

# SJOV SENIOR MOTION



## Sjov Senior Motion vil hjælpe seniorer i Lejre Kommune med at holde hjernen frisk

I 2050 vil antallet af ældre over 80 år være tredoblet. Så hvordan holder man hjernen og kroppen frisk så længe som muligt? Det vil den lokale idrætsforening Sjov Senior Motion være med til at finde svaret på med et nyt koncept "Hold Hjernen Frisk – Naturtræning".

Fysisk aktivitet, mental stimulering og socialt samvær er tre vigtige elementer, hvis man vil holde både krop og hjerne i topform, viser forskning. Tilmed er det aldrig for sent at gå i gang.



### Lokal og skræddersyet træning

Fra d. 21. august og 12 uger frem kan seniorer træne sig til en bedre hukommelse og en stærkere krop hos Sjov Senior Motion ved Hvalsø Hallerne. Foreningen er med i et landsdækkende projekt, der med naturen som redskab har til formål at give flere seniorer mulighed for at leve et aktivt liv i længere tid.

"Vi ønsker, at flere seniorer får et godt helbred og da Lejre er en grøn kommune, giver det rigtig god mening at inddrage naturen i træning af krop og hjerne", siger Thorbjørn Sode, formand i Sjov Senior Motion.

### Plads til alle

Hold Hjernen Frisk – Naturtræning er særligt målrettet personer i alderen 55 til 75 år. Her er plads til både knirkende knæ og god kondition, fordi træningen tilpasses den enkeltes niveau, og så er det gratis at deltage.

"Det er træning i naturen kombineret med øvelser, der stimulerer hjernen bl.a. ved at stimulere sanserne, balancen, hukommelsen og koncentrationsevnen. Det kræver ingen specielle forudsætninger at deltage, så det er både et tilbud til de, der allerede er aktive og til dem, der gerne vil i gang", siger Nina Bach Jørgensen fra DGI.

### Forskning bag

Et Hold Hjernen Frisk Naturtræningsforløb varer 12 uger, og deltagerne gennemgår før og efter træningsforløbet en effektmåling, der bl.a. består af hukommelsestest, kognitive test samt et spørgeskema.

"Det kan måske godt lyde lidt afskrækkende sådan at skulle måles. Men for mange er det en motivationsfaktor at kunne se, at man bliver bedre. På samme tid giver det projektet vigtig viden om, hvordan man kan holde krop og hjerne i god form. Det kan hjælpe andre med at få det bedre", siger Nina Bach Jørgensen.

**Hold Hjernen Frisk er udviklet i et samarbejde mellem DGI, Slots- og Kulturstyrelsen og Center for Sund Aldring. Læs mere på [www.holdhjernenfrisk.dk](http://www.holdhjernenfrisk.dk).**

### For yderligere information kontakt

Carina Vestergård Abildskov  
Projektkoordinator, DGI Midt- og Vestsjælland  
Tlf.: 22158242  
Mail: [carina.vestergaard.abildskov@dgi.dk](mailto:carina.vestergaard.abildskov@dgi.dk)

Inger Merete Sørensen  
Instruktør i Sjov Senior Motion  
Tlf.: 46496325  
Mail: [imsoes@post.tele.dk](mailto:imsoes@post.tele.dk)



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

Hold Hjernen Frisk støttes af Nordea-fonden. Hold Hjernen Frisk udvikles og gennemføres i samarbejde med DGI, Københavns Universitet og Slots- og Kulturstyrelsen.



KØBENHAVNS UNIVERSITET  
CENTER FOR SUND ALDRING



# SJOV SENIOR MOTION



Billedet må bruges til redaktionel omtale, hvis Bo Nymann krediteres som fotograf.



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv



KØBENHAVNS UNIVERSITET  
CENTER FOR SUND ALDRING



Kultur  
MINISTERIET  
SLOTS- OG KULTURSTYRELSEN

Hold Hjernen Frisk støttes af Nordea-fonden. Hold Hjernen Frisk udvikles og gennemføres i samarbejde med DGI, Københavns Universitet og Slots- og Kulturstyrelsen.