



Kom i gang med stolemotion

Sådan finder I frivillige instruktører og sætter holdene i gang

Ældre@Sagen

Målsætning:

'Ældre Sagen vil skabe motions-tilbud målrettet ikke-motionsvante og mindre mobile ældre i alle lokalafdelinger.'

Ældre Sagens strategi 2017-2021

INDHOLD

Trin 1: Der er brug for stolemotion	4
Trin 2: Find instruktører	6
Trin 3: Lokaler - og alt det praktiske	8
Fakta om stolemotion	10
Tjekliste: Klar til at gå i gang?	11

Bliver øm bagefter

"Jeg vil gerne holde kroppen i gang, og det kan være svært, når man ikke har så meget luft. Stolemotion lyder måske ikke så hårdt, men hvis man gør noget ved det, kan man virkelig mærke effekten. Jeg kan godt blive øm bagefter."

Fut Efraimsen, deltager i stolemotion ved Christianskirken, Ældre Sagen Fredericia.

Kom i gang med stolemotion

Frivilligafdelingen, Ældre Sagen 2018

Tekst og produktion: Tune Nyborg og Jonna Toft, Periskop

Fotos: Thomas Søndergaard, Periskop

Tak til Lis Puggaard og Ældre Sagens mange frivillige for inspiration og citater.

Tak til instruktør Birte Sørensen og alle deltagere på Ældre Sagens stolemotionshold ved Christianskirken i Fredericia for at stille op til fotografering.



Vær med til at skabe nye tilbud med stolemotion

Stolemotion er eftertragtet: Ældre, der ikke er så mobile, vil rigtig gerne bevæge sig. Og de har glæde af det - både fysisk og mentalt.

Der er en meget stor efterspørgsel efter stolemotion. Det viser erfaringerne fra lokalafdelinger over hele landet. Når der starter et nyt hold, strømmer det som regel ind med deltagere, og flere steder er der ventelister.

Vi vil gerne inspirere Ældre Sagens mange lokalafdelinger til at skabe flere nye tilbud med specielt stolemotion for mindre mobile ældre.

Der er brug for stolemotion

Mange mindre mobile ældre sidder meget alene og har vanskeligt ved at komme ud. At være med på et motionshold kan have stor effekt. Her trænes nogle af de muskler og bevægelser, som er vigtige i forhold til de daglige aktiviteter i hjemmet,

fx at sætte sig ned, rejse sig op, at løfte ting og stille dem fra sig.

Men hjernen og det mentale holdes også i gang, når man møder andre mennesker og snakker og griner sammen. Det giver livskvalitet, og for mange deltagere er snakken hen over kaffekopperne lige så vigtig som selve træningen.

Det gode samvær er med til at forebygge ensomhed og give indhold i tilværelsen.

Selv ganske lidt bevægelse har en god effekt på kroppen og psyken. Det er kort og godt aldrig for sent at komme i gang.

Hent materialer til indsatsen

Ud over denne folder til lokalafdelingen har Ældre Sagens Frivilligafdeling udarbejdet flere andre materialer, som I kan bruge, når I skal finde instruktører og oprette hold i stolemotion:

- Folderen *'Instruktør i stolemotion'* til de potentielle frivillige.
- En værktøjskasse med flyer, udkast til pressemeddelelse mm. Noget kan I bestille på tryk, andet ligger elektronisk, klar til brug.

Find hele materialet på Ældre Sagens Frivilligportal på www.aeldresagen.dk/stolemotion eller bestil det i Frivilligservice.

Trin 1: Der er brug for stolemotion

De fleste steder er der behov for flere motionstilbud til de mindre mobile og skrøbelige ældre. Selv om mange kommuner og foreninger har motionstilbud, er det generelle billede, at behovet slet ikke er dækket.

Stolemotion kan være til glæde for en meget bred gruppe mennesker: Fra den friske ældre, der blot har lidt problemer med balancen, til den skrøbelige, dårligt gående person, der måske også er blevet langsommere.

