

Pressemeddelelse

Hold Hjernen Frisk med Billund Bibliotekerne

På Billund bibliotekerne kan man prøve kræfter med nye aktiviteter, der inspirerer til at holde hjernen i gang. I samarbejde med Ældre Sagen Grindsted har Billund Bibliotekerne lavet et 8 ugers forløb, hvor deltagerne guides gennem en række spændende aktiviteter. Forløbet er en del af projektet Hold Hjernen Frisk.

I 2050 vil antallet af ældre over 80 år være tredoblet. Mange får derfor flere aktive år, efter de går på pension. Men hvordan holder vi vores hjerne frisk så længe som muligt? Forskning viser, at fysisk aktivitet, mental stimulering og socialt samvær er vigtige elementer; og det er aldrig for sent at gå i gang! Derfor deltager Billund bibliotekerne i et innovativt pilotprojekt støttet af Nordea-fonden. Projektet hedder Hold Hjernen Frisk og skal omsætte forskningsbaseret viden til konkrete aktiviteter, der kan inspirere seniorer til at holde hjernen frisk – hele livet.

På Billund Bibliotekerne kan seniorer lade sig udfordre af bevægelse, hjernegymnastik og et nyt fællesskab. Ud over Billund Bibliotekerne, deltager biblioteker i hele landet i projektet, som DGI, Slots- og Kulturstyrelsen, Sangens Hus og Dansekapellet står bag.

Forløbet, som er sammensat af Billund Bibliotekerne i samarbejde med Ældre Sagen Grindsted, veksler mellem aktiviteter på biblioteket, i byen og naturen. Blandt andet en hede-vandring og guidede cykelture. Målgruppen for forløbet er 60+. Forløbet starter torsdag d. 26. august. Du kan se programmet og tilmelde dig forløbet på billundbib.dk/holdhjernenfrisk.

I det 3-årige projekt, Hold Hjernen Frisk, vil projektpartnerne DGI, Slots- og Kulturstyrelsen, Sangens Hus og Dansekapellet omsætte forskningsbaserede viden til engagerende og fællesskabsskabende aktiviteter for seniorer omkring pensionsalderen og udbrede eksisterende viden i forskellige formater. DGI leder projektet. Læs mere om Hold Hjernen Frisk på projektets hjemmeside: www.dgi.dk/holdhjernenfrisk

Kontakt

Christian Hansen
Billund Bibliotekerne
cha@billund.dk



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv