Hitta en grupp nära dig

Vårt mål är att fler ska få möjlighet att prova på att spela pingis! Är du nyfiken att testa? Kontakta en förening nära dig. Oavsett om de har anpassad träning för Parkinson eller inte finns ofta möjligheter att ingå i en lämplig träningsgrupp. Många föreningar har välkomnande motions- eller pensionärsgrupper för alla. De kanske även kan vara intresserade av att starta upp en helt ny Parkinsongrupp om efterfrågan finns.

Vill din förening starta en grupp?

Vi hjälper gärna till med:

- Kunskap och stöd
- Inspiration och utbildning
- Kontakter och nätverk
- Material och erfarenheter
- Ekonomiskt stöd

Tillsammans skapar vi fler möjligheter till rörelse, gemenskap och livsglädje.

För inspiration, följ vår Youtube:



Kontakta oss

Pingis Parkinson
Ulf, Jessica och Karin
www.pingisparkinson.se
pingis-parkinson@sparvagenbtk.se
076-016 49 56
Följ oss på sociala medier.

Fotografer:
Bild till vänster och omslagsbild av Björn Eklund. Bernt av Erik Lindberg. I övrigt privata foton.

PINGIS PARKINSON – RÖRELSE • GEMENSKAP • LIVSGLÄDJE



Upptäck glädjen med pingis!

– Anpassad träning för dig som lever med Parkinson

Pingis är mer än bara en sport. Det är rörelse, skratt, gemenskap och träningsglädje.

Pingis ger dig möjlighet att träna i din egen takt tillsammans med andra i en trygg och välkomnande miljö.

Kort faktaruta:

- Anpassningsbar träning
- Stärker kroppen
- Bra hjärngympa
- Ökad gemenskap
- För alla nivåer

Välkommen att prova!

Pingis Parkinson

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

SPARVÄGEN GSF STOCKHOLM

Varför är pingis bra vid Parkinson?

Pingis tränar både kroppen och hjärnan samtidigt. När du spelar pingis aktiveras balans, koordination, reaktionsförmåga och koncentration – på ett sätt som dessutom är roligt och socialt. Det stärker flera av kroppens system som påverkas av sjukdomen. Det är en säker och trygg träningsform att utöva vid Parkinsons sjukdom.

Pingis tränar och ger

- Balans och koordination
- Reaktionsförmåga
- Fokus och koncentration
- Kondition och rörelse
- Självförtroende
- Välmående
- Social gemenskap

Alla kan vara med

Träningen kan anpassas utifrån varje deltagares nivå och dagsform. Pingis kan spelas av personer som sitter i rullstol eller som behöver stöd av en rollator. Träningen passar även för målfokuserade tävlingsmänniskor, då det finns utmaningar att tillgå i form av tävlingar med Parkinsonklasser både i Sverige och utomlands.



Bernt har börjat spela pingis aktivt i en pingisklubb och deltar idag på träning och tävling runt om i landet. ”– Pingisen ger mig mycket glädje och gemenskap samt ett bra liv trots 16 år med Parkinson diagnos, säger Bernt”.

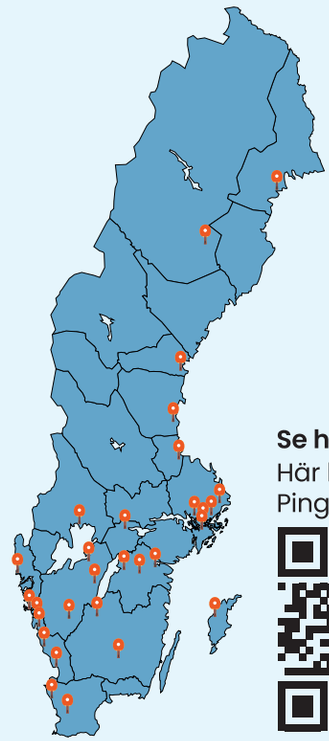


Mer än bara träning *– För många blir träningen veckans höjdpunkt. Här finns skratt, fika, samtal och nya vänskaper.*

Ett nationellt initiativ från Spårvägens BTK

Pingis Parkinson är ett nationellt projekt som drivs av Spårvägens BTK och finansieras av Allmänna Arvsfonden under åren 2024 – 2026.
Vi jobbar för att fler personer med Parkinson ska få möjlighet att upptäcka pingisens positiva effekter.

Projektet samarbetar med bordtennisföreningar, Parkinsonförbund och vårdenheter över hela Sverige för att skapa fler träningsgrupper, tävlingsmöjligheter och mötesplatser för målgruppen.



Se hela kartan:
Här hittar du Pingis Parkinson.