

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 eller anden hjerneskade

**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 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. Denne form for træning har samtidig en positiv virkning på de mentale udfordringer, der kan følge med en blodprop i hjernen/hjerneblødning
- 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 arrangerer Hjerneholdet i samarbejde med
Nordsjællands Hospital og Hjernesagen i Nordsjælland

