



# STOL PÅ IDRÆT

## NYHEDSMAIL

Nr. 16 / Juli 2009

### To nye kommuner - to forskellige modeller

Sommeren er over os, og ferien banker på kontordøren. Men på trods af varme og sol i lange baner er der blevet arbejdet på højtryk siden sidst. To nye kommuner er nu klar til at sætte koncept Stol på idræt i gang til glæde for ældre borgere i Kerteminde og Tønder Kommuner. Der er således lagt op til et spændende efterår, med rekruttering af nye frivillige, kursusforløb for såvel ansatte som frivillige og opstart af træning i eget hjem. De to kommuner har valgt hver sin model omkring hjemmetræningen, hvilket bliver spændende at følge og høste flere erfaringer fra.

I Kerteminde bliver det således aktivitetsmedarbejdere der skal træne borgerne i hjemmet to gange om ugen i 12 uger. I Tønder vil fysioterapeuterne i samarbejde med en træningsassistent stå for 16 ugers hjemmetræning henholdsvis tre gange ugentligt i 8 uger og derefter to gange ugentligt i 8 uger. Herefter tilbydes borgerne træning på stolemotionshold med frivillige instruktører, eller med en privat motionsven.

### Frivillige ældre søges til GRATIS instruktøruddannelse!

For at ovenstående kan lykkes, kræver det at der kan findes mange friske frivillige ældre. De skal gennemgå en uddannelse med fokus på såvel træningsteori som masser af sjove og effektive øvelser og aktiviteter - i alt 5 dages undervisning. Første del af uddannelsen afvikles i september. Der afholdes informationsmøder i begge kommuner op til kurserne, hvor interesserede kan komme og høre nærmere om det at være frivillig. Datoer fremgår af kalenderen på næste side.

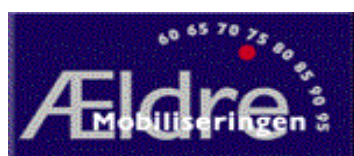
### Rollatortræf i Skærbæk

Onsdag den 30. september afholder DAI i samarbejde med Tønder Kommune og Skærbæk Bowling og Alternativ Idræt et træf for områdets rollatorbrugere. Dagens program indeholder en forhindringsbane, fælles stolemotion, sang og kaffebord. Kontakt Pia Bruus: 7492 9439 / 2135 8569



### Mere Stol på idræt i Horsens og Fredericia?

De fire første projektkommuner; Vejle, Esbjerg, Horsens og Fredericia er alle blevet kontaktet og opfordret til at genoptage hjemmetræningsdelen af koncept Stol på idræt. Nu har vi bevist at træningen virker, og I har gjort jeres erfaringer og har hele organiseringen med de frivillige, stolemotionshold og enkelte motionsvenner klar. Så er det "kun" et spørgsmål om at prioritere og vælge til... og her er der måske et par politikere der skal hankes lidt op i...!! Det håber vi naturligvis lykkes, og jeg ved da også, at Horsens har iværksat en proces og Fredericia overvejer. Har I brug for min sparring til noget i den forbindelse, er I altid velkomne til at kontakte mig.



Margit Vestergaard  
Telefon: 20 25 93 10  
E-mail: [margit@dai-sport.dk](mailto:margit@dai-sport.dk)





# STOL PÅ IDRÆT

## NYHEDSMAIL

Nr. 16/ Juli 2009

### Nye flotte træningskort

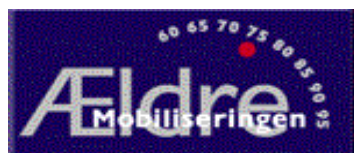
Der er nu blevet tid og råd til at få revideret de tre træningskort som hører til undervisningshæftet "Stol på idræt - idræt på en stol". De har fået et nyt smart lay out, og vil fremover blive brugt på Stol på idræt kurserne.

### KALENDEREN

TID	ARRANGEMENT	STED
19/8	Infomøde for frivillige Kl. 9.30-11.00	Skærbæk Kultur- og Fritidscenter
25/8	Infomøde for frivillige Kl. 16.30-18.00	Løgumkloster hallen
27/8	Kursus for ansatte	Fredericia Idrætscenter
31/8	Infomøde for frivillige Kl. 10.00-12.00	Munkebo Idrætscenter
31/8	Infomøde for frivillige Kl. 13.00-15.00	Mesinge Forsamlingshus
2/9	Kursus for ansatte	Fredericia Idrætscenter
3/9	Infomøde for frivillige Kl. 10.00-12.00	HansTausensCentert
3/9	Infomøde for frivillige Kl. 13.00-15.00	Kerteminde Hallen
10-11/9	Kursus for frivillige	Kerteminde
18-19/9	Kursus for frivillige	Løgumkloster hallen



**Alle læsere ønskes en rigtig dejlig sommer og ferie!**



Nyhedsmail og flere informationer  
findes på  
[www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

