

Inspirationsrapport

– Bevæg dig for livet - senior

Udarbejdet af:

Bevæg dig for livet – senior, de kommunale og nationale projektledere tilknyttet hertil i perioden 2017-2020.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	5
Anbefalinger	6
Tiltag i enkeltidrætter	6
Tiltag med blandede idrætter og generelt	6
Generelt	6
Tiltag	7
Tiltag i enkelte idrætter	7
Selvtrænerfitness-guides	7
Gang-projekt	7
Nybegynder tiltag i tennis	8
Diabetes golf	8
Floorball	9
Svømmeundersøgelse	10
Kroff	10
Fodbold	11
Motionsfodbold for mænd	12
Håndboldfitness	12
Fitness	13
Vandgymnastik/Senior Svømning	13
Cykling som aktivitet	14
Bordtennis	15
Badminton	15
Sommerymnastik	16



Qigong.....	16
Tiltag med blandede idrætsaktiviteter.....	17
Idræt om dagen	17
Aktiv Generation.....	18
Fyraftensbold – Igangværende	18
Rollatorhold	19
Fysisk træning med rollator.....	19
Gang og styrke i naturen.....	20
Kampagner	20
Tag en ven med	20
Gåværter	21
Pilotprojekt i adfærdskampagne.....	21
Undersøgelse: Seniorer i et adfærdsmæssigt perspektiv	22
Seniormotion på SMS (Igangværende)	22
Samarbejde med andre parter.....	23
Idrætscertificerede plejecentre	23
Pårørende dans	23
Pårørende dans / Dans som Sundhed.....	24
Bevægelse og musik på plejecentre	25
Petanque på plejehjem	25
Boligselskaber	26
Senioraktivitetspuljen	26
Udetræning i boligselskab.....	27
Menighedsråd.....	27
Partnerskabsforeninger.....	27



Hjælp til foreninger til opstart af nye aktiviteter	29
Samarbejde med Ældre Sagen	29
Haderslev	30
Synlighed ifm. arrangementer	31
Inspirationsdage for foreninger og borgere	31
BankoWalk	32
Kulturelle arrangementer	32
Samarbejde med Biblioteker	34
Sundhedsdag	34
Bevægelsesevent	35
Boost af aktivitet sammen med haller	36
Sang og bevægelse lungehold	36
Brobygning overgang fra rehabilitering til foreningsliv	37
Prøvetimer i foreninger (ifm. brobygning)	37
Træning og forebyggelse – udetræning	38
Samarbejde med aktivitetscentre	39
Særsilt fokus på lokalområde	40
Mandetest	41
Rehabilitering	41
Overblik over hvor der findes senioraktiviteter	42
Oversigt over aktiviteter i fysisk folder	42
Oversigt over aktiviteter på hjemmeside	42
Hjemmeside med seniorsvømning i Aarhus	43
Oversigt over aktiviteter på GIS Kort	43



Projektledernes rolle i en organisatorisk sammenhæng	44
Rollen som "midtbanespiller" mellem idrætsforeninger, patientforeninger, interesseorganisationer, kommune mv (Fra evalueringen)	44
Rollen som midtbanespiller internt i kommunen (fra evalueringen)	44
Kommunikationshjælp til foreninger	45



INDLEDNING

Denne rapport er udarbejdet af de kommunale projektledere samt national projektleder i Bevæg dig for livet – Senior på baggrund af indsatsen i årene 2017 til august 2020. Rapporten har til formål at fremhæve aktiviteter, kampagner og samarbejdsflader i projektet med henblik på at inspirere og vidensdele med andre, der har fokus på at igangsætte initiativer for at få flere seniorer til at bevæge sig. Rapporten er udarbejdet af "Bevæg dig for livet – Senior" i august - september 2020. Indholdet er dermed et udtryk for et øjebliksbillede og vil ikke nødvendigvis være dækkende for hele projektets levetid.

Rapporten er tænkt som en kilde til at vække nysgerrighed, og på den baggrund er der altid mulighed for at kontakte projektlederne for eventuelle uddybninger.

Rapporten er opdelt med følgende fokusområder: Koncept (Hvad er ideen) - Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?) - Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre) – Udbytte (Hvad har det betyder for rekruttering/fastholdelse).

Rapporten er handlingsorienteret. Den tager ikke sit udgangspunkt i at lave strategier og intentioner for seniorindsatser, men den er nærmere et bud på at gå fra intention til handling.



