

Gang i ældre

ÆLDREIDRÆT

i foreningen



livsglæde • samvær • motion

Forord

Uge 17 i foråret 2005 blev der gennemført en landsdækkende kampagne "**Gang i ældre**". Kampagnens formål var at få flere ældre over 60 år til at motionere i idrætsforeningerne. Kampagnen blev støttet af Kulturministeriet og Socialministeriet.

Denne pjece er et resultat af arbejdet med kampagnen og de erfaringer, som blev høstet undervejs. Pjecen er tilegnet de initiativtagere i idrætsforeningerne, der ønsker at sætte ældredræt på dagsordenen.

Får I lyst til at læse mere, er der udgivet et idekatalog om "Ældredræt – fra idé til handling" som indeholder en række ideer og inspiration til at sætte gang i ældre – i foreningen. Idekataloget kan rekvireres hos idrætsorganisationerne bag kampagnen.

Med venlig hilsen
Dansk Firmaidrætsforbund
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Danmarks Idræts-Forbund



Idéen skabes	side 2
1.1 Hvorfor beskæftige sig med ældredræt?	side 2
Hvordan kommer vi i gang?	side 3
2.1 Aktivitetstilbudet	side 3
2.2 Faciliteter og rekvisitter	side 4
2.3 Instruktører	side 4
2.4 Tilskudsmuligheder/økonomi	side 4
2.5 Samarbejdspartnere	side 4
2.6 Beskrivelse af ældredrætstilbudet	side 4
Kommunikation	side 5
3.1 Hvordan formidles budskabet til målgruppen?	side 5
3.2 Trykte publikationer	side 5
Information	side 6
4.1 Yderligere informationer	side 6

Gang i ældre

Udgiver Kampagnesekretariatet bag "Gang i ældre", Dansk Firmaidrætsforbund, Danmarks Idræts-Forbund, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Redaktion Kampagneleder Kurt Petersen og Julie Lau Jensen **Forsidefoto** Johnny Wichmann **Layout** Fingerprint Reklame

Up-loaded på internettet oktober 2005



Idéen skabes

1.1 Hvorfor beskæftige sig med ældreidræt?

Der er mange gode grunde til at beskæftige sig med ældreidræt. Det er dokumenteret, at fysisk aktivitet har en helbredsmæssig gevinst. Blandt andet kan fysisk aktivitet påvirke ældres funktionsevne i positiv retning og dermed udskyde det tidspunkt, hvor den ældre bliver afhængig af hjælp fra andre. Det er også bevist, at idræts- og samværsaktiviteter kan påvirke ældres sociale netværk og livskvalitet på en positiv måde.

Det er aldrig for sent at komme i gang med fysisk aktivitet. Ældre med nedsat funktionsevne, som følge af f.eks. sygdom, kan også have stor nytte af regelmæssig fysisk aktivitet. Langt de fleste eksisterende idrætsaktiviteter kan udføres af ældre, hvis blot regler, rekvisitter og faciliteter justeres.

Den demografiske udvikling i de kommende årtier medfører en markant stigning i antallet af ældre i Danmark, hvorfor medlemspotentialet blandt ældre er stort. Et potentiale foreningerne kan udnytte til at få flere medlemmer ved f.eks.:

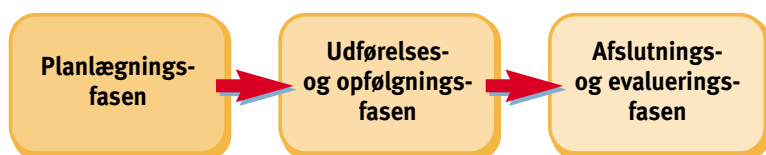
- at oprette en ældreidrætsafdeling
- at tilbyde foreningens eksisterende idræts- og motionsaktiviteter specielt til ældre
- at tilbyde nye idræts- og motionsaktiviteter specielt til ældre

- at få flere ældre til at deltage i foreningens allerede eksisterende tilbud – "livslang idræt"
- at etablere samarbejdsprojekter med andre foreninger og/eller kommunen
- eller evt. at oprette en selvstændig ældreidrætsforening

Foreningerne kan derudover få flere frivillige instruktører og ledere. Mange ældre er meget egnede til at varetage frivillige funktioner, idet de har et langt livs erfaring fra erhvervs- og foreningslivet, og de har mere fri tid, som også i dagtimerne kan bruges på at hjælpe i foreningen. Desuden tyder undersøgelser på, at en større andel af ældre end af yngre gerne vil yde en frivillig indsats det sted, de dyrker idræt eller motion.



