



DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Rollatortræf



ÆldreIdræt
I FORM MED ET SMIL



PROJEKT ROLLATORTRÆF I DAI

(Projektbeskrivelsen er lavet over et rollatortræf i Kerteminde den 28. oktober 2004).

Aktivitet	Beskrivelse	Bemærkninger
Mål med projektet	På længere sigt at kunne tilbyde rollatorbrugere et ugentlig tilbud med motion og socialt samvær i et fællesskab som en idrætsforening kan tilbyde. Projektet kan etableres i en eksisterende idrætsforening evt. i tilknytning til foreningens nuværende ældrehold, eller det kan etableres som en selvstændig forening under et pleje/aktivitetscenter.	Afhængig af lokale forhold, samt muligheden for at rekrutterer frivillige til en bestyrelse.
Formål med projektet	At deltagerne på rollatortræffet får en rigtig god dag, med mange gode oplevelser, som også kan åbne deres øjne for, at motion bør være en integreret del af deres hverdag, og at brug af rollator ikke er nogen hindring herfor. Det vil i denne forbindelse være vigtigt, at deltagerne oplever mestring af nogen af de elementer som dagen indeholder. I Kerteminde prøvede alle rollatorbrugere siddende motion på stole og flere af dem sluttede af med at prøve stavgang med stor succes.	
Projektets opbygning	Projektet kan bygges op omkring et samarbejde imellem de enkelte kommuner, en lokal idrætsforening og Dansk Arbejder Idrætsforbund. DAI kan tilbyde en interesseret kommune sparring i form af et møde, hvor kommunens ansatte får nøje kendskab til projektet, således at kommunen bliver i stand til at afholde	Det bevilgede beløb blev bl.a. brugt til trykning af indbydelse og rollatorkørekort, samt kaffe med brød. Projektet i Kerteminde foregik på en skole, hvor lokalerne blev

	<p>arrangementet med egne medarbejdere, og evt. rekrutterede frivillige fra foreningslivet. I Kerteminde var det den lokale ældreidrætsforening der tog initiativ til rollatortræffet, og foreningen kunne selv mønstre 15 frivillige hjælpere.</p> <p>Herudover deltog 12 personer fra behandlerystemet i Kerteminde Kommune heraf 3 ergoterapeuter.</p> <p>Kerteminde Kommune bevilgede 5000 kr. fra § 115 midlerne til afholdelse af rollatortræffet.</p> <p>Der blev trykt en invitation, som blev sendt til kommunens visiterede rollatorbrugere.</p> <p>Kerteminde Kommune tog imod tilmeldinger fra deltagerne, og var løbende i kontakt med den lokale idrætsforening, som stod for dagens opbygning med DAI's ældreidrætskonsulent, samt for indkøb til og servering af kaffe og kringler.</p>	<p>stillet vederlagsfrit til rådighed, derfor kan vi anbefale at man bruger lokale skoler til projektet.</p>
<p>Realistisk tidsplan for igangsættelse</p>	<p>En tidshorisont på imellem 2-3 måneder fra de første "streger" slås til afholdelse af træffet, vil være yderst realistisk.</p> <p><u>Model 1.</u></p> <p>En lokalforening ønsker at stå for træffet. Foreningen skal sørge for at have accept i sit bagland, herefter tages en kontakt til kommunen, som efter en accept af projektet, vil se velvillig på en ansøgning om penge til afholdelse af arrangementet, ligesom kommunen skal stille uddannede hjælpere til rådighed.</p> <p><u>Model 2.</u></p> <p>Kommunen står for træffet.</p>	

