

RO4LIVET og Ishøj Roklub har en mission om

- At øge sundheden i Ishøj Kommune via roning og socialt samvær
- At være en klub i vækst og udvikling

Som klub ønsker vi:

- At tage ansvar i lokalsamfundet og tilbyde et inkluderende fællesskab
- At invitere til tryghed og livskvalitet i et socialt foreningsfællesskab
- At tilbyde frivilligt arrangement og deltagelse
- At deltage i udbredelsen af viden om demens og dermed nedbryde tabu og myter
- At hjælpe til et meningsfyldt liv i flere af livets øjeblikke



Januar 2020

Kom med på ro-holdet i Ishøj Roklub

Et træningstilbud til dig, når hukommelsen svigter

☉ *Og et fællesskab for dig, der er nær pårørende*



”RO4LIVET”

I samarbejde med



Træning, hygge og fælles oplevelser

RO4LiVET er et projekt som løber af stablen i samarbejde med Ishøj Kommune. Det er et træningstilbud til dig med demens og dig, der er pårørende til en person med demenssygdom.

Ishøj Roklub er værter for et fællesskab, hvor alle kender til det at leve med demens inde på livet, og hvor tabu og dagligdagsting kan italesættes i et fortroligt netværk.

Udover træning i motionslokalet, hvor vi laver afspænding, styrketræne og rospinner, er der mulighed for socialt samvær i klublokalet.

Der vil være frivillige tilstede, som er idrætsinstruktører og værter med kaffe m.m., men det er DIG som deltager, der sætter dagsordenen for, hvad vi skal lave sammen 😊

Er du ramt af demens eller er du pårørende?

- Søger du en bevægelsesaktivitet, hvor der er plads til din partner?
- Søger du et fællesskab, hvor alle ved, hvad det vil sige at føle sig lidt alene midt i en livskrise?
- Søger du/I et fristed et par timer om ugen, hvor det er Jer, som er i centrum?

Praktisk information

Sted	Ishøj Roklub Tangloppen 1. 2635 Ishøj, klublokale 1 sal
Tid	Onsdage kl. 12-13.30
Periode	Du tilmeldes et forløb á 10 gange. Kontakt roklubben for næste opstart.
Pris	Et forløb á 10 gange koster 250 kr. Du kan betale via mobilepay eller få en faktura.
Spørgsmål	Michael Duncan-Bendix tlf. 60662220
Tilmelding	ishoj-roklub@ishoj-roklub.dk