Hvordan kommer vi i gang?



Hvordan kommer vi i gang?

Find sammen med personer der brænder for idéen, så man ikke kommer til at stå med det helt alene. Sørg for at det er personer med et stort engagement, gå-på-mod og som har fri tid til at arbejde med projektet.

Derefter er der en række forhold, der skal overvejes og tages stilling til, inden I begynder at melde jeres tilbud ud til målgruppen:

2.1 Aktivitetstilbudet

Ældreidrætstilbudet skal overvejes omhyggeligt, med hensyn til:

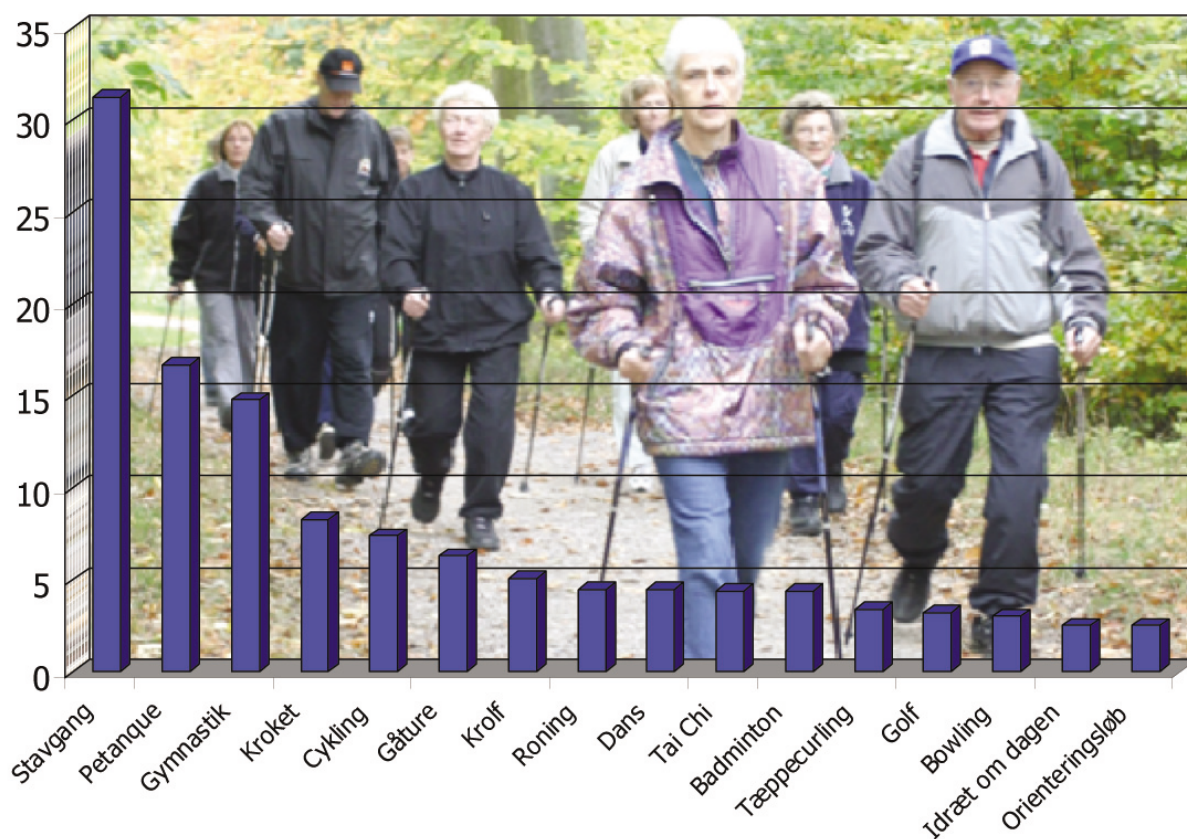
- Aktiviteter, herunder hvordan passer det ind i foreningens øvrige aktivitetstilbud
- Socialt samvær, fællesskab og mulighed for netværksdannelse
- Modtagelse af nye medlemmer
- Fleksible aktivitetstilbud

Aktiviteter

I kan vælge at tilbyde allerede eksisterende idræts- og motionsaktiviteter. I kan også vælge at udvikle en ny aktivitet eller kombinere eksisterende aktiviteter til et helt nyt koncept. I kan også se på tendenserne i samfundet. *Figur 1* giver et billede af de mest populære aktiviteter i forbindelse med kampagnen "Gang i ældre", der blev afholdt i foråret 2005.

