

Hold Hjernen Frisk

Aktivitetskort til Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer

dgi.dk/holdhjernenfrisk



NORDEA
FONDEN

KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR SUND ALDRING



Kultur
MINISTERIET

Intro til materialet

Aktivitetskort til ”Hold Hjernen Frisk”

Nedenstående materiale består af udvalgte ”hjerneøvelser” med udgangspunkt i 7 sanser, time-out, kost, puls og relationer. Hver øvelse er udformet som et aktivitetskort/”hjernekort”. På kortets forside er øvelsen beskrevet. På bagsiden understøttes øvelsen af teoretisk viden. Aktivitetskortene er et pædagogisk redskab til instruktører i DGI Naturtræning, i samarbejde med Hold Hjernen Frisk til holdundervisning af seniorer i naturen.

Følgende emner bringes ind i aktivitetskortene:

- Lugtesansen
- Høresansen
- Synssansen
- Følesansen
- Smagssansen
- Balancesansen
- Muskel-led sansen
- Time out
- Kost
- Puls
- Relationer

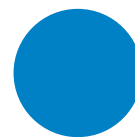
Som det fremgår af manualen til DGI Naturtræning bør følgende parametre indgå i hvert træningsforløb:

Kraft, puls, leg, relationer, balance og sanser. Af særlige forhold i træningen for seniorer er:

- Fysisk aktivitet (puls-kort skal i spil)
- Mental stimulering (rødt, sort, brunt, grønt, lilla, turkis og orange kort skal i spil)
- Relationer (blåt kort i spil)

Desuden bør nedenstående elementer jævnlige indgå i naturtræningsforløb for seniorer:

- Kost (lyserødt kort skal i spil)
- Søvn (gult kort skal i spil)



Relationer

Øvelse: Hilse på hinanden

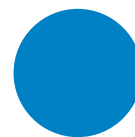
Beskrivelse:

Gruppen stiller sig på en række. Instruktørerne starter i hver deres ende og giver hånd, kigger i øjnene og siger: "Velkommen. Jeg hedder xx – godt du er her! Hvad hedder du"? Læg vægt på, at have et almindelig fast håndtryk. Kig i øjnene på den man taler til/med. Herefter stiller gruppen sig i en "klynge" og skal nu gå rundt imellem hinanden og give hånd og gøre som beskrevet ovenfor.

Variation:

Man kan variere eller udvide øvelsen gennem f.eks. at afslutte hver enkelt personlig hilsen med en let High5 efter at have sagt goddag, gå rundt i gruppen og give High5 til alle, imens man hver gang råber: "Godt du er her".

- Mennesker, der har et godt socialt netværk og gode sociale relationer, lever længere
- Hjernen oplever det som en belønning, at være sammen med mennesker vi holder af og/eller får positive oplevelser sammen med. De positive tanker og følelser stimulerer hjernen til at frigive stoffer som dopamin og oxytocin, der fremmer forbindelser i hjernen.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 18 (motivation og støtte i fællesskabet).



Relationer - Puls

Øvelse: Gå rundt mellem hinanden

Beskrivelse:

Deltagerne går rundt mellem hinanden i en gruppe (forholdsvis tæt sammen). Bare gå rundt i højt tempo. Inspirer til hygge, glæde, engagement.

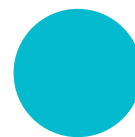
1. Man laver et godt hop, når der bliver sagt: "HOP". Man råber sit navn, når der bliver sagt: "NAVN" (HOP er stadig en gældende kommando), SQUAD, når der bliver sagt: "SQUAD" (HOP og RÅB navn er stadig gældende kommandoer). Når man har gået rundt mellem hinanden og hoppet, råbt sit navn og lavet squad, tager man en lille pause.

2. Man bytter rundt på enkelte kommandoer: "HOP" betyder: HOP. "NAVN" betyder: SQUAD. "SQUAD" betyder: Råb dit navn. Sæt i gang igen. Gå rundt mellem hinanden og afvent underviserens kommando. Som instruktør kan du jo sagtens give den samme øvelse 3 gange i træk (for typisk forventer hjernen en form for kronologi/rækkefølge). God idé at vælge kun at bytte om på 2 af kommandoerne til en start. Alle 3 kan naturligvis byttes, så ingen af dem passer til kommandoen, ligesom man kan have 4-5 øvelser.

Variation:

Ovenstående øvelser kan erstattes af "High5", klap, giv et skulderklap til en anden, at hinke, at neje osv. Der anbefales 3- 5 øvelser.

- Mennesker, der har et godt socialt netværk og gode sociale relationer, lever længere
- Hjernen oplever det som en belønning, at være sammen med mennesker vi holder af og/eller får positive oplevelser sammen med. De positive tanker stimulerer de områder i hjernen, som giver velvære og frigiver stoffer som dopamin og oxytocin.
- I alle sociale relationer, både nye og kendte, kan vi motivere og støtte hinanden til at prøve noget nyt og dermed udfordre hjernen.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 7, 18 (motivation og støtte i fællesskabet).



Balancesansen

Øvelse: Mobilitetstræning

Beskrivelse:

Med tre små simple øvelser kan man få varme i kroppen, øge mobilitet og stimulere balancesansen via ørets tre buegange. Alle øvelser laves 10 gange.

Rotation: (Buegangenes horisontale plan). Stå med fødderne i hofteafstand, sving armene skiftevis ud til siderne og kig efter hænderne (drej hovedet fra side til side).

Sidebøjning: (Buegangenes vertikale plan). Stå med fødderne i hofteafstand og armene løftet over hovedet i et V. Bøj kroppen fra side til side. Husk at få hovedet med ned til siden.

Rygstrækning (Buegangenes frontale plan). Stå med fødderne i hofteafstand. Bøj forover med let bøjede ben og lad toppen af hovedet pege nedad. Rejs dig op og stræk kroppen let bagover og kig op i luften.

Fokus: Balancesansen

- En kombination af statisk og dynamisk balance med hurtige skift er et samarbejde imellem balancesansen og muskel-led sansen, der konstant sender besked til hjernen om at registrere placeringen af og spændingstilstanden i muskler, led og sener.
- Sammen med følesansen og synsansen, der bl.a. registrerer føddernes placering på jorden og hovedets placering ift. horisonten, aktiveres både isselappen og lillehjernen
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 16.



Følesansen

Øvelse: Vække kroppen

Beskrivelse:

Stå med let spredte ben og skrub hele kroppen med hænderne hele vejen rundt. Start med håndfladen på den ene arm og arbejd dig op ad armen over til den anden arm. Skrub herefter mave, lår, skinneben, ankler, bagside og baller. Stå nu helt stille og mærk, hvordan kroppen summer.

Variation:

Lad evt. deltagerne stå i kreds og skrub hinanden på ryggen. Man kan evt. også massere hinanden med kogler.

Fokus: Følesansen

- Huden er vores største organ og man kan opfange tryk og berøring på hele huden.
- Alle informationer samles og sendes via rygmarven til isselappen men opfattes og behandles i flere hjerneområder.
- Berøring af huden får hjernen til at udskille forskellige neurotransmittere f.eks. oxytocin og endorfiner, der kan støtte oplevelsen af trykthed og fællesskab ved samvær med andre.
- Klap, faste tryk og børstebevægelser er med til at vække kroppens vågenhedsniveau, og gøre deltagerne klar til fysisk aktivitet.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 16.



Muskel-led sansen

Øvelse: Ground-shaking

Beskrivelse:

Stå i en naturlig afslappet stilling med lukkede øjne. Man ryster i kroppen ved at bøje op og ned i knæene. Frekvensen skal være, så man mærker muskler og skelet bevæge sig modsatrettet. Man bliver ved i noget tid - gerne 5 minutter eller mere.

De sidste 30 sekunder gør man gradvis bevægelsen mindre og mindre, til man til sidst står helt stille. Mærk at der stadig foregår en masse aktivitet i kroppen.

Stå stille med lukkede øjne et stykke tid. Lig eller sid med lukkede øjne og slap helt af. Denne øvelse grunder krop og sind. Løsner spændinger og hypertoni (muskelspændinger) i hele kroppen.

Fokus: Muskel-led sansen

- Muskel- led sansens formål er bl.a. at sørge for at kroppen hele tiden ved, hvordan bevægelserne foregår rundt i kroppen. Dette sker via små receptorer i muskler, led og sener, der konstant sender besked til hjernen.
- Kommunikationen til hjernen fra muskel-led sansen har det formål, at vi hele tiden kan rette ind og tilpasse vores bevægelser efter omstændighederne. Det er muskel-led sansen, der gør, at du med lukkede øjne stadig kan vide, om dine arme og ben er bøjede eller strakte.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 16.



Høresansen

Øvelse: Opmærksomhed/stillegang, lyt

Beskrivelse:

Vær opmærksom på de forskellige lyde omkring dig - lyt inderligt og intenst til dem. Forsøg at skelne dem fra hinanden og nyd deres forskelligheder.

1. Sid eller stå i en skov. Lyt til fuglestemmer. Hvor mange forskellige stemmer er der? Er der en, man godt kan lide?
2. Hvor mange andre lyde kan du høre? Vind, knagen, blade mm.? Registrer om lydene er tæt på eller langt væk? Registrer om lydene er naturlige eller menneskeskabte.
3. Hvis muligt sæt dig ved en bæk. Prøv at lytte til det rislende vand. Fornem at du flyder med vandet.
4. Hvis muligt sæt dig ved havet og lyt til bølgerne. Prøv at mærke hvordan bølgerne kommer rullende og vasker sindet rent.
5. Hvis muligt sæt dig på en eng. Fornem de summende insekter, forsøg at isolere de forskellige lyde fra hinanden.

Fokus: Høresansen

- Lyde er ændringer i lufttryk, der opfanges som bølger af øret.
- Øregangen er en tragt, der opfanger og samler disse bølgebevægelser, mens trommehinden omsætter luftbølger til vandbølger i mellemøret.
- Når hørecellernes fimrehår sættes i bevægelse, sendes lyden gennem hørenerven til tindingelappens hørecenter.
- I naturen opfanges mange lyde, som vi kan identificere og beskrive, så mange hjerneområder bruges samtidig
- Spørger man sig selv og andre, hvad man hører, stimuleres både sanser og hukommelse. Ofte vil lydene påvirke vores sindsstemning positivt og aktivere bl.a. hippocampus og det limbiske system.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 15 og 19



Synssansen

Øvelse: Visuelt - Brug øjnene

Beskrivelse:

Se efter alle detaljerne i naturen og fokuser på de smukke ting. Glæd dig over den gave det er, at kunne nyde det du ser. Det forstærker oplevelsen.

1. Sid eller stå og kig på skoven. Skoven kan ligne en grøn mur, men hvis man bliver ved at kigge, kan skoven åbne sig op og man kigger ind i mellem stammerne. Bemærk farverne.
2. Find en smuk detalje i skoven/ naturen og bliv ved med at se på den - at se detaljen i detaljen.
3. Se på horisonten og bliv ved at se indtil himmel og hav smelter sammen.
4. Gå igennem skoven, engen eller på stranden. Kig på alle formationerne og registrer de organiske former. Vær nysgerrig overfor det, der gemmer sig bag skyggerne og nuancerne. Del dine indtryk/viden om det du oplever.
5. Hvis muligt sæt dig ved en bæk - kig på strømmen og se hvordan den forandre sig.
6. Find forskellige naturting og undersøg dem. Del dine oplevelser.
7. Hvis muligt kig ind i et bål og læg mærke til, hvordan flammerne forandrer sig, lad fantasien få frit spil. Fald i staver imens du stirrer ind i bålet.
8. Led efter modsætninger i naturen f.eks. stort/småt, vådt/tørt, lyst/mørkt, tæt på/langt væk osv.

Fokus: Synssansen

- Øjeæblet, der modtager lysbølger fra omgivelserne, beskyttes af muskler i øjenlåg og tårevæske. Synsbanerne, der starter fra bagsiden af øjet, sender signalet gennem hele hjernen til synsbarken i nakkelappen.
- Når omgivelserne undersøges, bruges seks øjenmuskler i hvert øje til aktivt at bevæge øjeæblet mod det, man vil fokusere på. Dit samsyn bevirker, at begge øjne arbejder sammen og sender så korrekt information til dit synscenter som muligt.
- Ser man på detaljer tæt på, aktiveres muskler inde i øjeæblet, så linsen ændrer form.
- Når lyset ændrer sig, ændrer muskler inde i øjet pupillens størrelse og dermed hvor meget lys, der lukkes ind.
- Naturen byder på mange synsindtryk, som man kan identificere og beskrive, hvorved mange hjerneområder bruges samtidig.
- Spørger man sig selv og andre, hvad man ser stimuleres både sanser og hukommelsen. Ofte vil det, du ser, påvirke din sindsstemning positivt og aktivere bl.a. hippocampus og det limbiske system.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 13.



Muskel-led sansen

Øvelse: Mærk kroppen

Beskrivelse:

Mærk kroppen, mens du går og mærk fodsålerne, når du træder ned på jorden.

1. Gå gennem naturen. Mærk underlaget op gennem dine fødder og registrer bevægelserne videre ud i hele kroppen.
2. Læg dig ned og mærk energien fra jorden op gennem hele kroppen. Kig op i trækronerne og fornem, hvordan det kan påvirke hele kroppen og din sindstilstand.
3. Hold om et træ og fornem træet op af hele din krop.
4. Gå med bare tæer igennem et naturområde. Lad fødderne føle sig frem på underlaget.
5. Hvis muligt stil dig i et vandløb eller i vandet ved stranden og mærk strømmen. Kan gøres både sommer og vinter.

Fokus: Muskel-led sansen

- Muskel-led sansens formål er bl.a. at sørge for, at kroppen hele tiden ved, hvordan bevægelserne foregår rundt i kroppen. Dette sker via receptorer i muskler, led og sener.
- Antallet af receptorer på fingre, under fødder og på dine læber er særligt højt, og derfor modtager din hjerne ekstra mange signaler fra disse områder.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 16.



Følesansen

Øvelse: Man føler

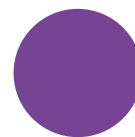
Beskrivelse:

Tag de smukke ting du ser op i hånden og mærk på dem.

1. Føl på et træ med lukkede øjne og mærk barken, grene, knopper, blade mv. Se træet for dit indre.
2. Find en sten eller en anden naturgenstand og føl på dem. Først med åbne øjne, derefter med lukkede øjne. Er der forskel?
3. Gå gennem højt græs eller på en mark og lad fingrene glide hen over planterne og mærk efter. Hvad mærker du? Hvad fortæller naturen dig?
4. Luk øjnene og gå meget roligt igennem en tæt skov, lad hænderne lede dig eller udfør øvelsen to og to.
5. Kravl hen over et dejligt naturområde og føl efter, hvor varieret underlaget er.

Fokus: Følesansen

- Huden er vores største organ og første barriere mod alt, hvad der omgiver os. Følesansen i huden er både vigtig som forsvar og kontakt.
- Man kan opfange tryk og berøring på hele huden, men følsomheden på f.eks. ryg og læber opleves meget forskelligt.
- Aktivering af receptorer, der opfanger tryk, temperatur og kemiforandringer kan bevirke en smerteoplevelse. Denne vil altid være et tegn på vævsskade og opleves forskelligt fra person til person afhængigt af tidligere erfaringer lagret i hjernen.
- Alle informationer samles og sendes via rygmarven til isselappen men opfattes og behandles i flere hjerneområder.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 9, 10, 13, 16.



Smagssansen

Øvelse: Smag

Beskrivelse:

Smag på de spiselige planter og definer smagen ud fra de 5 grundsmage som hjernen kender: Surt, sødt, salt, bittert eller umami. (Her er det vigtigt, at man ved, hvad der kan spises, så det kan være en god ide at have en naturvejleder med et par gange).

1. Hvis muligt find brombær (eller et andet sødt bær) og fokuser på sødmen.
2. Man kan smage på f.eks. salturten eller andet ved vandet, der er salt.
3. Skovsyre giver den sure smag.
4. Den bitre smag kan man få fra f.eks. mælkebøtte.
5. Umami kan man få ved at blande tørret tang i maden.
6. Man kan eksperimentere med at kombinere de forskellige smagsoplevelser.

Fokus: Smagssansen

- Smagssansen registrerer kemiske stoffer i væske.
- Tungen er vigtig, men svælget har også smagsløg, ligesom smagssansen er afhængig af lugtesansen.
- Nuancer i smagen sendes til flere områder i hjernen f.eks. områder, der styrer mæthed, men også til tarmene.
- Smagsoplevelsen opfattes og behandles i flere hjerneområder, især når man skal identificere og beskrive.
- Smagssansen er et overlevelsesværktøj fra urtiden. Vi kunne kun overleve, hvis vi kunne samle nok at spise og drikke, som var næringsholdigt og ikke giftigt.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 9, 14.



Lugtesansen

Øvelse: Lugt

Beskrivelse:

Sæt dig på hug eller læg dig ned og lugt til jorden, planterne og skoven.

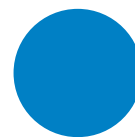
Hvilke gode minder fremkalder det? Rejs dig op – får et ”helikopteroverblik” ved at kigge ud over området, så du får en større fornemmelse af stedet, hvor du befinder dig. Forsøg at mærke at du er en del af et større kredsløb.

Hvilke minder kommer der frem via de forskellige lugte?

1. Duft til jorden.
2. Duft til blomsterne.
3. Duft til barken på et træ.
4. Gnid på et blad og duft til det.
5. Mærk duften fra forskellige naturområder: Skov, strand, eng mm.

Fokus: Lugtesansen

- Lugt er små molekyler, der afgives og registreres i næsens slimhinder.
- Man skal aktivt trække vejret ind, for at naturens dufte når ind bagest i næsen. Er lugten tilstrækkelig kraftig, sendes der besked gennem lugtekolben og lugtenerven til tindingelappen.
- Lugtesansen aktiverer mange områder i hjernen, ofte uden man er opmærksom på det. Formålet med lugtesansen er at advare os imod rådne eller giftige fødevarer eller drikke.
- Hukommelsen hjælper til at genkende lugten, mens andre områder i hjernen danner billeder og måske endda følelser, som man forbinder med den særlige lugt.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 14.



