

Træning af kroppen og hjernen

ADEX og CST



Herlev
Kommune

Har du en demenssygdom i let til moderat grad?

Kunne du tænke dig at træne hjernen og kroppen?

Så har vi et tilbud til dig. Et tilbud som både indeholder fysisk træning (ADEX) og træning af hjernes funktioner (kognitiv stimulationsterapi).

For at deltage skal du:

- have en demenssygdom i let til moderat grad
- have lyst til at deltage
- kunne være i en gruppe med op til 8 deltagere og 2 kursusledere
- have et godt helbred, så du kan klare fysisk træning
- være i stand til at bruge en kondicykel, gå bånd eller romaskine
- prioritere at komme fast til kurset

ADEX

I vores træning tager vi udgangspunkt i ADEX. ADEX er et videnskabeligt baseret forskningsprojekt, som viser at hård fysisk træning over 16 uger er med til at forhale udviklingen af demens.

Kognitiv stimulationsterapi

Kognitiv stimulationsterapi (CST) er en videnskabeligt baseret metode til træning af hjernes funktioner, som er udviklet i England. Undersøgelsen viser, at metoden er med til at øge deltagernes trivsel, sprog, kommunikation og sociale interaktioner.

Kursets varighed, dage og sted

Kurset varer i alt 16 uger med 2 mødegange om ugen; mandage og onsdage. Derudover er der en starttest og sluttest. De første 9 uger er det kl. 12.00-13.00. I de sidste 7 uger er det kl. 12.00-14.30. Kurset finder sted i Aktivitetscentret, Sennepshaven 2, 2730 Herlev.

ADEX-forløbet

I træningsforløbets første periode træner vi muskelstyrke og balance, så din krop bliver vænnet til at træne.

Derefter træner vi konditionstræning, hvor træningen foregår på en kondicykel, gåbånd eller romaskine.

CST

Den kognitive del af forløbet starter 9 uger inde i det samlede forløb. CST-delen stækker sig over 7 uger. CST-delen ligger tidsmæssigt lige efter den fysiske del. Der

tales om et nyt emne hver gang, f.eks. nyheder, lyd, ordspil og fysiske aktiviteter. Vi lægger vægt på at få et hyggeligt socialt samvær mellem deltagerne, og at forløbet bliver spændende og sjovt.

Vedligeholdende forløb

Efter grundkurset vil du blive tilbudt at fortsætte på et vedligeholdende kursus, hvis du stadig opfylder betingelserne for at deltage. Det vedligeholdende kursus ligger en gang om ugen på fredage i 2 timer.

Hvad gør du

Har dette kursus vakt din interesse?

Kontakt din demensvejleder, så du kan komme på en venteliste. Der afholdes 2 hovedforløb om året, der starter i henholdsvis januar og september.

Terapeuter under kurset

Ergoterapeut Trine Kofoed-Rasmussen

tlf.: 24 59 61 45

Fysioterapeut Anne-Sofie McPherran

tlf.: 24 52 11 63