

20.8.2018



Hold Hjernen Frisk med naturtræning

12 onsdage vil en gruppe glade seniorer fra lokale gågrupper rundt om i Hillerød prøve kræfter med naturtræning. En træningsform, der udfordrer sanserne, løfter humøret og giver sved på panden. Naturtræningen er en del af pilotprojektet Hold Hjernen Frisk, som DGI Nordsjælland har taget initiativ til at introducere, og de har indgået et samarbejde med Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune gennem projektet KOM MED!

Samarbejdet betyder, at deltagerne i Hillerøds syv gågrupper får en ekstra mulighed for at få motion på en anden måde, der bringer det mentale mere i spil. Det er gratis at deltage, og det forventes, at man deltager alle dage. Første gang udfylder deltagerne et spørgeskema og gennemfører en test med fysiske øvelser, og sidste gang måles effekten af træningen på baggrund af disse to testmetoder.

Starten går med diverse tests af deltagerne onsdag den 22. august kl. 10.00 i Frivilligcenter Hillerød, mens naturtræningen foregår de efterfølgende onsdage fra kl. 10.00 til 11.00 med udgangspunkt fra Brohuset i Hillerød Øst og omkring Store Dyrehave. Efter træningen samles deltagerne til en kop kaffe i Brohuset sammen med de øvrige medlemmer af Brohusets gågruppe. Instruktørerne for Hold Hjernen Frisk-holdet er blevet klædt godt på til opgaven gennem et uddannelsesforløb i DGI-regi.

Forskning viser, at fysisk aktivitet, mental stimulering og socialt samvær er vigtige elementer til at holde hjernen i gang, og det er aldrig for sent at begynde. I det toårige pilotprojekt Hold Hjernen Frisk vil projektpartnerne DGI, Slots- og Kulturstyrelsen og forskningscenteret Center for Sund Aldring på Københavns Universitet omsætte forskningsbaseret viden til engagerende og fællesskabsskabende aktiviteter for seniorer omkring pensionsalderen og udbrede eksisterende viden i forskellige formater. DGI leder projektet.

Læs mere om Hold Hjernen Frisk på projektets hjemmeside: www.holdhjernenfrisk.dk.

Yderligere information:

KOM MED!, Tine Liisberg, Frivilligcenter Hillerød, 4824 1907, tl@frivilligcenter-hillerod.dk.

DGI Nordsjælland, Peter Bennett, 2497 5342, peter.bennett@dgi.dk.

Billedtekst: Naturen indgår som et aktivt element i træningen for seniorerne i Hold Hjernen Frisk. Fotos: Britt Nielsen



**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

