig Brekke Skard mobil:
95034050

Anne Grethe Teien mobil:
95960247



«TRENING
HJELPER BÅDE
HJERNEN OG
KROPPEN»

Treningsgruppe for personer med kognitiv svikt og/eller demens i tidlig fase.



NYTT TRENINGSTILBUD PÅ FØNIX TRENINGSSENTER:

Det finnes flere gode treningstilbud for eldre, men ikke alle eldre kan nyttiggjøre seg dagens tilbud. Personer med kognitiv svikt og/eller demens er en særlig utsatt gruppe, hvor deltakelse i organiserte aktiviteter kan oppleves vanskelig eller utfordrende selv tidlig i sykdomsforløpet.

Fysisk trening er noe av det viktigste man driver med for å bremse demensutvikling, holde ved like funksjoner og bedre livskvalitet for personer med demens. Derfor startes det opp et treningstilbud for personer med kognitiv svikt/demens i tidlig fase – et tilrettelagt treningstilbud.

OPPSTART AV TRENINGSGRUPPE FEBRUAR 2023

Treningsgruppa vil ha to samlinger pr. uke over en periode på 12 uker, tirsdag og torsdag.

Samlingen vil bestå av ca. en times fysisk trening og en sosial samling etterpå på Fønix treningssenter

Pårørende/ledsager kan delta hvis det er ønske om det.

Treningen blir tilpasset de som deltar. Det vil også være mulighet for en fysisk test i for- og etterkant av treningsopplegget, dvs. før oppstart og etter 12 uker

Tilbudet er åpent for personer fra Ringsaker kommune og kommuner i nærheten.

Tilbudet vil følges og evalueres av Forskningssenter for aldersrelatert funksjonssvikt og sykdom (AFS), Sykehuset Innlandet, men det er helt frivillig om en vil delta i dette.

Tilbudet er gratis i de første 12 ukene av prøveperioden for prosjektet.



HVORFOR FYSISK TRENING

Trening bidrar til å

- opprettholde fysisk og psykisk funksjon og selvstendighet.
- bedre kondisjon og balanse og forebygge fall.

Sosialt samvær etter trening spiller også en rolle for psykisk velvære og livskvalitet og:

- bidrar til opplevelse av fellesskap og tilhørighet.
- forebygger isolasjon og ensomhet.

Det vil bli informasjonsdag på Fønix treningssenter 26. januar kl. 11:00 hvor en kan få mer informasjon om selve opplegget, møte treningsinstruktør og få omvisning på treningssenteret.