

**BEDRE MUSKLER
- SKARPERE HJERNE**
Senioridrættens oversete potentiale

Henning Kirk
Aldringsforsker, dr.med.

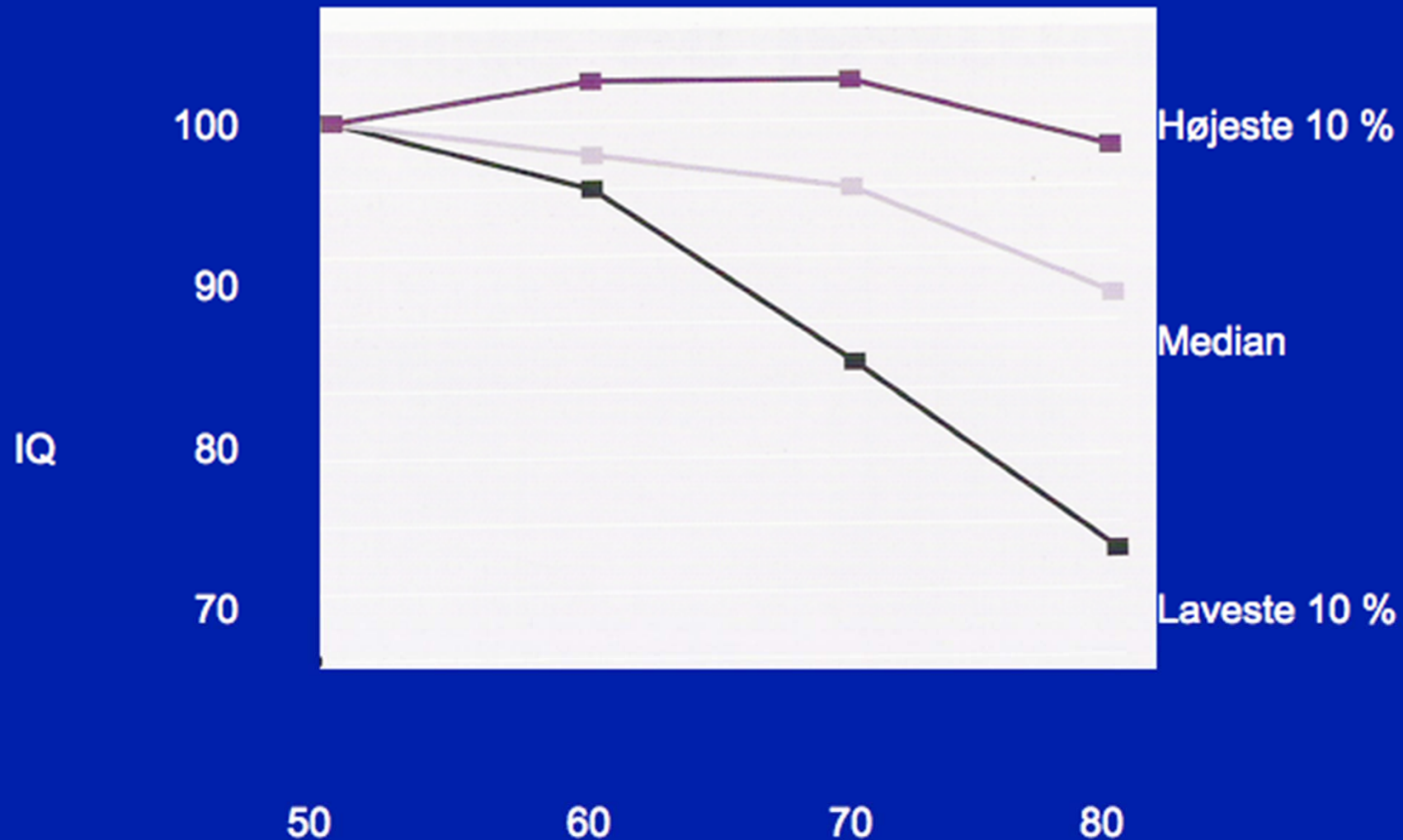
Fremtidens senioridræt
Vejen 3. sept. 2013

