

Hjernetræning med musik for mennesker med demens og MCI – efterår 2026



Tilbuddet er for dig, som lever med en demenssygdom eller MCI – du er velkommen til at tage en ven eller anden pårørende med til halv pris.

Hjernetræning med musik er et supplement til din øvrige træning og hjælper dig med at holde både krop og hjerne i gang.

Vi arbejder med bevægelse og musik, hvor vi udfordrer kroppen og hovedet på kryds og tværs. Vi træner siddende, bevæger os til musik og sætter lyde på bevægelserne. Træningen foregår i et trygt og hyggeligt fællesskab – og der er plads til smil og latter undervejs.

Underviser: Kirsten Pedersen fra Aarhus Musikskole

Tidspunkter

Mandag d. 28. september kl. 10.00–11.15

Mandag d. 5. oktober kl. 10.00–11.15

(efterårsferie i uge 42)

Mandag d. 19. oktober kl. 10.00–11.15

Mandag d. 26. oktober kl. 10.00–11.15

Mandag d. 2. november kl. 10.00–11.15

Mandag d. 9. november kl. 10.00–11.15

Mandag d. 16. november kl. 10.00–11.15

Mandag d. 23. november kl. 10.00–11.15

Mandag d. 30. november kl. 10.00–11.15

Mandag d. 7. december kl. 10.00–11.15

Praktisk information

Mødested

Folkehuset Ankersgade, lokale 2.
Ankersgade 21, 8000 Aarhus C.

Pris

500 kr. pr. person (250 kr. for pårørende)

Tilmelding

Via Aarhus Musikskoles hjemmeside: søg "hjernetræning" – vælg "Hjernetræning med musik for demensramte" – tryk på "Tilmeld dig Hjernetræning".
Eller ring på tlf. 89 40 99 30, eller skriv til mail: sakaf@aarhus.dk



TILBUD OM FØLGEVEN

Gennem Røde Kors Aarhus er der mulighed for at en frivillig følgeven kan ledsage dig, der lever med demens, til denne kulturaktivitet.

Den frivillige følgeven kan være behjælpelig med fx bustransport til og fra kulturaktiviteten og er med til selve aktiviteten, og understøtter på denne måde en tryk kulturoplevelse.

KONTAKT

Louise Jespersgaard fra Røde Kors Aarhus for yderligere information på **telefon:** 60167054 eller på **mail:** loujes@rodekors.dk