

# Alzheimerforeningens **Aktiv Højskole**

for mennesker med en demenssygdom



**Gerlev Idrætshøjskole, Sjælland**  
**8. – 12. juni 2020**



Alzheimer  
foreningen  
Livet med demens

# Aktiv Højskole

## meningsfuldt samvær med andre

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

### KROP, SJÆL OG HJERNE

Gerlev Idrætshøjskole har tradition for at udvikle og skabe begejstring ved bevægelse og idræt. På kurset vil deltagerne derfor blive inspireret til at være aktive med kroppen, med sjælen og med hjernen. En positiv succesoplevelse, som deltagerne kan tage med sig hjem og bruge i hverdagen.

### TRYGGE RAMMER

På højskolekurset vil der både være fagpersoner med specialviden om demens og frivillige fra Alzheimerforeningen som hjælper i det omfang, der er behov for.

Læs mere om Aktiv Højskole på [www.alzheimer.dk/aktiviteter](http://www.alzheimer.dk/aktiviteter)



# Aktiv Højskole

## program

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

- Bevægelse og idræt
- Svømning
- Sangworkshop og koncert
- Udflugter
- Foredrag og fordybelse
- Aktivt højskolesamvær

*”Det var jo næsten som at være på et almindeligt højskoleophold. Vi dyrkede en masse motion, sang 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:

Gerlev Idrætshøjskole  
Skælskør Landevej 28  
4800 Slagelse

### HVORNÅR:

8. – 12. juni 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 1. april 2020*

### YDERLIGERE OPLYSNING:

- Lone Rehder, telefon: 33 41 04 17, 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)