



# STOL PÅ IDRÆT

## NYHEDSMAIL

Nr. 9 / Juli 2007

### Status på træning med fysioterapeuterne.

Projektet har nu været i gang i 2 år. Fysioterapeuterne i de fire kommuner har tilsammen trænet 120 personer, hvoraf 29 er faldet fra af forskellige årsager. Dette frafald svarer til 24 %, hvilket svarer til hvad man har oplevet i lignende træningsstudier med tilsvarende målgrupper.

Der er 88 personer som har gennemført de 16 ugers træning med fysioterapeut, og som nu træner videre på følgende møde: 47 deltager på stolemotionshold (53,5 %), 11 træner med en motionsven (12,5 %), mens 25 har valgt at fortsætte træningen selvstændigt (28,5 %).

Det er meget flot, at over halvdelen er påbegyndt træning på hold, og ad denne vej kommer ud ad døren og får en god social oplevelse og kontakt til andre ældre.

Det er ærgerligt, men ikke overraskende, at mere end hver fjerde vælger at træne selv. Årsagerne til disse valg, vil blive belyst i en kvalitativ undersøgelse, som forventes gennemført i løbet af efteråret. Og så bliver det jo spændende, om der i testresultaterne kan spores en forskel på udviklingen blandt de som træner selv og de som vælger hold eller motionsven.



### Information til fysioterapeuterne

#### Test og spørgeskema efter 1½ år.

For at belyse langtidseffekten af træningen har vi bedt om, at der gennemføres tests og spørgeskemainterviews efter 1½ år på så mange deltagere som muligt i Horsens, Fredericia og Esbjerg (Vejle har meldt pas på denne opgave). Husk at markere tydeligt på skemaerne, at det er 1½ års test (der er ingen boks til afkrydsning).

#### Diplom for gennemførelse af 1 års træning.

Husk at der ligger en diploms-kabelon på [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk) til uddeling til deltagerne ved 52 ugers besøget. Det er rigtig flot, at så mange holder ved hele vejen - de fortjener virkelig en medalje!



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

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND





# STOL PÅ IDRÆT

## NYHEDSMAIL

Nr. 9 / Juli 2007

### Gratis inspirationskurser med fokus på svage ældre.

Dansk Arbejder Idrætsforbund har udvalgt svage ældre som særligt satsningsområde i efteråret. Derfor udbydes inspirationskurser i Sittedans og Chinaball 16 steder i landet, med gratis deltagelse for medlemsforeninger i DAI (øvrige 500 kr.). I Syddanmark afholdes kurserne den 4. oktober i Aabenraa og den 11. oktober i Odense. I Århus afvikles kurserne den 22. oktober. Kurserne afvikles i forlængelse af hinanden på samme dag, så man frit kan vælge at deltage på begge eller kun det ene. Tilmelding og mere information findes på [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk), hvor der også findes en oversigt over vores øvrige kursus og uddannelses tilbud.

### Kort eller ingen sommerpause i træningen.

Det er lykkedes for langt de fleste hold, at give deltagerne mulighed for at træne så godt som hver uge sommeren over. Det er virkelig godt gået af de frivillige instruktører! Stor tak for jeres velvilje og store indsats rundt omkring. Typisk holder holdene 2-3 ugers pause i løbet af juli, men der er også flere hold som slet ikke holder lukket. Også en stor ros til motionsvennerne, som gør en stor forskel for de deltagere, der ikke magter at træne på et hold – jeres træningsbesøg er guld værd!

### Café i Nordborg

Den 5. september afholdes instruktør- og ledercafé på Als. Dagen byder på inspiration og netværk med andre Senioridrætsforeninger i DAI. Ring til Tina på telefon 43 26 23 81 og få tilsendt en invitation, hvis du ikke har fået information fra din lokalforening.

### Farvel til stokken – en ulempe ved træningen?

I en nylig bragt artikel i Horsens Folkeblad udtaler Johannes Pedersen, deltager i Stol på Idræt;

*"Ja den største ulempe ved alt det her træning er, at min stok hele tiden bliver væk for mig. Jeg glemmer simpelthen, hvor jeg har gjort af den. Det skete ikke for nogle måneder siden."*



Alle læsere ønskes en rigtig glad og aktiv sommer!



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

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