Relationer

Øvelse: På tur

Beskrivelse:

Gå rundt imellem hinanden ved en lysning i skoven, gennem parken, idrætsanlægget eller et andet sted med god plads. Observer hinanden imens I går rundt.

1. Hold særligt øje med én person i gruppen og fasthold din afstand til denne person, imens I bevæger jer rundt.
2. Forsøg at bevæge dig så der hele tiden er én anden person imellem dig, og den som du tænker på.
3. Hold øje med to personer i gruppen og forsøg at være imellem de to personer hele tiden.
4. Hold forsat øje med to personer og forsøg at være tæt på den ene og langt væk fra den anden.

- Mennesker, der har et godt socialt netværk og gode sociale relationer, lever længere.
- Hjernen oplever det som en belønning at være sammen med mennesker, man holder af og/eller får positive oplevelser sammen med. De positive tanker stimulerer de områder i hjernen, som giver velvære og frigiver stoffer som dopamin og oxytocin.
- Mennesker er flokdyr, og vi spejler os hele tiden i hinanden. Når vi er sammen, lærer vi de sociale spilleregler, og vi bliver set og anerkendt som de mennesker, vi er.
- I alle sociale relationer, både nye og kendte, kan man motivere og støtte hinanden til at prøve noget nyt og dermed udfordre hjernen.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.



Muskel-led sansen, balancesansen

Øvelse: På tur. Saml sanserne

Beskrivelse:

Gå ”på tværs af/ind i” det landskab, I bevæger jer i. Gå væk fra de markerede stier og ud hvor ingen typisk går, og hvor der er et ujævnt og mere uforudsigeligt underlag og terræn. Instruktørerne går hhv. forrest og bagerst. Gå i stilhed, oplev og registrer naturen. Forholdene må gerne være sådan, at gruppen bevæger sig i et natur-/kulturlandskab, hvor deltagerne bliver udfordret af terrænets variation og ”modstand” (jord, grene, græs, sand, sten, trapper, vandløb osv.). Gå bag ved hinanden med 2-4 meters mellemrum.

- Selvom det overordnet er f.eks. isselappen (tryk og berøring), tindingelappen (lugt og lyd) og nakkelappen (syn), der modtager beskeden fra de forskellige sanser, så vil bearbejdning og reaktion på sanseindtryk involvere flere forskellige områder i hjernen.
- For de fleste sanser gælder, at man ved længere tids påvirkning tilvænnes. Dvs. det signal, der sendes til hjernen svækkes, fordi hjernen har en adaptationsevne. Det betyder at hjernen vænner sig til stimuli, således at der kræves kraftigere stimuli for at opretholde det.
- Når vi går på en lang række, oplever hjernen det som værende meget trygt og beroligende. At træde i andres fodspor er naturligt og trygt.
- Den foranderlige natur og de konstante små forandringer i terrænet gøre, at hjerne stimuleres, da den ikke kan nå at adaptere.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 16.



Timeout, åndedræt

Øvelse: Visualisering, åndedræts symbiose med træet

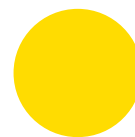
Beskrivelse:

Træet afgiver ilt, som man trækker ind i lungerne og ilter sit blod med. Affaldsstoffet CO₂ pustes ud af lungerne. Den CO₂ optager træet til at lave fotosyntese og ilt til dyr og mennesker. Ved forbrænding af næringsstoffer bruger cellerne ilt og danner CO₂. Lungerne ilter blodet og skiller os af med affaldsstoffet, CO₂: Ved hjælp af vores luftveje (bronkierne) transporteres luften til lungevævet (alveolerne), hvor blodet iltes og afgiver kuldioxid.

Stil dig op ad et større træes stamme, luk øjnene, og træk vejret roligt og dybt.

Forestil dig træets organiske form og fornem din forbindelse med træet. Forestil dig dine bronkier og se, hvordan de minder om træets form og komplekse forgreninger fra store stammer og grene og helt ud til de yderste små kviste.

- Alle vore funktioner er afhængige af, at vi trækker vejret. Vi gør det mellem tyve og tredive tusinde gange om dagen – ca. en milliard gange i løbet af et liv, hvis vi bliver 90 år.
- Mindfulness-meditation kan være med til at dæmpe aktiviteten i vores amygdala, som er den del af hjernen, der bla. tolker situationer som farlige eller ufarlige.
- At kunne visualisere er den fornemmeste form for hjernetræning. At kunne danne indre billeder ud fra ens hukommelse, kreative evner og koncentration.



Timeout, åndedræt

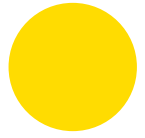
Øvelse: : Observér dig selv

Beskrivelse:

Lyt til dig selv og de andres åndedræt. Luk dine øjne eller slå blikket ned for at fokusere på dit åndedræt. Fornem luftens vandring ind igennem din næse, svælg og lunger og retur. Fornem den kølige luft ind og den varme luft ud. Fornem at du på udåndinger giver slip i muskelspændinger og bliver tungere i kroppen. Mærk maven bevæge sig ud på en indånding og ind på en udånding.

- Det basale netværk i hjernen har svært ved at fungere ordentligt, hvis det hele tiden bliver bombarderet med indtryk, hvorimod små pauser giver hjernen mulighed for at få netværket i orden.
- Dybe indåndinger igennem næsen stimulerer det parasympatiske nervesystem, der dæmper stress.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.

Timeout, åndedræt

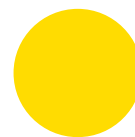


Øvelse: : Bølgeåndedræt

Beskrivelse:

Læg én hånd på maven og én på brystet, træk vejret som en bølge fra maven op mod brystet. Stop indåndingen når du når omkring hjertehøjde, giv slip og send bølgen den modsatte vej. Man må gerne holde en kort pause mellem indånding og udånding. Udåndingen må gerne være længere end indånding. Det er helt naturligt, at åndedrættet pauser af og til.