Kommunernes tilbud

Kommunerne tilbyder typisk genoptræningsforløb til en person, der fx er faldet. Men indsatserne varer sjældent længere end 6-12 uger, hvorefter kommunens tilbud slutter.

Når kommunen slipper den ældre, er der brug for, at andre kan fortsætte. Her kan vi i Ældre Sagen spille en vigtig rolle ved at give tilbud om stolemotion tæt på de ældre.

Idrætsforeningernes tilbud

Selv om mange idrætsforeninger har seniortræning, er det oftest rettet mod mere friske ældre. Mange ældre tænker, at de ikke er rørige nok til idrætsforeningernes hold, og de har måske aldrig dyrket idræt før. Det

kan også være en barriere for nogen. Nogle idrætsforeninger har dog også stolemotion. Derfor er det en god ide at kontakte de lokale foreninger og få klarlagt, hvad de tilbyder, og hvor det foregår.

Så kan I bedre lægge jeres egne hold i et lokalområde, hvor der ikke er tilbud i forvejen - og tæt på hvor medlemmerne bor. Måske kan idrætsforeningen også skabe kontakt til en mulig instruktør?

Kommunen bakker op

”Vi har et godt samarbejde med kommunen. Via Seniorrådet blev vi spurgt, om vi ville lave noget for ældre, der ikke er motionsvante. Det har udviklet sig til, at vi nu laver motionstilbud fem steder i kommunen, og der kommer 10-15 ældre hvert sted.”

Lille Vinther Harbo, koordinator for motion i Ældre Sagen Hadsund / Mariager Fjord Kommune.



Brug for flere tilbud

”Der burde være mange flere tilbud om bevægelse og træning til ældre, der ikke længere er så mobile. Mange kommer ikke uden for deres hjem ret tit. De har virkelig brug for at bevæge sig og møde andre mennesker, både for at vedligeholde deres fysiske funktionsevne og for at stimulere det mentale”.

”Det ville være godt, om der kunne tilbydes flere hold i stolemotion, især i de boligområder, hvor der bor mange ældre. Det giver livskvalitet at træne og mærke, at man selv kan klare nogle opgaver, og at komme ud og snakke med andre”.

Lis Puggaard, seniorkonsulent og forsker i træning for ældre.

Her kan jeg være med

”Stolemotion er noget af det eneste, jeg kan være med til. Jeg har dårligt hjerte, dårlige lunger, jeg går dårligt, og min hørelse og mit syn er ikke i top. Der findes masser af tiltag, man kan deltage i, men jeg har ikke fysikken til det. Her ved stolemotion kan jeg være med. Det er lavet lige til mig, og jeg kommer hver gang.”

Inger Marie Billesø, deltager på Ældre Sagens stolemotionshold ved Christianskirken, Fredericia.

Når vi starter et nyt hold...

”Når vi starter et nyt stolemotionshold, indrykker vi en annonce i den lokale ugeavis, og så skriver vi om holdet på Facebook og på Ældre Sagens hjemmeside. Vi sætter også opslag op i Ældre Sagens lokaler i byen. Samtidig kontakter vi kommunen for at høre, om de har mulige deltagere. Det er ikke et problem at få deltagere: Mund til mund metoden er effektiv. Vi har 10 på det mindste hold og 38 på det største.”

Inge Merete Nielsen, aktivitetsleder for 13 hold i stolemotion i Ældre Sagen Fredericia.

Få overblik: Hvad er der brug for i jeres område?

