



STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 10 / Oktober 2007

Så er efteråret over os med sine flotte farver i naturen. Dagene bliver kortere, solen står lavere og kinderne bliver røde... Nu er det ekstra dejligt at få varmen med god og sjov motion! Og der er godt gang i træningen rundt omkring i salene og stuerne. Dette skaber naturligvis et behov for ny inspiration til øvelser og træningsprogrammer, og heldigvis er der nye kurser på vej.

Status over forskningsdeltagere pr. 1/10 2007

	Antal deltagere	Træner på hold	Træner med motionsven	Træner selv	Vides ikke	Trænes Fortsat	Frafald
Vejle	26	11	4	3	2		6
Fredericia	40	17	2	10	3		8
Esbjerg	40	17	2	12			9
Horsens	16	2	5	1		2	6
Samlet	122	47	13	26	5	2	29

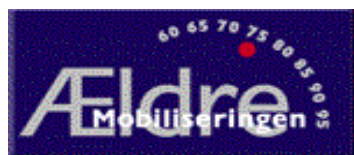
I alt er 122 deltagere startet i projektet med træning med fysioterapeuterne. Heraf er knap en fjerdedel faldet fra af forskellige årsager (dette er forventeligt i forhold til målgruppen). Over halvdelen af deltagerne, der har gennemført de 16 ugers træning med fysioterapeuten, er fortsat på et stolemotionshold, hvilket er utroligt flot! 13 deltagere trænes af en frivillig motionsven, mens 26 har valgt at træne selv.

Godt 300 deltagere fordelt på 19 hold

Projektet har dog genereret en del mere end undersøgelsen af de 122 forskningsdeltagere. Det er nemlig lykkedes at etablere hele 19 stolemotionshold, som tilsammen kommer over 300 borgere til gode. Og holdene breder sig som ringe i vandet, fordi der enten er fyldt op på nuværende hold eller fordi interessen breder sig til de nærliggende lokalområder. Holdene varierer fra 8-40 deltagere, men er typisk på 12-20 deltagere. Til at varetage træningen på disse hold, er der udannet godt 100 frivillige ældre personer, de fleste med rødder i gymnastikkens/idrættens verden. Typisk samarbejder 3-5 instruktører om et hold, hvilket er vigtigt for at holdene kan træne hele året uden lange pauser. **En stor ros til de frivillige instruktører, - uden jeres indsats var projektet aldrig blevet en rigtig succes!**

Udvidelse af projektet med en implementeringsfase i 2009.

Vi har netop ansøgt Socialministeriet om lov til at udvide projektets tidsramme med 9 måneder i 2009. Det er der råd til i projektets budget, bl.a. fordi hver deltager i gennemsnit kun har trænet 30 gange mod de budgetterede 40 gange med fysioterapeuten. Vi ønsker at bruge den udvidede tidsramme til at implementere konceptet i 4 nye kommuner, som en blivende del af disses træningstilbud til borgerne. Forhåbentlig vil der i den forbindelse være gode argumenter herfor i den evalueringsrapport som udfærdiges i efteråret 2008.



Margit Vestergaard
 Telefon: 20 25 93 10
 E-mail: margit@dai-sport.dk





STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 10 / Oktober 2007

OP AF STOLEN

Et nyt hæfte med øvelser og træningsprogrammer er ved at gå i trykken. Hæftet kommer til at danne grundlag for et en-dags kursus med fokus på praktik og introduktion af nye rekvisitter. Hæftet afliver desuden en del myter om træning af svage ældre, og indeholder flere forslag til anvendelse af musik. Med hæftet følger 5 laminerede træningskort som er lige til at tage med i salen eller ud i hjemmet. Hæftet er udarbejdet af Vibeke Pilmark og Margit Vestergaard, og skal ses som et supplement til "Stol på idræt – idræt på en stol" som udkom sidste år.



Gratis OP AF STOLEN kurser for instruktører i projekt Stol på idræt:

Lørdag den 10. november kl. 9.00 - 15.30 i Fredericia Idrætscenter

Fredag den 16. november kl. 9.00 - 15.30 på Vejle Idræts højskole

Lørdag den 17. november kl. 9.00 - 15.30 på Vejle Idræts højskole

Tilmelding via e-mail eller på telefon til Margit Vestergaard (se nederst på side 1)

Evaluering af projekt Stol på idræt

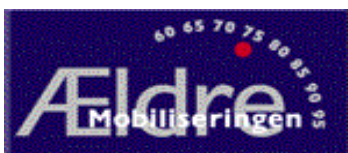
Udover de mange fysiske tests og spørgeskemaer, skal der foretages nogle fokusgruppeinterviews med deltagere der har trænet 16 uger med en fysioterapeut. Til dette arbejde har vi været heldige at finde to meget kompetente studerende fra Syddansk Universitet, Lisbeth og Signe, der begge er ved at lægge sidste hånd på deres specialer. Et fokusgruppeinterview består af 4-6 personer der stilles spørgsmål, som de kan besvare gennem indbyrdes dialog. Det hele optages på bånd og transskriberes og analyseres efterfølgende. Der vil blive foretaget i alt 5 gruppeinterviews i løbet af den kommende måned hvoraf de første er planlagt til torsdag den 25/10 i henholdsvis Horsens og Fredericia. Frivillige instruktører, motionsvenner og evt. fysioterapeuter vil blive bedt om at invitere de udvalgte deltagere, som får en skriftlig invitation. Om muligt bedes instruktører og motionsvenner være "bisiddere" i forbindelse med interviewet, således at deltagerne oplever størst mulig trykthed.

Fælles evalueringsmøde

På tværs af de fire kommuner vil der blive afholdt et evalueringsmøde:

Tirsdag den 11. december i Fredericia Idrætscenter kl. ca. 9.30-14.30

Til mødet inviteres 2 fysioterapeuter og den projektansvarlige leder fra hver kommune samt projektets følgegruppe. Før mødet udsendes en detaljeret dagsorden med tilmeldingsfrist, men sæt allerede nu et stort kryds i kalenderen. Om muligt vil vi på mødet kunne løfte sløret en smule for, hvordan udviklingen er gået for deltagerne.



Nyhedsmail og flere informationer
findes på
www.dai-sport.dk

