

Mænd +65 år søges til forskningsprojekt om deltagelse i floorball, styrketræning eller bowls

Har du lyst til enten at spille FLOORBALL eller spille BOWLS eller lave STYRKETRÆNING og samtidig bidrage til forskning i sundhed?

Bowls er en blanding af bowling og petanque med asymmetriske kugler.

Du skal bare have motivationen for at være aktiv sammen med andre mænd på din alder

Du får tilbud om at deltage i bowls, styrketræning eller floorball 2 gange om ugen á ca. 1 times varighed. Efter 3 måneder har du mulighed for at vælge en anden eller flere aktiviteter, som du kan fortsætte med i Roskilde Ældre Motion.

Deltagere

Vi søger mænd +65 år, som har lyst til at blive helbredstestet og starte med aktivitet sammen med andre mænd. For at kunne deltage må du højst have trænet (fx boldspil, løb, motionscykling, styrketræning) én gang om ugen i de sidste 2 år. Fast transport som cykling og gang regnes ikke med. Du skal kunne gå uden hjælpemidler og du må ikke lide af alvorlige kroniske sygdomme, som fx hjertesvigt, demens eller Parkinson's.

Du får

- Tilbud om 3 måneders deltagelse i bowls, styrketræning eller floorball 2 gange om ugen á ca. 1 times varighed.
- Før og efter 3 måneder får du målt en række parametre, der har betydning for din sundhed: Din daglige fysiske aktivitet, blodtryk, blodsukker, kolesterol, muskelmasse, fedtmasse og placering af fedt, knoglestyrke, styrke, koordinationsevne, balance, udholdenhed og kondition
- Mulighed for at vælge en anden eller flere aktiviteter efter 3 måneder ved indmeldelse i Roskilde Ældre Motion.
- Mulighed for igen at blive testet efter 6 måneder
- En god oplevelse og mulighed for at fortsætte efter træningsperioden
- Socialt samvær med andre der deltager i aktiviteterne

Testning

- Målingen af daglig fysisk aktivitet, koordinationsevne, styrke og udholdenhed foregår i Roskilde Ældre Motion, Kildegården 6, 4000 Roskilde. Her vil du også blive interviewet og skulle udfylde nogle spørgeskemaer om din motivation for at deltage i aktiviteterne.
- Måling af kondition, blodtryk, blodsukker, kolesterol, muskelmasse, fedtmasse og placering af fedt foretages på Københavns Universitet, Nørre Allé 51, 2200 København N (ca. 1 times varighed).

Aktiviteterne

Floorball, styrketræning og bowls i Roskilde Ældre Motion. Du kan se nærmere på hjemmesiden www.raem.dk.

Projektet er godkendt af Videnskabetiske Komité ved journalnummer: 65184

Vi holder informationsmøde d. 21 januar kl. 16-17 I Roskilde Ældre Motion, Kildegården 6 hvor forskere fra Center for Holdspil og Sundhed vil være klar til at informere deltagerne om forskningsprojektet.

Interesseret i at deltage i projektet

Send en mail til mtpedersen@nexs.ku.dk med oplysninger om dit telefonnummer og hvilken aktivitet, du gerne vil deltage i så kontakter vi dig for en snak om projektet.

Med venlig hilsen

Mogens Theisen Pedersen, Lektor Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

Ole Rasmussen, formand for Roskilde Ældre Motion



Floorball



Styrketræning

Projektet er godkendt af Videnskabetiske Komité ved journalnummer: 65184



Bowls