	<p>Når kommunen har besluttet, at rollatortræffet er en god idé, er økonomien også på plads. Kommunen kan henvende sig til frivillige organisationer i lokalområdet, for at skaffe det nødvendige antal frivillige hjælpere til arrangementet.</p> <ul style="list-style-type: none">• Der skal udarbejdes og trykkes en invitation. (DAI master kan bruges)• Invitationen skal udsendes til kommunens rollatorbrugere.• Der skal tages imod tilmeldinger.• Der skal findes egnede lokaler (kræver en del plads)• Der skal sonderes om der er de nødvendige rekvisitter til rådighed.• Der skal skaffes ansatte og frivillige hjælpere.• Der skal træffes aftale med kommunens leverandør af rollatorer, som gerne skal være villig til at stille op til træffet, for at der kan tilbydes reovering, smøring og indstilling af rollatoren.• Der skal udarbejdes og trykkes et rollatorkørekort.• Der skal laves en plan over hvordan selve træffet skal foregå, hvilke aktiviteter træffet skal bygges op omkring, og i hvilke lokale de forskellige aktiviteter finder sted.• Der skal findes sangbøger.• Der skal findes en kendt person til at byde velkommen.	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Der skal findes frivillige til at købe kage og kaffe, til at dække borde og servere. 	
Praktisk gennemførelse – tidsplan og indhold	<p>Se vedlagte invitation fra Kerteminde kommune.</p> <p>Forslag til poster til forhindringsbane vedlagt i mappen. Herudover fik deltagerne mulighed for at prøve stavgang, hvilket stillede det krav, at der skulle være en del hjælpere, samt at nogen af disse, var uddannede stavgangsinstruktører.</p>	
Antal hjælpere – deres kompetencer	<p>I Kerteminde var der som før nævnt mange hjælpere bl.a. 3 ergoterapeuter, som blev sat til at hjælpe de steder på forhindringsbanen, hvor det var påkrævet med ekstra ekspertise. (Trapper og ved dørtrin).</p> <p>Omkring stavgang skulle hjælperne vide noget om stavgang, og selv kunne gå stavgang.</p> <p>Øvrige hjælpere hjalp med at tage imod deltagerne, hjælpe dem af med overtøjet og føre dem på plads i salen, hvor stolemotionen foregik. Deltagerne blev krydset af på et skema efterhånden som de ankom, således at der kunne skrives kørekort til uddeling under kaffen.</p> <p>Der skal være dygtige folk fra rollatorfirmaet, som hurtigt kan lave check på de mange rollatorer.</p> <p>Ved indgangen fik hver deltager et garderobemærke med elastik. Den ene del af mærket blev sat på rollatoren, og den anden del i deltagerens lomme. Hvis man skulle miste sin rollator i mylderet, var det muligt at finde sin egen rollator.</p>	<p>Det er vores overbevisning at et succesfuldt træf kræver en del hjælpere. Vi anbefaler en hjælper pr. ca. 3 deltagere.</p>

	<p>Mærket blev samtidig brugt til afkrydsning, når rollatoren havde været igennem serviceeftersynet.</p>	
PR	<p>Hindsholm Ældreidræt, som var initiativtager til projektet sammen med Kerteminde Kommune, ville meget gerne sprede budskabet om den gode idé, derfor havde formanden taget kontakt til radio, TV 2 og den skrevne presse. Alle medier mødte op, og samme aften 19.30 var der et rigtig godt indslag i TV2 Fyn. Efterfølgende har formanden fået en del henvendelser fra andre kommuner og foreninger, om hjælp til igangsættelse af et træf i deres lokalområde.</p>	
<p>Evaluerings – succeskriterier for den enkelte og for kommunen</p>	<p>Her må den enkelte kommune selv sætte sine succeskriterier. F.eks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle deltagerne fik en rigtig god dag. • Der blev skabt sociale netværk. • Der blev afprøvet nye samarbejdsformer imellem kommune/lokalforening/ DAI. • Der vil efterfølgende blive etableret stolemotion på xx antal pleje/aktivitetscentre, som et tilbud i foreningsregi. (Tag højde for, at så skal deltagerne betale kontingent, som dog alle steder forsøges holdt på et lavt niveau) 	
<p>Hvordan kan projektet bruges i den enkelte kommune</p>	<p>Først og fremmest som et godt tilbud om en god dag med motion og socialt samvær for den enkelte deltager.</p> <p>Kommunen kan spotte behovet for om nye tiltag skal igangsættes.</p> <p>Deltagerne kan få øjnene op for, at motion i</p>	

	<p>hverdagen kombineret med socialt samvær giver en bedre livskvalitet, og dermed måske mindre antal sygedage, en bedre nattesøvn, måske på længere sigt mindre medicinforbrug. (God cirkel starter).</p> <p>Serviceeftersynet af rollatoren giver desuden brugeren tryghed i hverdagens brug.</p>	
<p>DAI som kreativ sparringspartner</p>	<p>Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har i perioden 2001 – 2004 igangsat 53 nye projekter for mindre mobile ældre. Det vil sige, at DAI besidder kompetencer på området, som organisationen gerne stiller til rådighed for amter, kommuner samt lokale idrætsforeninger, der er medlem af DAI.</p> <p>Kompetencerne omkring motion for mindre mobile ældre er projekter som stolemotion, rollatortræf, samt projekt motionsvenner, som er individuel motion af fysisk svage ældre i eget hjem.</p> <p>DAI's ældreidrætskonsulenter kan købes til møder omkring ovennævnte projekter for 400,- kr. i timen samt kørsel til mødestedet. Der afregnes for min. 3 timer pr. møde.</p>	