

## **Kontakt**

Har du lyst til at høre nærmere kan du kontakte din kontakt demenskoordinator for flere oplysninger.

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Jette Moser        | 2221 1388 |
| Tanja Rasmussen    | 2174 0845 |
| Signe Perrier      | 3052 5183 |
| Karina Høeg-Olesen | 2338 6994 |
| Erika Krum-Møller  | 5149 8896 |



**Greve  
Kommune**

Demensteamet

# **CST**

**også kaldet hjernefitness**



Demensenheden  
demensenheden@greve.dk

Juni, 2025

# CST

CST er et evidensbaseret gruppeprogram der kan styrke kognitive evner, sprog og livskvalitet. Metoden er anbefalet af sundhedsstyrelsen og WHO til mennesker med mild til moderat demens, og bruges i 30 lande verden over.

Du inviteres til en række gruppemøder, hvor Demenskoordinatorer guider igennem et forløb, hvor du vil blive udfordret og stimuleret til at tænke, snakke og lytte via spændende, sjove og meningsfulde aktiviteter.

Møderne har altid et emne, det kan være:

- ”Mit liv”
- Ordspil,
- Fysisk aktivitet
- Orientering
- Mad
- Aktuelt
- At være kreativ
- Talgrublerier mm.

Gruppen vil bestå af ligesindede, både mænd og kvinder; mennesker med let til moderat demens.

Det er et tilbud for dig, der ikke har et daghjemstilbud eller er på vej til/er flyttet i plejebolig.

## Tid og dag

Hver torsdag fra kl. 10.30-12.30.

Træningen vil have ca. 2 timers varighed + kaffe. Der vil være 2 gruppeledere hver gang.

Der vil forekomme afbud ved sygdom og ferie.

## Sted

Kompetencecenter for Demens , Nældebjerg Plejecenter .

Rådhusholmen 8a.

2670 Greve

## Transport

Du skal selv sørge for transport, der kan evt. søges kørsel via din demenskoordinator.

Det koster ca. 350 kr. pr mdr.

## Information mellem træning

Du vil få udleveret en mappe første gang, hvor informationer fra hver session samt evt. hjemmetræningsopgaver vil være samlet, så du og dine pårørende kan følge med i, hvad vi har trænet på kurset.

Du vil få udlevet mødedatoer af din kontakt demenskoordinator