

# Fra "Hjemmetræning til "Stol på idræt" - nyt DAI-projekt

Artikel bragt i  
Nyhedsbrev nr. 3  
December 2005



Det nye projekt for mindre mobile ældre har skiftet navn og hedder nu "Stol på Idræt". Det betyder både at man kan stole på idræt – det betaler sig at motionere, og signalerer samtidig at træningen foregår omkring en stol. Projektet indeholder intensiv træning ved fysioterapeuter i 16 uger, efterfulgt af livslang træning på Stolemotionshold eller ved en frivillig Motionsven. Desuden søges deltagerne motiveret til at træne selv 1-2 gange om ugen, bl.a. ved at føre træningsdagbog.

Projektet skal afdække såvel personlige som samfundsøkonomiske gevinster ved træningen, og det er således målet at



leve op til mottoet: "Styrk kroppen og giv rollatoren baghjul".

Frivillige kræfter spiller en afgørende rolle i projektet, ligesom samarbejdet med det kommunale system for alvor skal stå sin prøve. Det skal være sjovt at træne, ligesom det skal være sjovt at være in-

struktør, og derfor uddannes alle frivillige på vores kurser som afvikles lokalt. Her gives masser af inspiration til øvelser og aktiviteter, der er tilpasset målgruppen, og der skabes samtidig et solidt netværk, som kan yde sparring og støtte i det daglige virke.



Projektet gennemføres i samarbejde med udvalgte kommuner, således har foreløbig Vejle og Fredericia Kommuner sagt ja tak til at indgå i samarbejdet. Det er forventningen at selve træningen kan gå i gang i løbet af marts/april 2006.

Der er meget mere information at hente på vores hjemmeside, som løbende bliver opdateret. Klik på "Stol på idræt" under "Aktiviteter" i bjælken i venstre side.

Projektet forventes afsluttet i 2008 med en konference, hvor resultaterne fremlægges.

*Af Margit Vestergaard Larsen,  
projektkonsulent*