

## **Mænd +65 år søges til forskningsprojekt om deltagelse i floorball, styrketræning eller boccia**

Har du lyst til enten at spille FLOORBALL eller spille BOCCIA (indendørs petanque) eller lave STYRKETRÆNING og samtidig bidrage til forskning i sundhed?

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

Du får tilbud om at deltage i boccia, 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 foreningen.

### **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, motionscyklings, 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 boccia, styrketræning eller floorball 2 gange om ugen á ca. 1 times varighed.
- Før og efter 3 måneder 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
- 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 idrætsforeningen 'Op på dupperne' i Greve Kommune. 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 Boccia i 'Op på dupperne' i Greve. Du kan se nærmere på hjemmesiden og når du tilmelder dig.