ÆLDREBILLEDER - før og nu



IQ-VÆRDIER MED ALDEREN

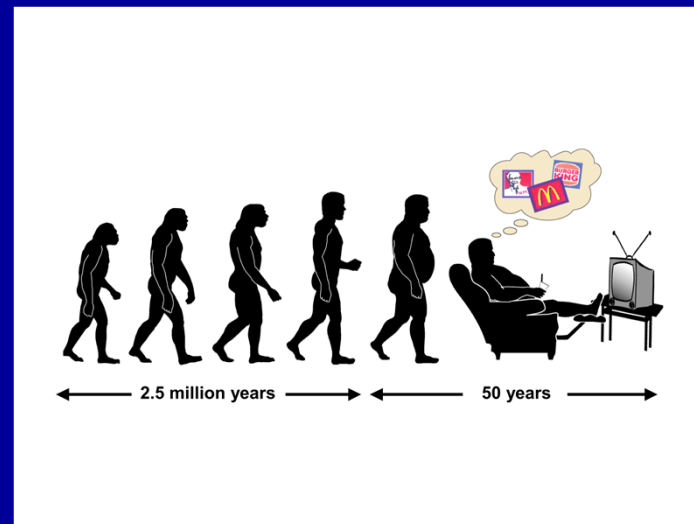
Befolkningsundersøgelserne i Glostrup



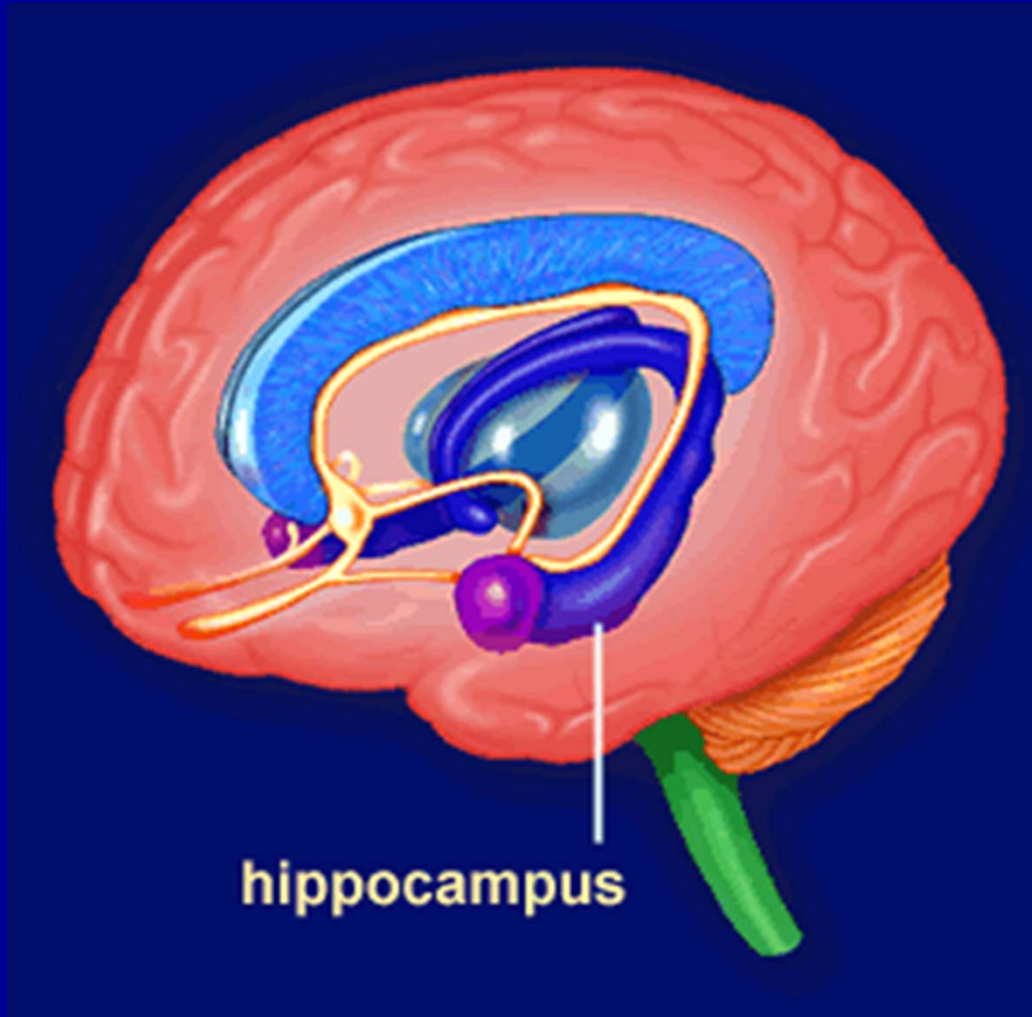
MOTION STYRKER HJERNEN



- Bedre blodforsyning
- Bedre stresskontrol
- Produktion af nervestyrkende stoffer
- Styrket selvværd

