

'Bevægelse I Naturen' helt ny aktivitet hos NGIF

Bevægelse I Naturen er en ny aktivitet for 55-75 årige hos NGIF, hvor deltagerne får aktiveret deres sanser, og trænet både krop og hjerne. Der er opstart onsdag den 15. august kl. 10, og forløbet varer 12 uger. Deltagerne mødes ved Aktivitetshuset på Sprotoften.

Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage i Bevægelse I Naturen, man skal blot være i stand til at gå en almindelig tur. Men det handler om meget mere end at gå en tur. Hver gang kommer man til at bruge naturen til at lave øvelser, som træner både den fysiske og mentale formåen. Og samtidig vil instruktøren sørge for, at deltagerne har det sjovt sammen, mens de træner.

- Vi vil gerne være en forening for alle. Vi har derfor valgt at tilbyde Bevægelse I Naturen, som henvender sig til nogle andre, end dem som ellers er medlemmer af NGIF, fortæller formanden Ann Rasmussen.

Anderledes måde at være aktiv i naturen

-Bevægelse I Naturen er for dem, som gerne vil være udendørs og samtidig prøve en anderledes måde at være aktiv på sammen med andre. Vores dygtige instruktører har været på kursus, hvor de har lært, hvordan man kan bruge naturen til at aktivere sine sanser og træne både krop og hjerne.

En del af landsdækkende projekt

Det er ikke kun en ny aktivitet for NGIF. Bevægelse I Naturen er en del af et nyt landsdækkende projekt kaldet Hold Hjernen Frisk. Jesper Larsson, afdelingsleder ved DGI Fyn, fortæller, at formålet med projektet er at få flere seniorer til at leve et aktivt liv i længere tid.

- Da det er en ny måde at træne på, vil vi gerne finde ud af, hvordan projektets indsatser virker. DGI Fyn vil derfor bede deltagerne om at lave forskellige tests den første og sidste gang, de mødes. Så det er en lille ekstra udfordring til de første, som gennemfører forløbet, slutter han af med at sige.

Projekt Hold Hjernen Frisk er et samarbejde mellem DGI, Slots-og Kulturstyrelsen og Center for Sund Aldring på Københavns Universitet. Projektet skal omsætte forskningsbaseret viden om at holde hjernen frisk hele livet til konkrete aktiviteter, og indeholder både fysiske og mentale samt ikke mindst sociale elementer. Det er støttet af Nordea-fonden.

Deltagerne mødes ved Aktivitetshuset, Sprotoften 34, 5800 Nyborg. Interesserede er velkomne til at kontakte Jette Barnov mobil 41 57 11 00 for mere information.

Pressekontakt:

Ann Rasmussen, NGIF, mobil 61 41 87 39

Jesper Larsson, Afdelingschef, DGI Fyn, mobil 24 97 14 65