

Bevæg og bevar dig - målrettet sjov motion for familier med demens inde på livet

Ulla Thomsen, sygeplejerske, centerleder, Rådgivnings- og kontaktcentret Kallerupvej

Som nævnt ovenfor har Kallerupvej siden 2008 og i samarbejde med Siko tilbudt målrettet Sjov motion til deltagere med demens fra 45-85 år og til deres ægtefæller.

Formålet med "Sjov motion" er, at;

- styrke målgruppernes fysiske, sociale og psykiske overskud til at leve bedst muligt med et ændret liv, hvor man selv eller ens ægtefælle har fået en demenssygdom.
- styrke deltageres selvværd
- tilskynde og motivere deltagerne til at bruge Kallerupvejs målrettede motions- og træningstilbud
- Udvikle og tilpasse Kallerupvejs forskelligt motionstilbud til de givne deltagere.

Motionens indhold:

På holdene styrkes kroppen og hjernen gennem varieret og sjov motion, bevægelse og dans. Der er fokus på at forbedre kondition, musklernes styrke og evnen til at styre bevægelser og holde balance. Motionen tilrettelægges, så alle kan deltage og have det sjovt.

"Bevæg og bevar dig – Sjov motion" de tre hold henvender sig til følgende deltagere:

1. Hold for deltagere med demens fra 45-70 år

Deltagerne på holdene oplever en styrket fysik, bedre balance og en stor glæde ved det tilpassede, humorfyldte og varierede motionsprogram. De oplever øget livskvalitet og styrket selvværd.

2. Hold for pårørende ægtefæller

Deltagerne kan sammen udfolde sig fysisk og har efterfølgende, som de andre hold også et socialt fællesskab, for at støtte deres sociale netværk og psykiske sundhed og give dem et accepteret frirum i hverdagen og nogle samtalepartnere. I træningstiden kan deres ægtefæller med demens - ved behov - komme på Kallerupvej.

3. Motionshold for ægtepar, hvor en ægtefælle har demens, og deltagere med demens over 70 år

Her kan motion, dans og musik være en bærende fælles interesse i hverdagen og give både motion og sjove oplevelse samt mulighed for at møde ligestillede.

Motionstilbuddets struktur

Man mødes en fast dag og fast tid om ugen. Hver motionsgang varer to timer. Den ene time dyrkes motion, og i den anden time afsluttes motionen med et fælles kaffebord med hjemmebagte boller og sang. Her kan deltagerne evaluere, udveksle livsoplevelser og tage forskellige emner op til diskussion.

Frivillige motionsvenner

På alle hold er der tilknyttet frivillige, der er med til at organisere støtte og for hold 1 og 3 vedkommende transporterer frivillige, nogle af deltagerne i Kallerupvejs bus - fra Kallerupvej til Sikos lokaler.

Læs mere på Kallerupvejs hjemmeside www.kallerupvej.dk