Figur 1

De 16 mest foretrukne motionsformer i forbindelse med kampagnen "Gang i ældre" (pct.)



(Data indhentet ved en spørgeskemaundersøgelse blandt de deltagende ældre).

Socialt samvær

Når man kommer i den tredje alder, lægges der større og større vægt på det sociale samvær i forbindelse med idræts- og motionsaktiviteter, hvilket skal tænkes ind i tilbudet. Fællesskab og socialt samvær er næsten lige så vigtigt som den fysiske aktivitet.

Modtagelse af nye medlemmer

Det er vigtigt at aftale en procedure for, hvordan nye medlemmer modtages, så de føler sig velkomne fra starten. Det første indtryk er af stor betydning for, om de har lyst til at fortsætte i foreningen.

Fleksible aktivitetstilbud

Det er en idé at overveje, om I sammen med andre aktører kan tilbyde fleksible og varierede aktivitetstilbud, så der er mulighed for at dyrke flere forskellige aktiviteter i løbet af ugen. I kan overveje en klippekortsmodel.

2.2 Faciliteter og rekvisitter

I skal finde ud af, hvilke faciliteter der er behov for, f.eks. idrætshaller, forsamlingshuse, gymnastiksale osv.

HUSK, der skal også være mulighed for socialt samvær over en kop kaffe eller lignende.

I skal også finde ud af, hvornår på dagen faciliteterne skal være til rådighed, hvor det er muligt at få fat i disse, og hvad det koster. Normalt skal der en godkendelse eller en lejekontrakt til for at opnå tilladelse til at benytte indendørs faciliteter. Dette gælder oftest også udendørs faciliteter.

Tilsvarende overvejelser skal gøres vedrørende idrætsrekvisitter, herunder hvilke redskaber der er behov for, skal der investeres, eller skal vi føle os frem og leje dem i opstartsfasen?

2.3 Instruktører

Vurder hvor mange instruktører I har brug for i forhold til det anslåede deltagerantal.

Instruktøruddannelse kan være nødvendigt, hvis I ikke har instruktører nok i forvejen. Det er en god idé at have instruktørerne klar, inden aktiviteterne starter op. Herefter kan der f.eks. suppleres blandt nye medlemmer, der gerne vil påtage sig at være instruktør. Forsøg at finde ældre, der har erfaring med idræt og/eller



ældre med stort gå-på-mod. Det vil oftest være jer, der skal spørge dem, om de kunne tænke sig at blive instruktører.

2.4 Tilskudsmuligheder/økonomi

Har I omkostninger ved at få etableret ældreidræt, findes der flere muligheder for økonomisk tilskud i form af igangsætnings- og udviklingstilskud. Om det lige dækker jeres projekt eller kan komme til det, kan jeres idrætsorganisation, amtsforening eller specialforbund svare på. Det er altid en god idé at undersøge kommunens støtteordninger.

2.5 Samarbejdspartnere

Det er altid en god idé at tage kontakt til kommunen (*Folkeoplysningsudvalget, Kultur- og Fritidsforvaltningen og/eller Socialforvaltningen*) og høre om mulighederne for f.eks. lokaler, tilskud til opstart, kontakt til målgruppen og støtte til instruktøruddannelse. Andre mulige samarbejdspartnere kan bl.a. være ældrerådet, apoteker, sygdomsbekæmpende organisationer pensionistforeninger, andre idrætsforeninger og fysioterapeuter. De kan være medarrangør af f.eks. Åbent Hus-arrangementer, hvor de evt. kan være repræsenteret på en stand og foretage sundhedstjek eller holde foredrag. De kan også fungere som formidler af jeres budskab til målgruppen uden nødvendigvis at være medarrangør.

