

Vill du veta mer?

Välkommen att ringa till  
Projektledare Flexibel demensvård Marita Eklöf  
Tel: 019 – 21 43 52  
Träffas säkrast mån-fre 9.00 – 10.00



## Fortsätt göra det du tycker om!

Men prova också något nytt. Du kan få stöd och hjälp av oss som har kunskap om demens. Att ha något meningsfullt att göra, vara tillsammans och umgås med andra i en trivsamt miljö kan vara ett bra stöd i vardagen.

Hos demensdagvården i kommunen kan du träffa andra i liknande situation, utbyta tips och erfarenheter.

## Vill du göra något intressant eller roligt?

Vi träffas och tillsammans kan vi t.ex.

- Laga och äta god mat
- Gå på olika evenemang, fotboll, konsert och utställning
- Läsa i en bokcirkel
- Vistas i naturen, fiska och vandra
- Måla och handarbete
- Sjunga, spela och lyssna på musik
- Prova på Qui gong
- Promenera
- Motionsträna
- Koppla av

