



STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 18/December 2009

Projektperioden er slut, men aktiviteterne fortsætter!

Med udgangen af september sluttede projektperioden for "Stol på idræt", men de mange igangværende tiltag lever uforstyrret videre. Dette gælder såvel for de mange motionstilbud der er oprettet (over 40 stolemotionshold) i perioden, og det gælder de to nye samarbejdsaftaler med Kerteminde og Tønder kommuner. De gode resultater breder sig som ringe i vandet, og der er således rigtig mange henvendelser til DAI fra kommuner landet over, der gerne vil uddanne frivillige instruktører. Lidt langsommere går det med at få den kommunale indsats med (altså de første 12-16 ugers intensive hjemmetræning), her har vi dog fået en seriøs henvendelse fra Torshavn på Færøerne, så mon ikke også det breder sig stille og roligt.

Hjemmetræning skudt godt i gang

Det har vist sig vanskeligere end ventet at finde borgere til hjemmetræning, idet målgruppen er forholdsvis afgrænset funktionsmæssigt set. I Kerteminde er der således startet 4 borgere mod forventet 5 i år, og i Tønder er der fire mænd og to kvinder i gang mod forventet 15 borgere. De fleste af de opstartede 0 personer er imidlertid både glade for træningen, og flere af dem har allerede mærket store fremskridt. En enkelt borger har måttet afbryde forløbet på grund af sygdom.

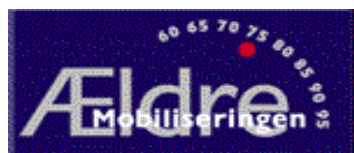
Mange nye frivillige = mange nye hold

I Tønder Kommune er der p.t. uddannet 13 frivillige, og der er indtil videre planlagt opstart af to nye stolemotionshold i januar måned. Det ene i Skærbæk, det andet i Løgum Kloster. I Kerteminde Kommune er der uddannet 35 frivillige, og der er planlagt ikke færre end 13 stolemotionshold (heraf 9 helt nye), og yderligere to hold er under udvikling. Langt størstedelen af alle disse hold er fra allerede forankret i en lokal idrætsforening.

Kurser for frivillige

Der er planlagt kursus 2 for de nye frivillige i Kerteminde og Tønder, ligesom Tønder har fundet endnu en gruppe frivillige, der skal på kursus 1. Datoerne for afvikling er:

Kursus 2: Mandag den 11.- tirsdag den 12. januar i Kerteminde
Kursus 1: Fredag den 22.- lørdag den 23. januar i Toftlund
Kursus 2: Torsdag den 18.- fredag den 19. februar i Kerteminde
Kursus 2: Fredag den 5. - lørdag den 6. marts i Løgum Kloster



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





STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 18/December 2009

Helmer på 81 år træner også i weekenden!

En af borgerne i hjemmetræningen i Tønder, oplever så stor gavn af træningen, at han selv udfører øvelserne i weekenden, da han ikke føler han kan undvære dem! Hos de fleste af deltagerne har træningspersonalet måttet øge belastningen af øvelserne flere gange undervejs, og de oplever tydelige fysiske fremgange. I Tønder bliver der således puttet flere og tungere bøger i de muleposer, som borgerne styrketræner med. Samtidig oplever træningspersonalet, at borgerne er både glade og taknemmelige for træningen, samt at flere giver udtryk for, at de har brug for det "spark" som personalet giver dem. I Kerteminde har en af deltagerne genoptaget sin ellers opgivne træning på det lokale motionshold, så hun nu igen får de mange sociale og mentale gevinster med. For flere af deltagerne er der lagt et selvtræningsprogram for juleferien, for at forhindre alt for store tilbageskridt. Der er også i mange tilfælde allerede nu truffet aftale om på hvilket hold træningen skal fortsætte efter hjemmetræningens ophør.

Rollatortræf trak rigtig mange ad huse i Skærbæk!

Der var næsten trafik kaos i Skærbæk Kultur- og Fritidscenter den 30. september, da godt 50 rollatorbrugere indtog hallen med ledsagere OG køretøj naturligvis. Dagen bød på sang, stolemotion, eftersyn af rollatoren, forhindringsbane med rollator samt ægte overdådigt sønderjysk kagebord som afslutning på nogle gode timer. Tak til de mange frivillige hjælpere fra Skærbæk Bowling & Alternativ Idrætsklub med Kurt Jacobsen i spidsen. Vi forventer at gentage succesen i foråret 2010 i Tønder, og i Skærbæk i efteråret 2011. Deltagerne fra træffet vil modtage en personlig indbydelse til de nye stolemotionshold i kommunen først i det nye år.



Med ønsket om en rigtig
glædelig og HVID jul
Samt et lykkebringende nytår

På gensyn i 2010!



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

