

Sport & Motion

v. Gert Christensen



Sport & Motion

Hvem er vi?

Hvad laver vi?



- **Gert Christensen – Roskilde**
- **Ole Hansen - Aulum**
- **Poul Risom - Esbjerg**
- **Arne Appelgren - Odense**

*SOMU har ansvaret for at skabe, koordinere og udvikle aktiviteter med henblik på at stimulere prostatakræftpatienter til **at bruge kroppen aktivt** og derved styrke den mod sygdommen*

Sport & Motion - Hvad er det så vi gør?



BADMINTON

- + Sjælland



BEVÆGELSE

- + Hovedstaden
- + Syddanmark
- + Midtjylland



FODBOLD

- + Hovedstaden
- + Sjælland
- + Syddanmark
- + Midtjylland
- + Nordjylland

Og så har vi gang i noget med Rehabiliteringsrejser!



Sport og Motion hænger sammen med Mad og Motion

Alderen – og vores sygdom - tager fat og ændrer din krop, men det er muligt selv at gøre noget, så processen forlænges eller udsættes. Især sund kost og motion hjælper – og kvit nu smøgerne.

- **Daglig fysisk aktivitet.** Gå, cykl, motioner, svøm eller andet, hvor pulsen stiger, og gør noget, som du synes er sjovt.
- **Spis sundt.** Grøntsager, frugt, magert kød som fisk, fuldkorn og fiberrige fødevarer. Begræns salt og mættet fedt.
- **Kvit tobak.** Rygning er ikke godt for noget, heller ikke for kredsløbet.
- **Få stress under kontrol.** Stress kan påvirke hjertet negativt, så få styr på højt stressniveau, eksempelvis via terapi og/eller **fysisk træning**.

Sport & Motion

Politiken – ved Lars Igum Rasmussen kørte en lille interessant serie om "ældning"!

Interessant er, at "Sport&Motion" løfter en del på det hele 😊



Et bedre hjerte:

Daglig fysisk aktivitet. Gå, cykl, motioner, svøm eller andet, hvor pulsen stiger, og gør noget, som du synes er sjovt. Regelmæssig moderat fysisk aktivitet hjælper til et sundt hjerte og mindsker risiko for hjertesygdom

Et stærkere skelet, led og muskler:

Daglig fysisk aktivitet. Gå, løb, træn med vægte, dyrk boldspil og gå på trapper – det hjælper til at styrke knoglerne, forsinke tab af knoglestyrke og øge muskelmassen.

Få nok calcium (kalk). Calcium styrker knogler

Få D-vitamin nok. Den primære kilde til D-vitamin er solens stråler

Sådan får du et bedre fordøjelsessystem:

Daglig fysisk aktivitet. Regelmæssig aktivitet kan forhindre forstoppelse.

Sport & Motion

Politiken – ved Lars Igum Rasmussen kørte en lille interessant serie om "ældning"!

Interessant er, at "Sport&Motion" løfter en del på det hele 😊



Sådan får du en bedre blære:

Træn bækkenbund. Vi skal alle træne bækkenbunden med knibeøvelser og klemme musklen sammen,

Sådan får du bedre hukommelse:

Dyrk motion. Regelmæssig motion er associeret med bedre hjernefunktion der påvirker hukommelsen.

Sådan holder du vægten:

Gør fysisk aktivitet til en daglig rutine. Indfør daglige rutiner, hvor pulsen kommer op. Gå med hunden, tag cyklen, tag trapper i stedet for elevator, gå til træning, løb en tur

Sådan holder du liv i seksualiteten:

Dyrk motion. Fysisk træning øger frigivelse af seksuelle hormoner, det styrker kredsløbet.

Sport & Motion

Vores primære formål er at skabe et trygt miljø, hvor vi kan være sammen om meningsfulde fysiske aktiviteter, i vores eget tempo, og i selskab med andre mænd hvor fællesskabet er vor sygdom



Hvorfor fokus på mænd og Sport og Motion?

Fordi..

- Vi får rørt os og får pulsen op
- Vi får styrket vort bevægeapparat

Men også fordi..

- Vi har et fællesskab om vor sygdom
- Vi har et sammenhold med smil på læben

Og det her er det unikke ved vore aktiviteter!

Sport & Motion



- Hvordan får vi så gang i de der mænd?
- Det kommer ikke af sig selv!
- Det kræver nogle ildsjæle – og det er ikke sikkert, at det er jer, der sidder her – men lyt og mærk i jeres lokale netværk!
- Er der nogle, der bare mangler et lille puf? Så støt dem!

Sport & Motion

Fodbold



- Det er ikke sikkert at der er en klub i nærheden – men vi har i Roskilde spillere, der kører op til 50 til 60 km for at træne!
- Jeg er ikke klar over, hvor meget kommitment DBU har i projekt FC Prostata?
- Men snak med klubberne – og med DBU's lokale Klubrådgivere

Sport & Motion

Badminton



- Der et spil stort set alle har prøvet!
- Kontakt de lokale klubber - der er masser af haltider – de ligger naturligvis i dagtimerne.
- Og DGI har været en støtte i opstarten

Sport & Motion

Fitness



- Fitness for Prostatakræftpatienter – få de hold oprettet!
- Fysioterapeuterne vil gerne oprette de hold!
- Det koster – ja det stemmer – men fremtiden er, at ”Sundhed koster penge!”

Sport & Motion

Rehabiliteringsrejser



- Ole prøvede i 2022 – og det var en succes
- Så det gentages i 2023

Sport & Motion

Hvor ligger mulighederne?

Find selv på noget mere

- Cykling
- Traveture
- Padel
- Gymnastik
- Floorbal
- Osv

Men hold fast i fokus på fællesskabet – det er der, vi skal være unikke!



Sport & Motion