- Dybe vejrtræninger stimulerer det parasympatiske nervesystem, der dæmper stress. Lungerne ventileres bedre ved rolige og dybe vejrtrækninger.
- Ved forbrænding af næringsstoffer bruger cellerne ilt og danner CO₂. Lungerne ilter blodet og skiller os af med affaldsstoffet CO₂. Ved hjælp af luftvejene (bronkierne) transporteres luften til lungevævet (alveolerne), hvor blodet iltes og afgiver CO₂.
- Når aktiviteten i amygdala dæmpes, øges forbindelserne til den forreste del af hjernen, også kaldet det præfrontale cortex. Det hjælper til med at være mere rolig og bevare fatningen.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.



Timeout, åndedræt

Øvelse: Et beroligende åndedræt: 4-8-8

Beskrivelse:

Start med at trække vejret ind gennem næsen og ud gennem munden, mens der langsomt tælles til fire på indånding og til otte mens vejret holdes og til otte igen under udåndingen. Hvis øvelsen virker for anstrengende, skal man i starten vælge et kortere interval, som passer bedre. Er det for nemt, øges vejrhold og udånding.

- En kort "timeout" giver hjernen mulighed for at lade alle de nye oplevelser bundfælde sig.
- Dybe vejrtræninger stimulerer det parasympatiske nervesystem, der dæmper stress. Lungerne ventileres bedre ved rolige og dybe vejrtrækninger.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.



Gul - timeout, åndedræt

Øvelse: Naturens kraft

Beskrivelse:

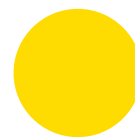
Sæt fokus på naturens ro, tålmodighed, stabilitet og livskraft. Naturen er neutral og dømmer aldrig nogen.

Forestil dig naturen, der intet forventer af dig og ingen krav stiller.

Fornem hvordan naturen forandre sig men på en forudsigelig måde.

Fornem at du er en del af naturen.

- Det basale netværk i hjernen har svært ved at fungere ordentligt, hvis det hele tiden bliver bombarderet med indtryk, hvorimod små pauser giver hjernen mulighed for at få netværket i orden.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.



Timeout, åndedræt

Øvelse: Døm ikke dig selv

Beskrivelse:

Fokus på bålet som meditationsøvelse. Tænd et bål og kig ind i flammerne. Bålet har været med til at skabe menneskets fantasi, kreativitet og innovative ideer. I skæret fra flammerne er der blevet fortalt eventyr bl.a. om, hvordan man overlever.

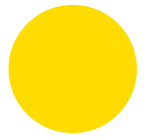
Det er ofte styrken fra varmen og lyset i bålet, der har givet et spirende håb og tryghed i de mest pressede situationer.

Du kan mærke sin egen indre glød vokse og sprede sig i kroppen med energien fra bålet.

En bålplads skaber en tryk base, et udgangspunkt hvorfra vi lever. Bålet forbindes med fred, mad, hvile og restitution.

- Hvis vi befinder os i en længerevarende stresstilstand, er amygdala som oftest overaktiv. Derfor er vi mere tilbøjelige til at reagere med en forsvarsreaktion. En tryk base får os til at sænke paraderne.
- Det basale netværk i hjernen har svært ved at fungere ordentligt, hvis det hele tiden bliver bombarderet med indtryk, hvorimod små pauser giver hjernen mulighed for at få netværket i orden.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.

Timeout, åndedræt



Øvelse: Naturens kredsløb

Beskrivelse:

Hvis muligt stå eller sid ved vand i bevægelse.

Strømmenes kræfter, ebbe og flod, månens cyklus, jordens rotation - det er vi alle en del af. Forsøg at slappe af og nyd det!

Undersøgelser viser, at lyden af rislende vand for mange virkere afstressende. Find et sted hvor du kan nyde den fantastiske lyd og det smukke syn. Fokuser på det rislende vand og mærk livskraften i vandet. Fornem vandet i din egen krop og naturens kredsløb.

- Perioder med stress undgår kun de færreste igennem et helt liv. Men det har vist sig, at personer, der træner opmærksomhedstræning som mindfulness og meditation regelmæssigt, kommer sig hurtigere oven på perioder med stress.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.



Timeout, åndedræt

Øvelse: Dagens vejr

Beskrivelse:

Stå på række med siden til hinanden med ca. 1 meters mellemrum og med ansigtet den samme vej. Stå afslappet og med lukkede øjnene eller blikket slået ned. Træk vejret roligt gennem næsen. Mærk hvordan maven ”falder ud”, når du trækker vejret indad. Slap af... Stå sådan i 1 minut.

Instruer deltagerne:

1. (Øjnene er fortsat lukkede). Forsøg at genkalde hvilke tanker du havde om vejret, inden du tog hjemmefra. Lad dem tænke lidt.
2. (Øjnene er fortsat lukkede). Prøv at registrere vejret nu. Hvad oplever du? Mærk efter hvad du særligt hæfter dig ved.
3. Vend 180 grader. Gentag øvelsen: Er det noget særligt du hæfter jer ved... nogen forskel ved at skifte retning (og dermed perspektiv)?

- Dette kan man bruge til at fremhæve den generelle værdi ved det at skifte retning, vende sig om, se tilbage, ”gå den samme tur – den anden vej rundt”. At vejret (solen, vinden, kulden osv.) – måske kan opleves anderledes blot man ”vender sig om”.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 19.



Synssansen

Øvelse: Opmærksomhed på naturen

Beskrivelse:

Gå på række og hav fokus på naturen omkring dig. Kig langt frem, ned, til siderne. Lad farver, former, bevægelser, landskaber præge din bevidsthed.

Variation;

Stå et godt sted blandet i gruppen. Lad øjnene bevæge sig langsomt og nænsomt rundt uden at bevæge resten af kroppen. Få øje på noget smukt eller anderledes og dvæl ved det. Bliv ved med bare at kigge på det og træk vejret nænsomt og ubesværet. Hver gang en tanke og opmærksomhed flyder afsted, så vender man tilbage til det, man valgte at dvæle ved og fokuserer kun på det!

