



STOL PÅ IDRÆT

NYHEDSMAIL

Nr. 1 / 2005

Projekt Stol på Idræt er skud i gang!

Takket være midler fra Socialministeriet kan Dansk Arbejder Idrætsforbund fortsætte udviklingen af træningstilbud til svage ældre. I samarbejde med Ældremobiliseringen og udvalgte kommuner, sætter vi denne gang fokus på et tættere samarbejde mellem fysioterapeuter og frivillige instruktører. Formålet med projektet er tre-delt:

- At forbedre deltageres fysiske funktionsevne i løbet af 16 ugers intensiv træning med fysioterapeuter i hjemmet.
- Efterfølgende at fastholde funktionsniveauet gennem træning med frivillige instruktører (på hold eller med motionsven).
- At motivere deltagerne til øget fysisk aktivitet og livslang motion.

Der er afsat penge til at følge 150 personer i op til 1 år, med henblik på at kunne dokumentere både træningseffekt og samfundsøkonomiske aspekter.

Projektet vil af stedkomme masser af positive sidegevinster; en øget fokusering på hele målgruppen og deres træningsbehov; et bedre netværk og samarbejde over faggrænser, og ikke mindst en række nye motionshold, der naturligvis kan og skal rumme mange flere end de 150 udvalgte deltagere.

Kort sagt er projektet en win-win situation for de involverede kommuner og for DAI, fordi vi fortsat ønsker at være på forkant med udviklingen indenfor ældreidræt.

Så langt er projektet...

Der er en samarbejdsaftale i hus med Fredericia Kommune, hvor der også er fundet 10 frivillige. Brugerrådene er involveret, og deres gode netværk er til stor hjælp.

Der er mundtligt tilsagn om samarbejde med Vejle Kommune, hvor der også er fundet enkelte frivillige. Projektet har været omtalt i såvel Vejle Amts Folkeblad (to gange) som i Fredericia Dagblad (forsiden).

Desuden er Horsens og Esbjerg Kommuner i færd med at overveje deres deltagelse, mens Kolding Kommune har takket nej, grundet mange sammenlægningsopgaver i 2006.

Der er udarbejdet en projektfolder, der meget kort og på en populistisk måde beskriver projektet, ligesom der er udarbejdet rekrutteringsmateriale i Vejle og Fredericia til interesserede frivillige.

Der er netop afholdt et fælles møde mellem de involverede kommuner med deltagelse af Nina Beyer, der kunne svare på mange faglige og videnskabelige spørgsmål vedr. forskningsdelen af projektet.

Nytår 2006

Der er ingen tvivl om at 2006 byder på masser af spændende opgaver og udfordringer... Der skal rekrutteres og uddannes masser af frivillige, fysioterapeuter skal sætte ny træning i gang og gennemføre en mængde test og spørgeskema-interviews, nye hold vil se dagens lys ligesom friske motionsvenner vil være klar til at gå i aktion. Aller mest spændende bliver det at følge udviklingen blandt de deltagere, der tager udfordringen op, og siger ja til at træne flere gange om ugen, og derved "risikere" at blive bedre gående,



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



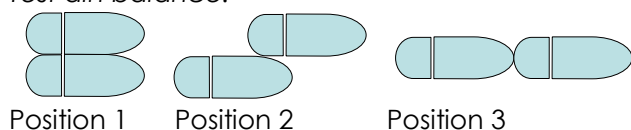
få mere energi og overskud i hverdagen, møde nye mennesker og genopleve glæden ved en aktiv krop. Ja, der er stor grund til at ønske alle jer ude i landet en rigtig glædelig jul og et godt og aktivt nytår – stol på det!

Fakta om faldrisiko

I følge Folkesundhed i København falder hver tredje ældre over 65 år falder mindst én gang om året. Udover faktorer som f.eks. fodtøj, kost, medicin og synet spiller den fysiske træningstilstand en afgørende rolle. For at forebygge fald er det nødvendigt at have god en balance og en stor styrke i benmusklerne. Du kan nemt teste din balance og benstyrke ved at gennemføre testene her på siden. På vores hjemmeside www.dai-sport.dk finder du uddybende beskrivelse og forklaring til testene. Hvis du ikke er tilfreds med resultatet, så er løsningen at påbegynde træning hurtigst muligt.

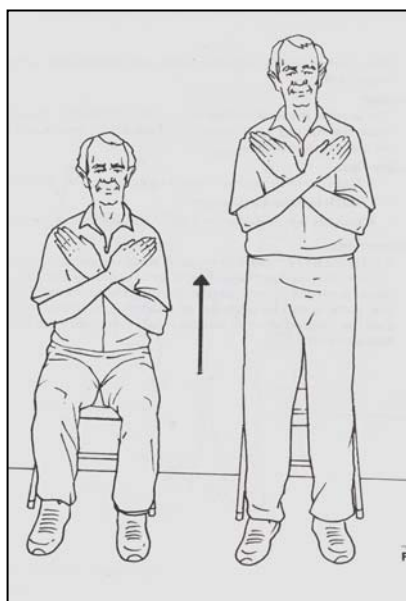
Test dig selv

Test din balance.



Stå 10 sekunder i hver af positionerne, som er vist ved fodaftrykkene. Man får et point for hvert sekund, man kan stå i den pågældende position, dvs. maks. 10 point for hver position. Man bør stile efter at få 30 point i testen.

Test din styrke i benene.



Test din styrke i benene ved at rejse og sætte dig så mange gange som muligt på 30 sekunder.

Hvis du kun kan rejse dig mindre end 8 gange, er din styrke i benene for lav og bør straks trænes.

Du befinder dig indenfor normalområdet, hvis du er:

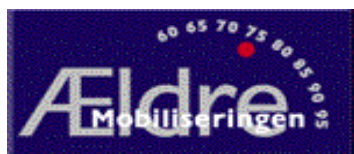
Alder 60-69 år: 11-18 gange

Alder 70-79 år: 10-17 gange

Alder 80-89 år: 8-15 gange

Kan du rejse dig flere gange end angivet, ligger du over gennemsnittet for din aldersgruppe.

Figur gengivet fra Senior Fitness Test med tilladelse fra FADL's forlag.



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

