

# ET **GRATIS** TILBUD TIL SENIORER & de, der snart bliver det!

MERE VIDEN, GIVER FLERE GODE ÅR I SENIORLIVET!



Kurset tager afsæt i den nyeste forskning om aldring og gennemgår de 8 fysiske områder, som Sundhedsstyrelsen har identificeret som værende de mest afgørende for, om vi senere i livet bliver afhængige af hjælp.

Deltagerne tilbydes mulighed for, at blive testet og få klarlagt hvad ens fysiske position er i forhold til disse 8 parametre.

I gennemsnit bliver vi heldigvis ældre og ældre.

Men!

Vi får desværre ikke, i gennemsnit, færre år uden fysiske begrænsninger.

## DET KAN VI HELDIGVIS GØRE NOGET VED!



Rigtig mange seniorer, er fysisk aktive, uden at de får den fulde sundheds- og helbredsmæssige udbytte af indsatsen.

Rigtig mange seniorer er fysisk aktive uden helt at vide hvad der skal til, for at får optimal effekt af den fysiske aktivitet.

Masser af ugentlige aktiviteter og det at leve et aktivt seniorliv, holder ikke automatisk hjemmehjælperen eller plejehjemmet væk fra livet.

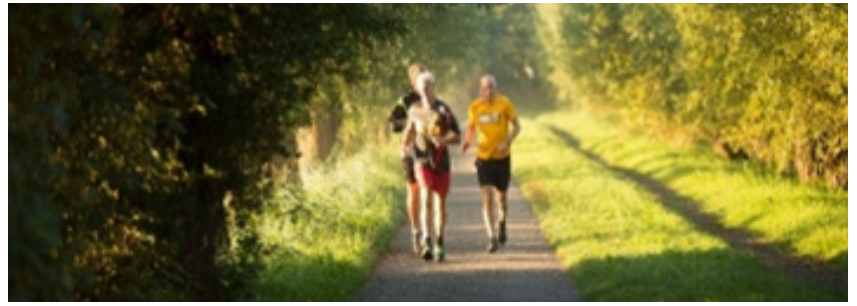


Kvinder kan fortsat se frem til at omkring 1/3 af de 24 år de i gennemsnit har tilbage efter de er fyldt 60 år, vil være med fysiske begrænsninger.



Mænd kan se frem til at 1/5 af de 20,7 år de i gennemsnit har tilbage efter de er fyldt 60 år vil være med fysiske begrænsninger.

Danske seniorer har, om nogen, forstået budskabet om at et aktivt seniorliv er vigtigt.

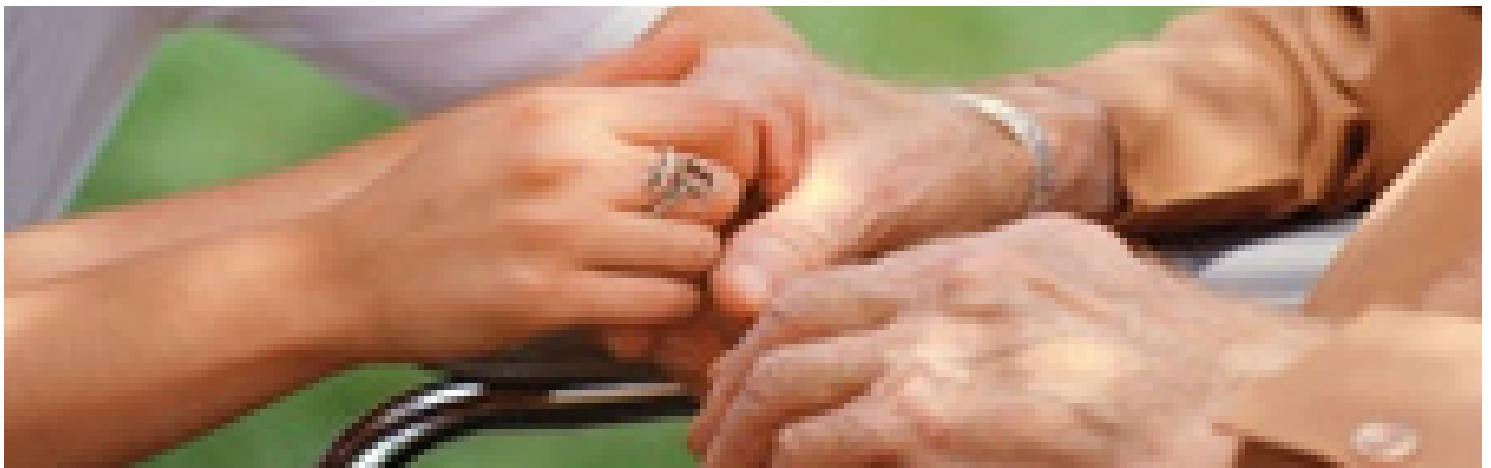


Desværre kan man ikke se nogen stor effekt af den forståelse af "et aktivt seniorliv", på det antal af os, der senere i livet bliver afhængige af hjælp og på det antal år vi senere i livet bliver afhængige af hjælp.



På kurset vil du få faglig viden om kroppen og en dybere forståelse af de fysiologiske mekanismer, der er afgørende for, at man får en effekt af sin aktive pensionisttilværelse.

Du får viden om, hvordan musklerne reagerer på motion, hvordan man fastholder sin balanceevne, betydningen af dit blodtryk og hvorfor proteiner er vigtige, når du bliver ældre



## HVORNÅR?

Modul 1:	onsdag 13. marts	9.30 – 13.15 (5 lektioner). Inklusiv gratis frokost
Modul 2:	onsdag 20. marts	9.30 – 13.00 (4 lektioner)
Modul 3:	onsdag 27. marts	9.30 – 13.00 (4 lektioner)
Modul 4:	onsdag 3. april	9.30 – 13.00 (4 lektioner)

## HVOR?

Kursussted: SOSU Østjylland, Hedeager 33, 8200 Aarhus N.

## Tilmelding

Tilmelding på [www.sosuo.dk](http://www.sosuo.dk) eller på tlf. 2516 3821 eller mail: [ncv@sosuo.dk](mailto:ncv@sosuo.dk)

OBS: Kurset har plads til 12 deltagere pr. gang, så det er først til mølle!

Tilmelding senest den 8 marts. 2019



Kursus tilbuddet er et resultat af et udviklingsprojekt støttet af EU. Udviklingsprojektet bærer navnet: Better Preparation for Senior Life – BEPRESEL

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De danske aktører i projektet er AOF Skanderborg/Odder og SOSU Østjylland, Aarhus. Projektet gennemføres i samarbejde med partnere i Italien, Polen og Slovenien. Seniorer i disse lande vil ligeledes få dette kursus tilbudt her i foråret 2019.