

# Hverdagstræning

nye veje til aktivt liv



Hverdagstræning på plejecentre handler ikke kun om motion. Det handler i høj grad om at bevare og træne de funktioner eller delfunktioner, der gør borgeren mere selvhjulpne. Vi tror nemlig på, at det at være selvhjulpne giver højere livskvalitet. Det kan fx være, at borgeren selv kan tage tøjet på, men skal have hjælp til at knappe bukserne. Eller at vasketøjet lægges sammen i fællesskab over en god snak, så der samtidig bliver tid til en fælles gåtur.



Svendborg  
Kommune