- Øjeæblet, der modtager lysbølger fra omgivelserne, beskyttes af muskler i øjenlåg og tårevæske. Synsbanerne, der starter fra bagsiden af øjet, sender signalet gennem hele hjernen til synsbarken i nakkelappen.
- Når omgivelserne undersøges bruges de seks øjenmuskler, til aktivt at bevæge øjeæblet mod det, vi vil fokusere på, sørger for at begge øjne arbejder sammen.
- Ser vi på detaljer tæt på, aktiveres muskler inde i øjeæblet, så linsen ændrer form.
- Når lyset ændre sig, ændrer muskler inde i øjet pupillens størrelse og dermed hvor meget lys, der lukkes ind.
- Naturen byder på mange synsindtryk, som vi kan identificere og beskrive, så mange hjerneområder bruges samtidigt.
- Dagslys giver den bedste farvegengivelse, og dagslys påvirker vores humør og sindsstemning.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 13.



Høresansen

Øvelse: Lyt til naturen

Beskrivelse:

Luk øjnene. Træk vejret.

Læg mærke til alle lydene omkring dig, prøv at fokusér på kun én lyd og stil helt skarpt på netop den lyd og luk alt andet ude. Forsøg at nyde det og ”træk vejret fokuseret”.

Stå sådan i 3-4 minutter (eller længere). Hver gang en tanke eller opmærksomhed flyder afsted, så vend tilbage til lyden.

- Lyde er ændringer i lufttryk, der opfanges som bølger af øret.
- Øregangen er en tragt, der opfanger og samler disse bølgebevægelser, mens trommehinden omsætter luftbølger til væskebølger i mellemøret.
- Når hørecellernes fimrehår sættes i bevægelse, sendes lyden gennem hørenerven og aktiverer tindingelappens hørecenter.
- I naturen opfanges mange lyde, som vi vil identificere og beskrive, men fokuseres der på kun én lyd, trænes både hørelse, opmærksomhed og koncentration.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 15.



Følesansen

Øvelse: Kend dit træ

Beskrivelse:

Øvelsen foregår et sted med mange træer. Deltagerne deles op to og to, og den ene får bind for øjnene eller lukker sine øjne. Den seende fører den 'blinde' hen til et træ, som han/hun føler på, indtil det føles genkendeligt. Derefter går deltagerne tilbage til startstedet. Drej gerne et par gange rundt så den 'blinde' mister retningsfornemmelsen. Den 'blinde' skal nu udpege det træ, der blev følt på. Herefter byttes der roller.

- Huden er vores største organ og første barriere mod alt, hvad der omgiver os, følesansen i huden er en væsentlig del af vores forsvar.
- Når hjernen skal koble input fra følesansen til et indre billede af et træ, arbejdes der med evnen til at visualisere. Øvelsen kræver desuden koncentration og stort nærvær.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 15.



Saml sanserne.

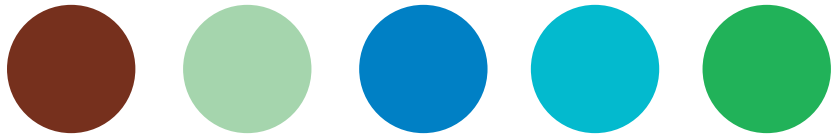
- høresans, følesans, lugtesans, muskel-led sans

Øvelse: Følg snoren

Beskrivelse:

En snor bindes ud mellem en gruppe af træer. Deltagerne får bind for øjnene og skal følge snoren så lydløst som muligt. Man sender deltagerne af sted med gode mellemrum, så de ikke forstyrrer hinanden i deres gang. Vær opmærksom på at de skal følge snoren søgende med den ene hånd foran ansigtet for at undgå kviste og grene.

- Huden er vores største organ og første barriere mod alt, hvad der omgiver os, følesansen i huden er en væsentlig del af vores forsvar.
- Naturen mange lyde opfanges af øregangen, sendes via hørenerven til tindingelappen, men aktiverer også hukommelsen, synet, mm.
- Vi skal aktivt trække vejret ind, for at naturens dufte når ind bagerst i næsen, og det kemiske signal sendes videre til hjernen. Lugtesansen aktiverer mange områder i hjernen, bl.a. hukommelsen og følelser, når vi genkende lugten.
- Muskel-led sansens formål er bl.a. at sørge for at kroppen hele tiden ved, hvordan bevægelserne foregår rundt i kroppen. Dette sker via små receptorer i muskler, led og sener.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 15.



Relationer, synssansen, balancesansen, følesans, puls

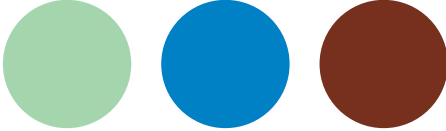
Øvelse: Rundebold

Beskrivelse:

Deltagerne opdeles i to hold. Et hold starter inde, og et hold er i marken. En deltager er opgiver/point tæller. Holdet i marken fordeler sig ude på bane, så de kan fange ”bolden” hurtigst muligt, stille sig på en række og aflevere bolden ind gennem benene, ned til den sidste i rækken, der skal løbe ind med bolden til opgiverne. Holdet der står inde scorer point ved, at Personen, der har skudt/kastet, skal løbe hurtigt rundt om de andre på holdet, som har stillet sig tæt sammen.

Banen er et afgrænset område. I stedet for en bold kan der bruges en sammenrullet trøje eller en kogle.

- I alle sociale relationer, både nye og kendte, kan vi motivere og støtte hinanden til at prøve noget nyt og dermed udfordre hjernen.
- Følesansen opfanger tryk og berøring på hele huden, mens muskel-led sansen i muskler, led og sener, registrerer kroppens bevægelse og placering.
- Synsindtryk er lysbølger der gennem pupillen og linsen opfanges af øjeæblet og sendes videre gennem hele hjernen til synsbarken. Mens ydre muskler aktivt kan bevæge øjeæblet og sørger for at begge øjne arbejder sammen ændres linsen og pupillens størrelse, afhængigt af hvad og hvor vi ser.
- Hjernens vægt udgør kun 2% af vores kropsvægt, men kræver 20% af vores ilt og næring. Når pulsen kommer op sikres at de celler, der støtter et velfungerende netværk og dermed kommunikation i hjernen, iltes via et øget blodgennemstrømning.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: side 7, 13, 16 og 18



Relationer, synsansen, puls

Øvelse: Kispus

Beskrivelse:

Deltagerne stiller sig i en cirkel. Herefter instrueres deltagerne i, at de skal kigge rundt. Deltagerne får øjenkontakt – og de blinker. Når modtager svarer tilbage med et blink, løber begge for at komme over på den andens plads.

