

Anpassad träning för hjärnhälsan

Unikt erbjudande för Dig med kognitiv svikt

Fysisk aktivitet och träning för personer med neurodegenerativa sjukdomar har visat sig i studier ha en positiv inverkan på sjukdomsförloppet. Att hålla igång kroppen och musklerna gör att man kan fortsätta leva ett aktivt liv. I ett unikt samarbete mellan Alzheimerfonden och Activage vill vi skapa bättre möjligheter för personer med kognitiv svikt, så att de kan fortsätta vara fysiskt aktiva och må bra.



Activage har lång erfarenhet av seniorträning. Activage träningsstudios passar också målgruppen som har drabbats av kognitiv svikt i ett tidigt stadium. Activage tränare är välutbildade PTs och nu vidareutbildade genom Alzheimerfonden.

Alzheimerfonden har lång erfarenhet av att möta och stödja personer med kognitiv svikt och demenssjukdom. "Vi ser en efterfrågan på anpassade aktiviteter som skapar meningsfullhet i vardagen samtidigt som vi vet att forskningen pekar på vikten av att hålla sig fysiskt aktiv för hjärnhälsan".



Liselotte Jansson
Generalsekreterare
Alzheimerfonden

KOSTNADSFRI PROVA-PÅ-PERIOD för Dig 55+ med kognitiv svikt

Tillsammans erbjuder vi Dig med en neurodegenerativ sjukdom som är 55 år eller äldre, att under en period KOSTNADSFRITT få testa specialiserad PT-ledd cirkelträning i Activage studios. Träningen kommer att erbjudas vid Activages olika anläggningar i Stockholmsområdet, en gång per vecka under åtta veckor. Du har också tillgång till övriga aktiviteter på anläggningarna såsom; vattenmassage och sociala aktiviteter.

Träningsstart i mars, v12. Begränsat antal platser!

Anmälan öppnar den 17 feb Läs mer på www.alzheimerfonden.se/evenemang/

Informations- & inspirationsträff inför träningsstart

**Save
the date
16/2
kl.10-13**

Härfår Du veta mer om var träningen kommer att bedrivas & träningsupplägget. Lyssna på det senaste om forskningen inom demensområdet, om FINGER-studien där fysisk träning är en viktig del. Representer från GIH, forskare, Activage och Alzheimerfonden att närvara. Du får även förtur att anmäla dig till prova-på-träningen



Anmäl Dig till träffen senast 6 feb via: www.alzheimerfonden.se/evenemang/ eller skanna QR koden med mobilkameran. (träffen är kostnadsfri)