

## Vil du være en del af et fodboldhold?



Motionsfodbold har positiv effekt for krop og sundhed i almindelighed, men det er bevist, at der er særligt positive effekter ved at holde sig fysisk i gang, når man lever med en demensdiagnose.

Kom og bliv en del af et trygt fodboldfællesskab, der handler om at bevæge sig og have det sjovt! I et samarbejde byder Demensfællesskabet Østjylland, DBU, TRIF og ASA mennesker med demenslignende symptomer, demens i tidligt stadie samt pårørende, venner, eller andre interesserede velkomne. Du kan vælge mellem to forskellige fodboldhold i hhv. Rønne og Aarhus, og du kan være med på fodboldholdene, uanset om du har en fortid som professionel, eller du aldrig har snøret fodboldstøvlerne før.

Der tages hensyn til hver enkelt spiller, og når bolden ruller, passer vi på hinanden. Igennem fodbolden og det sociale samvær ønsker vi at løfte livskvaliteten og skabe glæde i trygge rammer.

Du behøver ikke fodboldstøvler men kom i behageligt tøj og fodtøj, du kan bevæge dig i. Der er mulighed for omklædning.

### Fodboldholdet i Aarhus – det praktiske

Træningstidspunkt:

SOMMER - udendørs (1. apr.-31. okt.): Fredage kl. 10-11  
VINTER – indendørs (1. nov.-31. marts): Fredage kl. 14-15

Sted:

Ved ASAs fodboldbaner, vi mødes ved klublokalet "Tutten", F. Vestergaards Gade 3, 8000 Aarhus C.

Pris:

Gratis – drift af holdet er støttet af TrykFonden.

Kontakt:

Janni Lund Hansen  
janni@alzheimer.dk • 40 20 87 22  
eller træner Anna-Maria Godsk Mogensen  
annamariagodsk@gmail.com • 30 35 67 19

### Fodboldholdet i Rønne – det praktiske

Træningstidspunkt:

Udendørs: Onsdage kl. 10-11

Sted:

Thorsager-Rønne Idrætsforening (TRIF),  
Skrejrupvej 9B, 8410 Rønne (kunstgræsbanen)

Pris:

Kontingent: 200 kr. pr. halve år inkl. kaffe efter hver træning. Betales på: [www.trif.dk/fodbold](http://www.trif.dk/fodbold)

Kontakt:

Rikke Baarstrøm  
rikkebaarstrom@gmail.com • 26 85 49 41