

**Få mere at vide:**

**Tine Kjeldsen**  
Demenskoordinator

Tlf. 27 90 59 33  
E-mail:  
[tkje@sonderborg.dk](mailto:tkje@sonderborg.dk)



**Lone Dall**  
Demenskoordinator

Tlf. 27 90 3763  
E-mail:  
[ldal@sonderborg.dk](mailto:ldal@sonderborg.dk)



## Invitation til

# CST

også kaldet

## hjernefitness

*Få sat "hjernen i gang" med udfordringer og oplevelser,  
der stimulerer tænkning og sprog*

CST er et evidensbaseret gruppeprogram der kan styrke kognitive evner, sprog og livskvalitet. Metoden er anbefalet af sundhedsstyrelsen og WHO til mennesker med mild til moderat demens, og bruges i 30 lande verden over.

Sammen i en gruppe skal vi gennem forskellige sjove og lærerige aktiviteter, træne hjernens funktioner og stimulere hjernen til nye tanker, ideer og associationer.

Gruppen kommer til at bestå af 6-7 personer  
Vi skal mødes 14 sessioner i alt.

**Tirsdage og torsdage eftermiddag fra 13:00-15:00 i  
Palmosehuset, Palmose 14, 6400 Sønderborg**

Træningen vil have ca. 1,5 times varighed + kaffe. Der vil være 2 gruppeledere hver gang.

Hvis du siger ja til at deltage, siger du ja til at komme alle 14 gange, da det er vigtigt for effekten af øvelserne at træne hjernen intensivt.



## **Praktisk Information**

### **Mødetider:**

Uge 44: torsdag d.3.november kl 13:00-15:00.

Uge 45: tirsdag d.8. november og torsdag den 10. november. kl 13:00-15:00

Uge 46: tirsdag d.15.november og torsdag d.17.november kl.13:00-15:00

Uge 47: tirsdag d.22. november og torsdag den 24. november. kl 13:00-15:00

Uge 48: tirsdag d.29.november og torsdag d.1.december kl.13:00-15:00

Uge 49: tirsdag d.6.december og torsdag d.8.devember kl.13:00-15:00

Uge 50: tirsdag d. 13. december og torsdag den 15. december. kl 13:00-15:00

Uge 50: tirsdag den 20. december 13:00-15:00

### **Mødested:**

**Palmose 14, 6400 Sønderborg**

### **Transport:**

Du skal selv sørge for transport til og fra Palmose 14.

### **Information mellem træning**

Du vil få udleveret en mappe første gang, hvor informationer fra hver session samt evt.

hjemmetræningsopgaver vil være samlet, så du og dine pårørende kan følge med i, hvad vi har trænet på kurset.