

## PINGPONGPARKINSON ROTEBRO

Gratis bordtennisträning för de som har fått diagnosen Parkinson.

Lasse Naesström, vår tränare i samarbete med Karolinska Institutet, startade ett pilotprojekt för drygt 5 år sedan.

De som har Parkinson tränar bordtennis, men även motorik, balans, bollövningar, fysisk träning, mm. Vi tränar båda hjärnhalvorna med övningar. Man behöver inte vara bra på bordtennis. Alla lär sig grunderna fort.

Projektet med KI har gett bra resultat. Det har redovisats på en världskongress i Nice.

Forskningsprojektet avslutades 2019, men alla deltagare har valt att fortsätta spela pingis. Nyligen har vi dessutom fått ett 3-årigt bidrag från Arvsfonden som stimulans.

Vi spelar i Norra Strandskolans gymnastiksal, Kärleksbacken 3, Rotebro, Sollentuna.

Kontakta:

Lasse Naesström  
Tel. 073-358 8990

eller

Lotta Helmersson  
070-734 1784

eller

Lin Zhang Freund  
076-217 8510

Info:  
[pingpongparkinson.se](http://pingpongparkinson.se)

E-Post:  
[info@pingpongparkinson.se](mailto:info@pingpongparkinson.se)

# Pingis mot Parkinson



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



## PINGPONG OCH PARKINSONS SJUKDOM

Många människor som lider av Parkinsons drar sig tillbaka och isolerar sig. Sjukdomens fysiska symtom, ofta i kombination med rädsla och osäkerhet, gör att de som drabbats av Parkinsons knappast deltar i några aktiviteter. De känner sig inte längre delaktiga inom det spel- och idrottsbegeistrade samhället. PingPongParkinson visar att det finns ett annat sätt. Ett aktivt liv med Parkinsons är möjligt.

Bordtennis är en idrott som främjar motoriken, rörligheten och reaktionsförmågan. Dessutom förbättras minnesprestandan, balanssinnet och koncentrationskapaciteten.

Bordtennis är framför allt mycket roligt. Människor med mycket varierande livserfarenheter träffas, stöttar varandra och firar framgångar. Genom idrottslig gemenskap ökar varje deltagares självförtroende.

## ALLA KAN BLI VINNARE

Bakom PingPongParkinson, förkortat PPP, står PingPongParkinson Sverige, som är en rikstäckande sammanslutning av individer och självhjälpsgrupper. Det deklarerade målet är att alla personer i Sverige som drabbats av Parkinsons ska få en bättre livskvalitet, nytt mod och större livsglädje. Vägen dit leder ner från soffan till bordtennisbordet. PPP erbjuder varje deltagare tryggheten att vara en del av en gemenskap där solidaritet råder. Den idrottsliga tävlingen är inte mot varandra, utan snarare tillsammans. De regelbundna mötena skapar ett starkt band som frodas i delade glädjeämnen, ömsesidigt utbyte och gemensamma framsteg. PPP handlar om att titta utanför boxen. Vad de flesta än tänker på när de föreställer sig ett rum fullt av bordtennisspelare, så är det hos PPP män och kvinnor med Parkinson firar segrar vid alla bord.

## EN FRAMGÅNG I HELA SVERIGE

Vår ambition är att det ska finnas pingisgrupper på många platser i landet. Alla Parkinsonpatienter som vill lära känna PPP är välkomna. De tycker snart att PPP-konceptet är lika spännande och viktigt som vi gör. Det är i linje med vår filosofi att behandla ämnet Parkinsons mycket öppet. Vi är övertygade om att det roliga med att spela bordtennis, sportaktiviteter och umgänge har en positiv inverkan. Det ser vi hos våra medlemmar. De blommar ut, blir mer självsäkra och får vänner. De gör medvetet något för sig själva och samtidigt för andra. Det är, vid sidan av alla snygga bollslag den största framgången.

**VAR AKTIVA TILLSAMMANS**

**SPORT SKAPAR GEMENSKAP!**