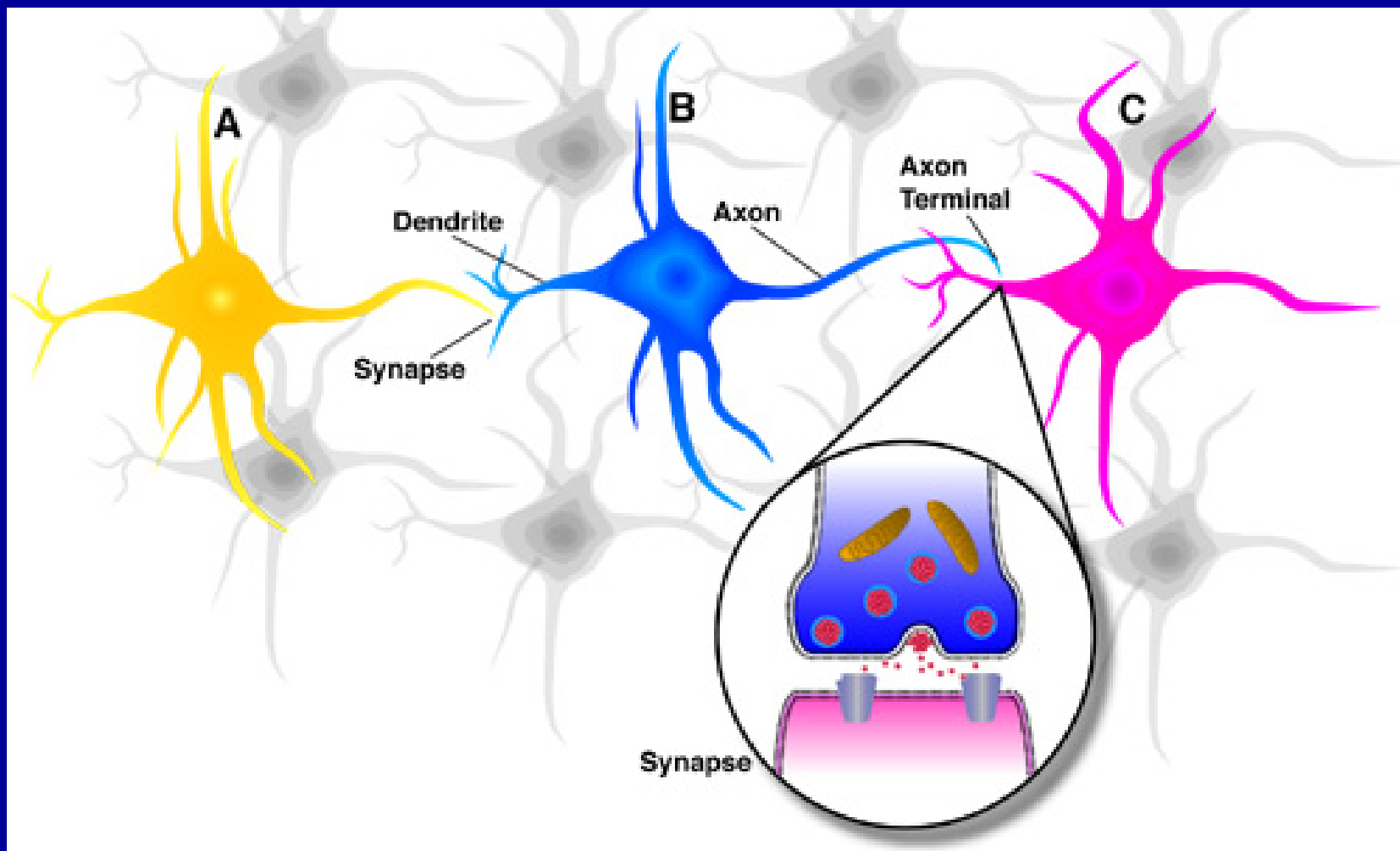


FYSISK AKTIVITET STYRKER HIPPOCAMPUS

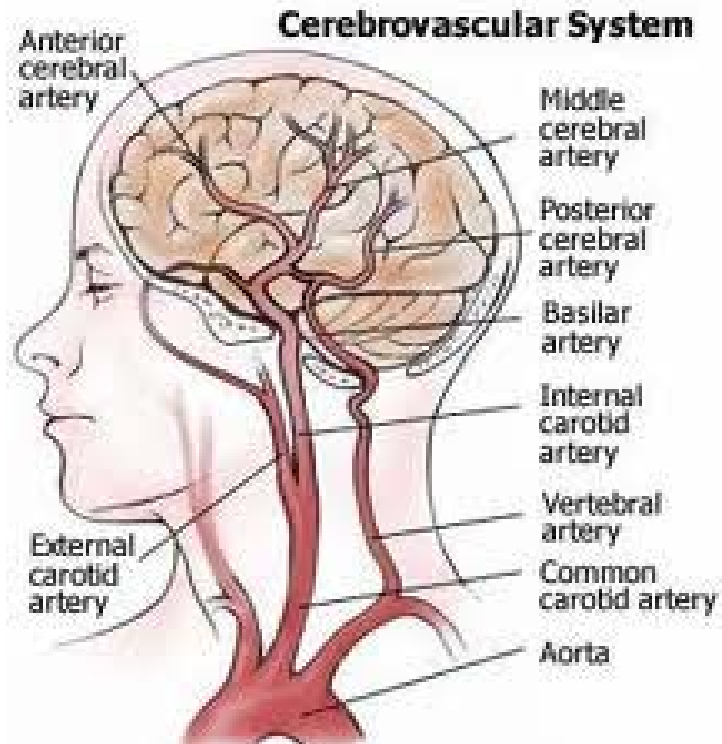


HJERNEN

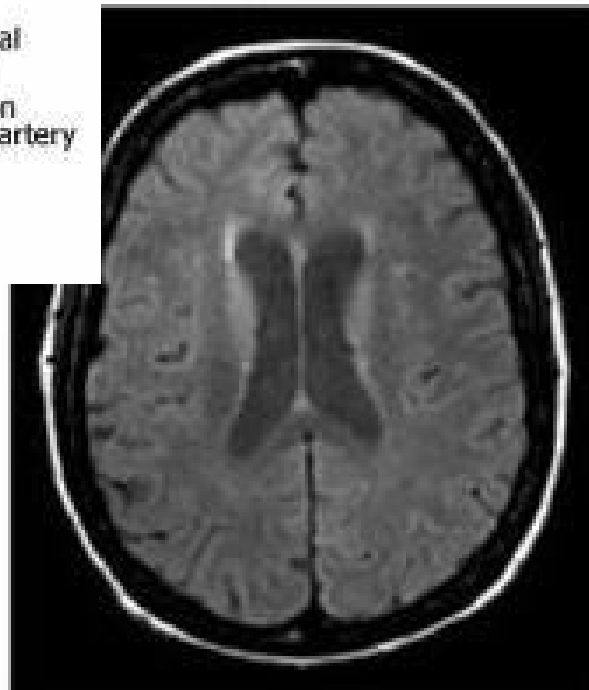
- dit livslange byggeprojekt