- **Hvad findes i forvejen?** Hvad tilbyder kommunen, plejecentret, borgerforeningen, idrætsforeningerne osv. til mindre mobile ældre? Hvor foregår det? Når I koordinerer jeres ideer og tiltag, kan I bedre skabe tilbud, der rammer plet.
- **Fra motionsven til motionshold?** Hvis I allerede har motionsvenner, som træner med ældre i deres eget hjem, kan de måske hjælpe med at samle ældre til et egentligt hold. Måske bare med en håndfuld deltagere i starten.
- **Samarbejd med kommunen,** fx sundhedscentret eller sundhedsforvaltningen, plejecentret eller genoptræningsenheden og hør, hvad de allerede gør, og hvor de ser udekkeede behov.
- **Læs om samarbejde med kommune** i Ældre Sagens folder *’Sådan samarbejder I med kommunen - få gang i mere motion for mindre mobile ældre’*.



Trin 2: Find instruktører

Frivillige rekrutteres ofte gennem netværk. Sæt indsatsen i system, så er der bedre muligheder for, at det lykkes.

Flere undersøgelser viser, at en ret stor gruppe mennesker gerne vil give en hånd med som frivillige. De er bare aldrig blevet spurgt! Så vær ikke bange for at prikke til folk, I ikke kender, når I skal finde nye frivillige - også en instruktør til stolemotion.

Inden I går i gang, er det en god ide at lave en konkret beskrivelse af opgaven og forventningerne. Brug også Ældre Sagens folder *'Instruktør i stolemotion'*.

Instruktørteams

"Vi er tre instruktører, som skiftes til at lede træningen. Tit er vi der alle tre, og så prøver vi hinandens øvelser. Men på den måde har vi fleksibilitet og binder os ikke til at komme hver gang."

Anna Petersen, instruktør på stolemotionsholdet i Aarup, Ældre Sagen Højjyn.

- **Prik til folk:** Personlig rekruttering er effektivt. Læg en plan for, hvem der skal prikkes, i hvilke sammenhænge, hvem der skal gøre det, og hvordan det skal ske. Sørg også for, at den, der prikker, er klædt på til opgaven.
- **Kaffe-komsammen:** Arrangér et uformelt møde mellem nuværende motionsfrivillige og potentielle frivillige. Servér kaffe eller et glas vin, mens deltagerne drøfter opgaven og hvad der kræves - og hvad det giver igen.
- **Henvend jer til andre foreninger** og aktører i jeres område. Måske kender idrætsforeningen eller borgerforeningen en mulig instruktør. I kan måske også hjælpe dem med noget.

Læs mere i Ældre Sagens *'Idékatalog til rekruttering af motionsfrivillige'*, og i hæftet *'Rekruttering af frivillige'*.

Tilbyd et kursus

Ældre Sagen holder jævnligt kurser for motionsfrivillige om stolemotion, blandt andet 3-dages kurset *'Instruktør i indemotion'*. Her bliver instruktørerne klædt på til at varetage opgaven både teoretisk og praktisk.

Lav en føl-ordning

Hvis en person viser interesse for at blive instruktør, så arranger en føl-ordning med en af de erfarne instruktører. Så kan den nye komme med ud og se, hvordan den erfarne gør. Det afmystificerer opgaven, så

det bliver lettere at gå til for den nye instruktør.

Lav instruktørteams

Det kan være lettere at finde to eller tre frivillige, som vil dele opgaven, end at finde én. I et team har instruktørerne fleksibilitet, og de kan støtte hinanden med gode ideer.

Brug guide til instruktører

Ældre Sagen har udarbejdet en folder: *'Instruktør i stolemotion'*, som indeholder mange gode råd til træningen og organisering af holdene.

Møder for alle instruktører

”To gange om året inviterer jeg instruktørerne til et fællesmøde, hvor vi snakker om, hvordan det går på holdene. Måske er der nogle, som mangler redskaber, eller nogle, der gerne vil på kursus. Jeg fortæller om Ældre Sagens tiltag, og de udveksler erfaringer. Har de brug for en afløser, kan de ringe til hinanden.”

Inge Merete Nielsen, aktivitetsleder i Ældre Sagen Fredericia, der har 13 hold i stolemotion.