2.6 Beskrivelse af ældreidrætstilbudet

Nu skal det konkrete tilbud til ældregruppen beskrives, både det indhold der er i aktivitetstilbudet og samværet omkring aktiviteten.

Herudover hvor det sker, hvornår det sker, hvem der er leder og instruktører, traktament, pris m.v. Alt det der skal til for at sælge varen.

Kommunikation

3.1 Hvordan formidles budskabet til målgruppen?

En oplagt mulighed er de **lokale medier**. Som udgangspunkt er de lokale medier interesseret i at omtale jeres ældredrætstilbud og historien bag dette tiltag, fordi det har lokal interesse. Det vil som oftest være jer, der bliver nødt til at kontakte medierne og ikke omvendt. Det bedste råd er at kontakte redaktionen og orientere dem på forhånd, inden I sender en artikel, annonce, en god historie m.m.

Annoncering kan være en god idé, men inden I køber spaltemillimeter, så undersøg om det er muligt at få bragt en artikel, der er gratis, eller få en aftale om en kombination af annonce og artikel.



Gang i ældre

"Gang i ældre" tilbyder motionsaktiviteter for alle mænd og kvinder over 60 år.

Det handler om samvær og motion i uge 17 mellem d. 25. april og 1. maj
- hold øje med hvad der sker i dit lokalområde.

Kom som du er, alene eller med en ven
- alle er velkomne og det er gratis...

livsglæde • samvær • motion

Tlf. 43 26 27 47 • E-mail: info@gangiaeldre.dk • www.gangiaeldre.dk

3.2 Trykte publikationer

Brochurer, foldere, plakater og løbesedler, kan anvendes og uddeles, hvor ældre færdes, og hvor de har god tid til at læse de fremlagte publikationer. Det kan f.eks. være i det **offentlige rum** hos læger, tandlæger, frisører, biblioteker, pensionistforeninger, kirker, medborgerhuse m.v. Undersøg om kommunen vil sende jeres materiale med ud sammen med anden information til ældre borgere, eller om der er pensionistforeninger, der er villige til at yde den samme service.



På den måde opnår I **direkte henvendelse** til målgruppen, hvilket øger sandsynligheden for, at ældre gøres bevidste om jeres eksistens og jeres tilbud.

Har foreningen et **klubblad** og/eller en **hjemmeside**, kan I benytte disse. Dermed opnår I at få bragt budskabet ud til brugerne af hjemmesiden og modtagerne af klubbladet, der igen kan formidle jeres budskab til målgruppen. Det er en god idé at sende klubbladet til interessenter, såsom Kultur- og Fritidsforvaltningen, kommunalbestyrelsesmedlemmer, læger, biblioteker, tandlæger m.fl.

I startfasen vil det være naturligt at præsentere jeres tilbud og jer selv ved f.eks. at lave et **Åbent Hus-arrangement**, hvor de fremmødte personer afprøver aktivitetstilbudet, herunder oplever det sociale samvær. Senere kan I måske åbne foreningen i en periode, så interesserede – helt gratis – kan komme og deltage i aktiviteterne, samt møde jer og de personer, som allerede er godt i gang.

Lav happenings, konkurrencer eller andre tiltag, der giver opmærksomhed!



Information



4.1 Yderligere informationer

Idékataloget "Ældreidræt – fra idé til handling", som indeholder en lang række konkrete anbefalinger, kan rekvireres hos de tre organisationer som nævnt på bagsiden. Endvidere kan man også her få konsulenthjælp til at arbejde med ældreidræt.



***At arbejde med ældreidræt er indsatsen værd
– held og lykke med jeres aktiviteter for ældre!***



Nyttige adresser

Dansk Firmaidrætsforbund

Telefon: 65 31 65 60
E-mail: info@dfif.dk
Hjemmeside: www.dfif.dk

Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger

Telefon: 79 40 40 40
E-mail: info@dgi.dk
Hjemmeside: www.dgi.dk

Danmarks Idræts-Forbund

Telefon: 43 26 26 26
E-mail: dif@dif.dk
Hjemmeside: www.dif.dk



Gang i ældre

livsglæde • samvær • motion