



STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 12 / August 2008

Velkommen tilbage fra sommerferie!

Jeg håber I alle har nydt varmen og de lange lyse aftener. Forude venter et spændende efterår med mange gode timer i træningssalen eller svedeture i stuen med Motionsvennen. Den velfortjente "tredje halvleg" med hyggesnak og sang får kaffen/teen og ostemadden, eller hvad man nu hygger sig med, til at smage ekstra godt. Ja, gode (motions-) venner, socialt samvær og velvære i kroppen efter en god gang motion skal man ikke kimse af!

Evaluering af Stol på idræt

Mens jeg har nydt min forældreorlov og værnnet om min familie, har der været fuld fart på testningen af projektdeltagerne. Fysioterapeuterne har været ude og gennemføre de sidste test og spørgeskemaundersøgelser, og med udgangen af denne måned skulle alle data gerne være fremsendt til Seniorforsker Nina Beyer, Bispebjerg Hospital. Efteråret vil derfor stå i evalueringens tegn, og jeg forventer at den endelige rapport udkommer lige på den anden side af nytåret. Der vil efterfølgende blive afholdt en konference – formentlig i marts måned 2009.

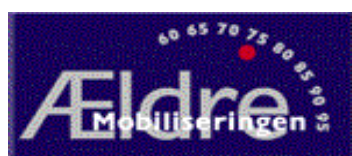


Motionsvennetræf

Jeg planlægger at invitere alle holddeltagere, frivillige instruktører, motionsvenner samt deltagere til et festligt motionsvennetræf senere på året. Træffene vil finde sted lokalt, dvs. i Horsens, Vejle, Esbjerg og Fredericia. Vi skal synge, danse, motionere, hygge os og have lidt godt at spise. Tilknyttede fysioterapeuter og øvrige nøglepersoner fra projektet er også meget velkomne til at deltage. Motionsvennetræffene vil markere afslutningen på projektperioden, forstået på den måde, at al træning på hold og i hjemmene fortsætter uændret, så længe der er kræfter og lyst hertil! Alle der er medlem af DAI kan naturligvis fortsat trække på min og mine kollegers assistance, i den udstrækning der er behov for dette.

Solstrålehistorier

Jeg hører fortsat meget gerne fra jer, hvis I har oplevet noget positivt i forbindelse med træningen. Det kan være en fysisk fremgang, en social eller mental udvikling med deltagere, eller en afsmitning på lokalsamfundet omkring jer. Jeg vil samle historierne og bruge dem i evalueringsrapporten som en god inspirations- og motivationskilde til andre, der påtænker at starte Stolemotion op.



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





STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 12/ August 2008

Efterlysning! Nye kommuner søges til Stol på idræt!

Har DIN kommune interesse i at give de ældre borgere et opkvalificeret træningstilbud? Og er DIN kommune indstillet på at opstarte eller udvide samarbejdet med frivillige foreninger og instruktører?

Hvis ja, så er DAI den rette samarbejdspartner! Vi kan tilbyde et super godt og gennemarbejdet koncept, med uddannelse af såvel terapeuter som frivillige, modeller for samarbejde på tværs af terapeuter og frivillige, samt test til løbende evaluering af træningen. Vi har mulighed for at give økonomisk støtte til implementering af konceptet i 4 nye kommuner i foråret 2009 – så tøv ikke med at kontakte os allerede i dag.

Send dette nyhedsbrev til din kollega, ven eller familie i nabokommunen!

Efterårskurser

Har du husket at melde dig til et af efterårets spændende kurser i DAI? Der er fx Seniorfitnessstest i Århus den 24. september, hvor du lærer at bruge simple fysiske test til motivation og evaluering af din træning. Der er Linedance, Gymnastik, dans og bevægelse, Chinaball mv. Hvis du ikke kom med sidste efterår, er der mulighed for at tage kurset "Op af stolen" i Århus den 8. oktober. Se mere på www.dai-sport.dk under kruser, hvor du også kan tilmelde dig. Eller ring til kontoret på 43 26 23 81 for at rekvirere en kursusfolder.

Nye anbefalinger om fysisk aktivitet for ældre over 60 år.

Sundhedsstyrelsen har netop udgivet en ny vejledning, der udover den daglige anbefaling af 30 minutters fysisk aktivitet, nu også anbefaler ældre at fokusere specifikt på styrketræning.

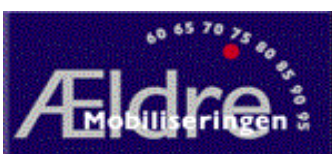
- Hver dag: Mindst 30 minutters aktivitet, der får pulsen til at stige. Kan opdeles i fx 3 x 10 minutter eller 2 x 15 minutter.
- Mindst to gange om ugen (en ugentlig træning = vedligeholdelse):
 - Styrketræning i maskiner, med elastikker, vægte eller andre tunge genstande ved moderat til høj intensitet (10-15 RM for utrænede og 8-12 RM for trænede).
 - Konditionstræning af mindst 20 minutters varighed.
- Desuden anbefales balancetræning og udspænding.

Lyder det af meget? Så husk på, at lidt er bedre end ingenting – al bevægelse/træning nytter☺

Hele udgivelsen kan ses og downloades på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:

www.sst.dk

God sensommer!
Margit Vestergaard



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