Trin 3: Lokaler - og alt det praktiske

Der er mange muligheder for egnede lokaler til stolemotion. Om nødvendigt kan mindre hold træne i en privat stue.

Stolemotion kan foregå næsten hvor som helst. De vigtigste krav er:

- Der skal være let adgang for brugere af rollator eller kørestol.
- Gulvet må ikke være for glat.
- Der skal være stole uden armlæn til alle deltagere.

Desuden skal det helst være muligt at drikke kaffe sammen efter træningen. Det sociale fællesskab er en vigtig motivation for at deltage og styrker livsglæde og sociale relationer.

Tænk i geografi

Placér stolemotion dér, hvor de potentielle deltagere bor. Det er afgørende for dem, at det er let at komme frem. Forsøg at komme ud i alle dele af det område, lokalafdelingen dækker.

Det kan være en fordel at lave flere små hold rundt om i lokalområder og bebyggelser med mange ældre, frem for at lave ét stort hold. Det letter fx transporten, så flere får mulighed for at være med.

Hvor finder man lokaler?

Andre lokalafdelinger laver stolemotion i fx:

- Plejecentre og lokalcentre.
- Sundhedshuse.
- Biblioteker.
- Sognehuse og menighedshuse.
- Boligforeningers lokaler.
- Ungdomsklubber.
- Kulturhuse og frivillighuse.
- Medborgerhuse og forsamlingshuse.



Hvor stort skal holdet være?

Der er fordele og ulemper ved både store og små hold. Bliver holdet for stort, kan det blive uoverskueligt for nogle deltagere. Bliver det for småt, kan det gå ud over dynamikken, og holdet bliver sårbart over for afbud.

En holdstørrelse på mellem 10 og 20 deltagere vil i de fleste tilfælde fungere godt.

Hjælp til musik

Måske er der et musikanlæg i lokalet. Ellers skal instruktøren selv have en musikafspiller med. Ældre Sagen har produceret *'Træn dig glad 2'* - en CD med træningsprogram og musik til stolemotion.

Søg tilskud til opstart

Ældre Sagens *'Søgepulje til motionsaktiviteter'* giver støtte til opstart af nye hold og udvidelse af eksisterende hold. I kan få tilskud til fx rekvisitter, små træningsredskaber og pr-materialer. Søgepuljen er især rettet mod

aktiviteter for mindre mobile eller ikke-motionsvante ældre.

Transport

Transport kan være en udfordring for deltagerne i stolemotion. Men der er forskellige muligheder:

- Søg tilskud fra kommunens §18-midler til transport.
- Undersøg, hvordan Flextrafik fungerer i jeres område.
- Arrangér samkørsel: Spørg de deltagere, der selv kører, om de kan tage en anden med i bilen.

Overvej: Motionshold eller motionsven?

Nogle ældre er for skrøbelige til at deltage på et hold, men måske har de brug for en motionsven, der træner med dem i hjemmet.

Motionsvennen kan lave stolemotion med den ældre, og måske vil naboen og genboen være med?

Helt små hold kan have stor værdi for deltagerne, fordi der kan tages hensyn til den enkelte, og samværet er et godt middel mod ensomhed.



Samkørsel til holdene

”Mange deltagere i stolemotion kender andre, som gerne vil med. Hvis dem, der selv kører i bil, kan tage en dårligt gående deltager med, er det i sig selv godt - og måske er der ligefrem deltagere nok til to hold.”

Lis Puggaard, seniorkonsulent og forsker i ældre og motion.

Fakta om stolemotion

Stolemotion er skånsom, men effektiv træning på og ved en stol. Det styrke balancen og giver kondition - og er samtidig med til at forebygge ensomhed.

Det første formål med stolemotion er at styrke deltagernes funktions- evne, så de kan klare hverdagens aktiviteter længst muligt og undgå faldulykker. Øvelserne styrker muskler, bevægelighed, balance, koordination og kondition. Der kan indgå øvelser med bolde, elastikker eller andre rekvisitter.

