

# Hjerneholdet

- til dig der ønsker at styrke krop og hjerne

Hillerød Fodbolds træningshold er for dig, som ønsker fysisk træning og socialt samvær og netop har afsluttet et kommunalt træningsforløb, eller for dig som har haft symptomer på en blodprop i hjernen, en anden hjerneskade eller har hukommelsesproblemer.

**Vi træner  
hver fredag  
kl. 11-12.30  
på Hillerød  
Stadion**





## ER DET NOGET FOR DIG?

- Du har enten haft en blodprop i hjernen/hjerneblødning (apopleksi), anden hjerneskade eller har haft forbigående symptomer på en blodprop (TCI)
- Du har hukommelsesproblemer, som demens og parkinsons
- Du klarer dig selv i hverdagen og er i stand til at varetage din egen personlige hygiejne
- Hvis du bruger gangredskab, skal du have en selvstændig gangfunktion
- Du skal kunne forstå og følge verbal eller fysisk vejledning

## HVAD LAVER VI PÅ HJERNEHOLDET?

- På hjerneholdet har vi fokus på at øge din styrke, kondition og koordination. Vi træner også hjernen, for at holde den så frisk som muligt.
- På hjerneholdet får vi pulsen op og frisk luft i lungerne, og vi lægger vægt på, at træning skal være sjovt. Kombinationen af fysisk aktivitet, natur og socialt samvær skal være med til at forebygge yderligere sygdom og være med til at genopbygge eller vedligeholde din fysiske og mentale sundhed
- Vi bruger Hillerød Stadions faciliteter og den fantastiske natur omkring stadion

## PRAKTISKE INFORMATIONER

Max. 12 deltagere

Tilmelding efter først-til-mølle

**Sted:** Hillerød Stadion  
**Selskovvej 76, 3400 Hillerød**

**Tidspunkt:** **Fredag 11-12.30**

Husk vanddunk og tøj/sko til både ude og inde. Hillerød Fodbold byder på en kop kaffe efter træningen

Det er gratis at være med på holdet

Holdets hjemmeside er her:  
[www.hilleroedfodbold.dk/  
social-aktiviteter/hjerneholdet/](http://www.hilleroedfodbold.dk/social-aktiviteter/hjerneholdet/)

For mere information  
eller tilmelding kontakt:

**Træner og fysioterapeut**  
**Lau Saugman. Tlf: 26 27 79 72 eller**  
**mail: lausaugman@hotmail.com**

Hillerød Fodbold samarbejder om Hjerneholdet med Nordsjællands Hospital, Hillerød Sundhedscenter, Hjernesagen i Nordsjælland og Alzheimerforeningen Hillerød