En person i midten må forsøge at fange/tikke de, der bevæger sig ind i cirklen. Bliver man IKKE tikket, står man så blot på en ny plads og fortsætter. Bliver man tikket, skal man være den i midten, der skal fange.

Variation:

1. Man kan gå eller hoppe med samlede ben (frem for at løbe)
2. Man kan erstatte blink med: "lav en skør bevægelse" (vrik med hoften, fleks foden, hop på stedet osv. osv. Når den spejles, skifter man plads.

- Hjernen oplever det som en belønning at være sammen med mennesker, vi holder af og/eller får positive oplevelser sammen med. De positive tanker stimulerer de områder i hjernen, som giver velvære og frigiver stoffer som dopamin og oxytocin.
- Selvom det overordnet er f.eks. isselappen (tryk og berøring), tindingelappen (lugt og lyd) og nakkelappen (syn), der modtager beskeden fra de forskellige sanser, så vil bearbejdning og reaktion på sanseindtryk involvere flere forskellige områder i hjernen. Når der sker mange uforudsigelige ting på en gang, kræves der stor opmærksomhed fra hjernens evne til at være vågen og reagere hensigtsmæssigt.
- Hjernens vægt udgør kun 2% af vores kropsvægt, men kræver 20% af vores ilt og næring. Når pulsen kommer op sikres, at de celler, der støtter et velfungerende netværk og dermed kommunikation i hjernen, iltet via en øget blodgennemstrømning.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 7, 13 og 18



Muskel-led sans, følesans, puls

Øvelse: Danse/brydeleg

Beskrivelse:

Gå sammen to og to og stå i bredstående overfor hinanden. Den ene tager fat om makkerens håndled. Den anden skal forsøge at prikke til makkeren, med pegefingern på den hånd, som bliver holdt fast. Forsøg i starten ikke at blive alt for muskulære men mere dansende/bevægende i samspil med hinanden. Derefter kan der, hvis målgruppen er til det, udvides til mere regulær brydeleg.

Variation:

Man starter øvelsen stående overfor hinanden. Den ene med lukkede øjne. Den anden skal nu markere med en finger forskellige steder på den andens krop. Personen med lukkede øjne skal bevæge de kropsdele, der er blevet ramt ud fra det indtryk, man har fået fra berøringen.

- I alle sociale relationer, både nye og kendte, kan vi motivere og støtte hinanden til at prøve noget nyt og dermed udfordre hjernen
- Følesansen opfanger tryk og berøring på hele huden, mens muskel-led sansen registrerer kroppens bevægelse og placering.
- Muskel-led sansen og balancesansen påvirkes af bevægelser og fortæller hjernen noget om din kropsbevidsthed, rum- og retningsfornemmelse.
- Hjernens vægt udgør kun 2% af vores kropsvægt, men kræver 20% af vores ilt og næring. Når pulsen kommer op sikres, at de celler, der støtter et velfungerende netværk og dermed kommunikation i hjernen iltet via en øget blodgennemstrømning.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 7, 16 og 18

Puls



Øvelse: Rutefart

Beskrivelse:

Man starter alle ved en fælles base f.eks. et stort træ eller lignende. Alle skal nu vælge en bestemt rute, hvor de på et givent tidsrum, f.eks. på 2 min., kan nå tilbage til start. Deltagerne skal lægge godt mærke til ruten undervejs, så man kan tage den præcis samme rute igen. Gentag så ruten med forskellige elementer/ opgaver undervejs. Det er en fordel, at ruten er en 'runde' mere end blot at gå ud og tilbage af samme vej.

Variationer:

1. Man kan være to og to om at lave og tage ruten.
2. Man kan tage ruten så hurtigt som muligt eller i slowmotion.
3. Man kan samle ting ind undervejs f.eks. kogler, blade, dyr, pinde mv.
4. Man kan tage ruten i lave bevægelser (krybe, kravle...). Man kan tage ruten med høje spring undervejs og række ud efter grene over og omkring én.
5. Hvis I er to personer om ruten, så kan den ene lade sig føre med lukkede øjne

- Hjernens vægt udgør kun 2% af vores kropsvægt, men kræver 20% af vores ilt og næring.
- Når pulsen kommer op sikres, at de celler, der støtter et velfungerende netværk og dermed kommunikation i hjernen, iltes via et øget blodgennemstrømning.
- En fast base ved ruten skaber tryghed for deltagerne og åbner op for en tilpasning af deltagernes respektive niveau, idet nogle har en lettere rute end andre.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 7.



Puls, balancesans

Øvelse: Bladfange

Beskrivelse:

Hver deltager har x antal blade eller grene, som sættes rundt omkring på tøjet. Det gælder om at tage de andres blade og undgå at få taget sine egne blade. Man må kun tage ét blad ad gangen. Når man har taget en blad, sættes det fast i ens eget tøj. Til sidst tælles op hvor mange blade, hver enkelt deltager har.

Variation:

Øvelsen kan også laves som hold, hvor der til sidst tælles op, hvor mange blade holdet samlet har. Tiden på øvelsen kan variere. Banens størrelse kan variere.

- Hjernens vægt udgør kun 2% af vores kropsvægt, men kræver 20% af vores ilt og næring. Når hjerneområder aktiveres øges blodtilførslen for at bringe ilt og næring til de arbejdende celler.
- Balancesansen er en kombination af statisk (bevare ligevægt) og dynamisk (balance ved hurtig skift) ligevægt og et samarbejde mellem de muskel-led sansen i muskler, led og sener, der registrerer kroppens bevægelse og placering.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 7, 16 og 18.

Puls



Øvelse: Stationstræning

Beskrivelse:

Det er oplagt at anvende den variation, der findes i naturen til at lave forskellige træningsstationer, som deltagerne kan cirkulere imellem. Man kan lave øvelsen i 1 min. og bytte til næste station, hvilket giver en lille pause.

Øvelseselementer:

1. Armstrækninger på stamme.
2. Balance på en sten, stub eller anden forhøjning.
3. Hoppe op efter en høj gren.
4. Planke med hænder og fødder i forskelligt niveau (op ad bakke/ ned ad bakke).
5. Gå/løb op og ned af bakke.
6. Spring over grøft eller hul.
7. Kast med kogler eller lign.
8. Løft en tung rod eller lign.
9. Step op og ned på stub.
10. Find selv på flere.

