

# Alzheimerforeningens **Aktiv Højskole**

for mennesker med en demenssygdom



**Brandbjerg Højskole, Jylland**  
**19. - 23. oktober 2020**



Alzheimer  
foreningen  
Livet med demens

# Aktiv Højskole

## meningsfuldt samvær med andre

Motion, aktivitet og socialt samvær er godt for både sjæl og legeme, og har en gavnlig effekt på livet med en demenssygdom. Alzheimerforeningen tilbyder derfor mennesker med en demenssygdom et fem dages højskoleophold på Brandbjerg Højskole.

### KROP, SJÆL OG HJERNE

På højskolekurset vil deltagerne blive inspireret til at være aktive med kroppen, med sjælen og med hjernen. Deltagerne vil få en positiv succesoplevelse, som de kan tage med sig hjem og bruge i hverdagen.

### TRYGGE RAMMER

Alzheimerforeningen arrangerer Aktiv Højskole i samarbejde med Brandbjerg Højskole, demenskoordinatorer og frivillige. På højskolekurset vil der både være fagpersoner med specialviden om demens og frivillige fra Alzheimerforeningen til at hjælpe til.

Læs mere på [www.alzheimer.dk/aktiviteter/aktiv-hoejskole](http://www.alzheimer.dk/aktiviteter/aktiv-hoejskole)



# Aktiv Højskole

## program

Højskolekursets program og form er tilpasset mennesker med en demenssygdom. Kurset vil blandt andet indeholde:

- Sangworkshop og koncert
- Musik og bevægelse
- Dans
- Vandring med naturvejleder
- Klassiske højskoleforedrag
- Sangaften
- Kreativ workshop
- Udflugter

*”Det var jo næsten som at være på et almindeligt højskoleophold. Vi sang og dansede, dyrkede en masse motion og hørte spændende foredrag. Det var fantastisk, fordi jeg følte mig helt normal i den uge”.*

Deltager på Aktiv Højskole

# Aktiv Højskole

## praktiske oplysninger

### HVAD:

Aktiv Højskole

### HVEM:

Mennesker med en demenssygdom, som har lyst til at deltage i aktiviteter sammen med andre. Du skal kunne gå uden hjælpemidler og med lidt hjælp klare almindelige hverdagsaktiviteter selv. Fagpersoner hjælper og støtter selvfølgelig undervejs. Du skal være medlem af Alzheimerforeningen for at kunne deltage.

### HVOR:

Brandbjerg Højskole  
Brandbjergvej 12  
7300 Jelling

### HVORNÅR:

19. - 23. oktober 2020

### HVOR MEGET:

3.500 kroner inkl. kost og logi

### HVORDAN:

Udfyld ansøgningsformularen på:

[www.alzheimer.dk/aktiviteter/aktiv-hoejskole](http://www.alzheimer.dk/aktiviteter/aktiv-hoejskole) og husk at trykke 'tilmeld' nederst. Svar på, om du har fået plads, kommer cirka fire uger inden opholdet.

*Tilmeldingsfrist 21. august 2020*

### YDERLIGERE OPLYSNING:

- Lone Rehder, telefon 39 40 04 88, mail: [lone@alzheimer.dk](mailto:lone@alzheimer.dk)



Alzheimer  
foreningen  
Livet med demens

Løngangstræde 25, 4. sal, 1468 København K,  
Telefon 3940 0488, [post@alzheimer.dk](mailto:post@alzheimer.dk)  
[www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)