FYSISK AKTIVITET FÆRRE MIKRO-BLODPROPPER



matter hyperintensities



BEBOERE PLEJEHJEM/-BOLIG

80+-årige

2008

2012

Befolkning

225.040

230.363

Plejehjem

/Plejebolig

30.106

29.406

MODTAGERE AF HJEMMEHJÆLP

80+-årige

2008

2012

Befolkning

225.040

230.363

Hjemmehjælp

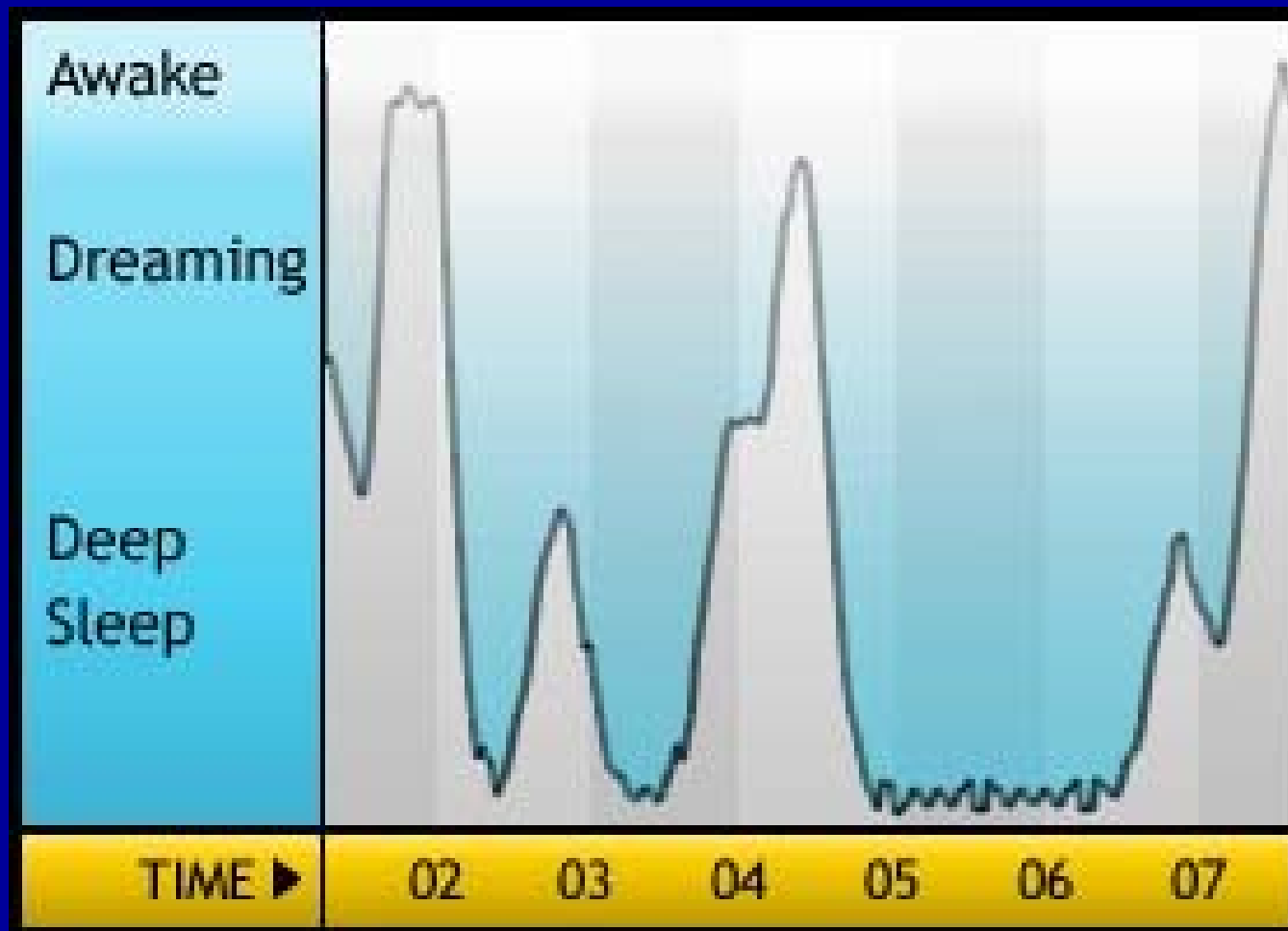
96.439

85.025

FYSISK AKTIVITET BEDRE SØVN



DU SOVER - HJERNEN ARBEJDER



HUSK LATTERMUSKLEN



USE IT – OR LOSE IT!