- For at imødekomme den krævende hjernes behov for ilt skal hjertet pumpe kraftigt nok til at hvert slag kan pumpe blodet gennem de 4 blodkar på halsen, der fører blodet til hjernen, men også gennem de lange tynde blodkar, der fra hjernens overflade trænger gennem hjernebarken og dybt ind i hjernen.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 17.



Kost samgssansen og lugtesane

Øvelse: Ramsløg-pesto

Beskrivelse:

Når man plukker ramsløg, skal man nulre dem – og hvis de lugter stærkt som hvidløg, er det ramsløg. Der er nogle, der ligner, som er meget giftige (linjekonval mfl.), så det er vigtigt at lave ”hvidløgstesten”. Ramsløg plukkes i foråret.

Man hakker ramsløgene meget fint, tilsætter olivenolie, hakkede nødder, parmesan, salt, peber og citron.

Man kan spise det på nybagt brød.

Ramsløg er særdeles sunde, fordi de indeholder 20 gange så meget C-vitamin, som citron.

Det siges, at de ramsløg, der findes i Risskov ved Aarhus, oprindeligt blev bragt hertil af spanske soldater, som i 1808 i en periode blev indkvarteret i Århus - under Napoleonskrigene. Soldaterne havde løgene med til madlavning.

- Myelin består af proteiner og forskellige fedtstoffer, bl.a. kolesterol, men også af nogle specifikke fedtsyrer, som vi ikke selv kan producere. Derfor kræver en velfungerende hjerne, at man hele livet får de rigtige fedtstoffer gennem kosten.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 17.



Kost og smagssansen

Øvelse: Pandebrød over bål

Pandebrød bager man på en pande - og det kan man let gøre over bål. Her er en opskrift på 20 pandebrød.

- 8 dl grahamsmel
- 6 dl hvedemel
- 3 tsk. bagepulver
- 2 tsk. salt
- 2 dl vilde urter som skvalderkål, brændenælde, røllike, bellis, rødkløver eller små mælkebøtteblade
- Vand
- Rapsolie til stegning

Beskrivelse

- Man blander de to typer af mel, salt og bagepulver i en skål.
- Man skyller urterne godt og hakker dem med en kniv eller klipper dem i små stykker med en saks.
- Man blander sine urter i melblandingen.
- Man hælder vand i, så dejen kan samles og ikke klistrer alt for meget.
- Man former 20 små kugler og klapper dem helt flade.
- Man steger sine pandebrød i olie på panden til de er jævnt brune. De skal vendes tit!

- Myelin består af proteiner og forskellige fedtstoffer, bl.a. kolesterol, men også af nogle specifikke fedtsyrer, som vi ikke selv kan producere. Derfor kræver en velfungerende hjerne, at man hele livet får de rigtige fedtstoffer gennem kosten.
- Hjernen bruger disse særlige fedtsyrer til at danne og reparere det fedtlag, der sørger for at isolere hjernebanerne og dermed sikrer, at elektriske signaler sendes hurtigt og præcist mellem hjernecellerne.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 17.



Kost og Smagssansen

Øvelse: Suppe

Grundopskrift.

- Olie eller smør
- Løg
- Kartoffler
- Andre grønsager du kan lide, f.eks. gulerødder, pastinak, selleri, jordskokker eller andet
- Krydderurter du finder i skoven - husk, at du skal være sikker på at de kan spises.
- Suppeterninger
- Salt og peber
- Vand

Man kan krydre sin suppe med spiselige urter, man finder i skoven, som f.eks. skovsyre, skvalderkål, ramsløg, vandmynte o.a. Husk bare, at man skal være sikker på, at de kan spises.

Beskrivelse:

Man laver først et godt glødebål

- Hak løgene fint og skræl kartoflerne og de andre grønsager og skær dem i små stykker.
- Sæt gryden på bålet - hvis du ikke har en trefod at hænge den i, kan du stille den ned i gløderne.
- Hæld lidt olie eller en klat smør i gryden.
- Hæld løgene ned og steg til de er klare.
- Hæld grønsagerne ned, og steg dem kort med løg og olie.
- Hæld krydderurter til, hvis man har fundet nogle.
- Hæld vand på - så det passer med, hvor mange man er.
- Lad suppen koge 20 minutter.
- Smag suppen til med suppeterninger og salt og peber.

- Myelin består af proteiner og forskellige fedtstoffer, bl.a. kolesterol, men også af nogle specifikke fedtsyrer, som vi ikke selv kan producere. Derfor kræver en velfungerende hjerne, at man hele livet får de rigtige fedtstoffer gennem kosten.
- Hjernen har brug for et stabilt blodsukker, så vi skal spise de typer sukkerstoffer (kulhydrater), der er lang tid om at blive optaget. Dem får man fra fiberrig kost som grovbrød og grønsager.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 17.



Kost og Smagssansen

Øvelse: Dadler med ost og bacon

Beskrivelse.

Man tager stenen ud af dadlen og tager et godt stykke fast ost og placerer det, hvor stenen før var. Man tager et stykke bacon og snor det rundt om daddel og ost. Vær opmærksom på at pakke hele dadlen ind, så osten ikke løber ud, når man steger den over bålet.

Man snitter en pind spids og stikker spidsen gennem dadlen. Man rister daddel og bacon over bålet til ens bacon har fået den "rigtige" farve.

- Myelin består af proteiner og forskellige fedtstoffer, bl.a. kolesterol, men også af nogle specifikke fedtsyrer, som vi ikke selv kan producere. Derfor kræver en velfungerende hjerne, at man hele livet får de rigtige fedtstoffer gennem kosten.
- Vi skal huske at få proteiner nok, dels fordi der også indgår proteiner i myelin, men især fordi muskler hele tiden nedbrydes, og vi har brug for aminosyrer, der er byggestenene i proteiner, til at vedligeholde og opbygge nye muskler, når vi er fysisk aktive.
- Hold Hjernen Frisk DGI Naturtræning for seniorer, teorivejledning: Side 17.