Samtidig er det sociale samvær prioriteret højt, og deltagerne drikker som regel kaffe sammen efter træning. Stolemotion kan derfor være

med til at få de ældre ud af døren og styrke deres sociale liv - og være med til at forebygge ensomhed

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Ældre Sagens motionstilbud tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for ældre over 65 år:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen ud over almindelige hverdagsaktiviteter.
- Der skal indgå aktiviteter, som

vedligeholder eller øger kondition og muskel- og knoglestyrke, i mindst 2 x 20 minutter om ugen.

- Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed.

Ved stolemotion er det især de to sidste punkter, som bliver opfyldt.

Det er aldrig for sent

Og helt generelt skal man huske: Lidt motion er bedre end ingenting - og det er aldrig for sent at gå i gang!

Stolemotion eller seniorfitness?

”Vi kalder det ’seniorfitness’, for en 94-årig mand på holdet syntes, at stolemotion lød så kedeligt. Det lader til, at seniorfitness tiltrækker flere mænd.”

Birte Sørensen, instruktør for stolemotion i Ældre Sagen Fredericia.



Roller og ansvar: Hvem gør hvad?

- Instruktørens rolle er at stå for selve træningen på holdet og at få gang i en kaffeordning.
- Aktivitetslederen for motion har til opgave at finde et lokale, samarbejde med kommunen, annoncere efter deltagere, søge penge til rekvisitter, at organisere tilmeldingen til holdet og at stå for den koordinering og de praktiske opgaver, der ligger uden for træningslokalet.

Hvor har det hjulpet!

”Vi har det vældig hyggeligt, og det er det halve af det. Jeg skal helst røre mig hver dag og prøver tit at gå en lille tur. Stolemotion hjælper. Det gavner min krop.”

Erna Nielsen, deltager i stolemotion ved Christianskirken, Ældre Sagen Fredericia.

Tjekliste: Klar til at gå i gang?

- Har I fundet et lokale?
- Er der sat navn på en eller flere instruktører?
- Har de frivillige fået tilbudt et instruktørkursus hos Ældre Sagen?
- Har I undersøgt transportmuligheder for deltagerne?
- Er det aftalt, hvem der tager imod tilmeldinger, laver en deltagerliste og kontakter deltagerne ved aflysning?
- Er der planlagt information om det nye hold på lokalafdelingens hjemmeside, i nyhedsbrev og evt. i lokal radio og avis?
- Er der taget kontakt til kommunen? Har I fået gang i et samarbejde med sundhedscentret, genoptræningsenheden, hjemmeplejen eller andre?
- Vil I søge tilskud til rekvisitter og opstart i Ældre Sagens Søgepulje til Motionsaktiviteter?

Læs mere på Frivilligportalen

Hent dette hæfte, værktøjskassen med pr-materialer og hæftet *'Instruktør i stolemotion'* til de potentielle frivillige m.m. på Ældre Sagens Frivilligportal, eller bestil det på tryk i Frivilligservice. På Frivilligportalen kan I også læse mere om kurser, Søgepuljen

til Motionsaktiviteter m.m. Se www.aeldresagen.dk/stolemotion.

Yderligere information:

Karin Schultz, Sundheds- og idrætskonsulent, Frivilligafdelingen, Ældre Sagen. tlf. 3396 8646, e-mail kas@aeldresagen.dk

En styrke for lokalafdelingen

”Stolemotion er en succes, og det giver energi i det frivillige arbejde i vores lokalafdeling, når noget lykkes. Vi har også fået flere medlemmer. Deltagerne i stolemotion behøver ikke være medlem af Ældre Sagen, men de bliver nysgerrige og vil gerne være en del af fællesskabet.”

*Lille Vinther Harbo, koordinator for motion i Ældre Sagen
Hadsund / Mariager Fjord Kommune.*

Ældre © Sagen

Tlf. 33 96 86 86 www.aeldresagen.dk