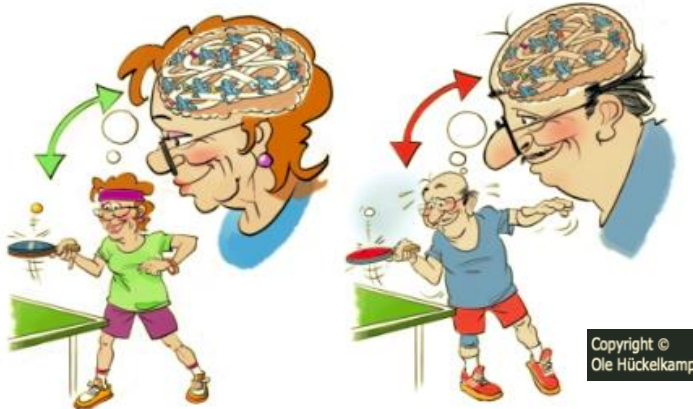


København den 29. februar 2024.

Til alle læsere af Update, medlemmer, bestyrelse, stakeholders, netværk og forretningsforbindelser .



Træning af krop og sind på samme tid

Sundhedbatters træningskoncept har FOKUS på Initiativ 8 i den Nationale Demenshandlingsplan 2016-2025:

“Flere og bedre tilbud om fysisk træning og aktivitet”,

Det gør man fordi de traditionelle holdtræningstilbud ikke altid gør det nemt at skabe individuelle relationer

Dans og boksning er der- nu kommer Bordtennis.

Blandt mennesker med demens og pårørende møder vi disse spørgsmål:

1. Kan jeg få bedre livskvalitet ved at træne?

Ja, du kan få bedre livskvalitet, som du selv sætter pris på.

Hvordan? Læs mere [her](#).

2. Kan jeg undgå nederlag hvis jeg starter træningen?

Ja, ikke nogen form for nederlag med Sundhedbatter demensvenlig træning fordi vi træner med værdighed.

Hvordan? Læs mere [her](#).

3. Er det virkelig sundt at træne min fysik?

Ja, Sundhedbatter demensvenlig træning bidrager til din sundhed

Hvordan? Læs mere [her](#).

4. Kan træningen give demenssygdommen en pause?

Ja, det er muligt i en periode. Det danske ADEX-studie viser bl.a. at mennesker med let eller moderat demens kan få en pause i sygdomsforløbet hvis man træner fysik på et niveau, der har lidt højere intensitet end man normalt anvender. Og det kan man med Sundhedbatter.

Hvordan? Læs mere [her](#).

5. Kan jeg træne, når jeg har demens?

Ja, i høj grad.

Hvordan? Læs mere [her](#).

6. Hvad nu, hvis jeg glemmer noget?

Så hjælper instruktøren dig med det samme.

Hvordan? Læs mere [her](#).

7. Er det godt for økonomien hvis jeg træner?

Ja, virkelig godt, så kom i gang med det samme med træningen!

Hvordan er det godt for samfundets økonomi og den personlige økonomi?

Læs mere [her](#).

God fornøjelse med læsningen, bedste hilsner ole.huckelkamp@sundhedbatter.dk 2241 1417