

Hjernesund kost ved demens



Beskrivelse af kurset Hjernesund kost

Lær at lave nem og nærende mad, der støtter hjernens sundhed. Kurset er for dig med demens i tidlig fase og dine pårørende, en ven eller nabo.

Vi tager udgangspunkt i middelhavskost og MIND-diæten med fokus på grøntsager, fuldkorn, fisk, bælgfrugter, nødder og sunde fedtstoffer.

Du får:

- Inspiration til sund hverdagsmad
- Enkle opskrifter, der er nemme at lave
- Hyggeligt samvær omkring madlavning og måltider
- Viden om kost, der kan støtte hukommelse og velvære

Vi laver mad sammen i små hold i et fælleskøkken og afslutter hver gang med at spise i hyggelige omgivelser.

Undervisningen foregår i et roligt tempo, hvor alle kan være med.

Kurset er udviklet af diætist Cecilie Noach og tilrettelagt med fokus på tryk-
hed og overskuelighed.

Kurset består af fire mødegange:

- Søndag d. 26/04-26 kl. 10.00-13.15
- Søndag d. 10/05-26 kl. 10.00-13.15
- Søndag d. 31/05-26 kl. 10.00-13.15
- Søndag d. 07/06-26 kl. 10.00-13.15

Praktisk information

Mødested

FOF Aarhus, H.H. Seedorffs Str. 7, Aarhus C

Pris

260 kr. pr. person for hele kurset

Tilmelding

Tilmelding via FOF's hjemmeside: www.fof.dk

Vælg: kurser – madlavning – by: Aarhus C

Eller ring på tlf: 86 12 29 55



TILBUD OM FØLGEVEN

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

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

KONTAKT

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