ANBEFALINGER

Bevæg dig for livet – Senior har lavet en lang række forsøg og tiltag med henblik på at sikre flere aktive seniorer. Det er svært at udarbejde en drejebog for flere aktive seniorer, der virker i alle kommuner med alle frivillige i alle foreningsmiljøer. Der er rigtig meget, der handler om relationer, ildsjæle og en følelse af fælles ansvar omkring den enkelte satsning.

Der er dog tendenser som vi gerne vil pege på indenfor hvert område – det følger nedenfor.

Tiltag i enkeltidrætter

- Tænk i markedsføring med "call to action" hos den enkelte borger (som f.eks. åbent hus-arrangementer med angivelse af konkret tid, sted mv).
- Tænk i en lille gave ved indmeldelse.
- Reklamer med prøvegange.
- "Intro-forløb for begyndere" kan være et godt greb.
- Lad klubber gå sammen om introforløb for seniorer.
- Sæt fokus på det let tilgængelige, og det der er let at etablere såsom gang og gåhold, krolf og svømning.

Tiltag med blandede idrætter og generelt

- Det anbefales at sikre, at der eksisterer "Idræt om dagen" i alle lokalområder i kommunen.
- Tænk "gang/cykling" som udendørs aktivitet til de traditionelle indendørs aktiviteter.
- Overvej, om der er det optimale udbud af "motion i naturen".

Generelt

- Tænk samarbejde der, hvor seniorer allerede er samlet i forvejen.
- Tænk aktiviteter, hvor der er plads til det sociale og fællesskab.
- Sørg for at tænke lave barrierer og lethed ind i rekrutteringen.
- Brug nuværende deltagere til rekruttering, så de hver i sær kan tage en anden med, hvis det er et tiltag som allerede er i gang, men hvor der er muligheder for udvidelse.

TILTAG

TILTAG I ENKELTE IDRÆTTER

Selvtrænerfitness-guides

Koncept: I Aarhus Kommune er der på kommunens lokalcentre mulighed for, at seniorer 60+ år fra lokalområdet kan bruge fitnessmaskinerne – og denne mulighed har været tilstede i en årrække. Langt de fleste steder er der oprettet en forening, som seniorerne så melder sig ind i. Her får seniorerne en introduktion til maskinerne af frivillige instruktører, hvorefter de er frigivet til selvtræning. Træningsrummene er ikke så store og rummer typisk 4-6 personer ad gangen. De kommunale fysioterapeuter, som også bruger træningsrummene og maskinerne, har fortrinsret, og det er forskelligt, om selvtrænerne deler tider med fysioterapeuterne, eller om de må træne uden om medarbejdernes almindelige arbejdstider. Der er stor efterspørgsel på at blive medlem i en af selvtrænerforeningerne, som oftest ikke reklamerer for deres tilbud, da de ikke har plads til flere medlemmer (dermed er der fuld booket).

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Holder årlige seminarer for foreningerne (DAI og DGI) med henblik på inspiration til øvrige aktiviteter end fitness i maskiner. Kommunen uddanner årligt nye instruktører gratis.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Flere af selvtrænerforeningerne udbyder også holdtræning, svømning, gåture, cykelture, naturtræning mm. Der er et stort potentiale i at udvikle disse foreninger, da de ligger geografisk spredt i hele kommunen og ofte tiltrækker en anden type af seniorer end dem, vi ser i idrætsforeningerne.

Gang-projekt

Koncept: Gang er populært og nemt både at være ansvarlig for og deltage i. Derfor har Aabenraa Kommune på baggrund af to kampagner med rekruttering af gåværter besluttet at styrke satsningen. Dette sker ved at rekruttere både nye og eksisterende gåværter, som alle er inviteret med på inspirationskursus samt ind i et netværk af andre gåværter. Gåfællesskaberne findes og skabes i mange sammenhænge både i foreningsregi, i boligforeninger og blandt private grupper. Fælles for dem er dog, at de er indstillet på, at alle er velkomne i deres gågruppe. Løbende bliver værterne inviteret med til diverse relevante gå-events samt tilbudt hjælp til at synliggøre deres tilbud. Nogle grupper får et besøg og en snak om, hvordan det går. Alle er de inviteret med i den lokale facebookgruppe "Gåværter i Aabenraa". De, som har deltaget i et inspirationskursus, som er udbudt i samarbejde med DGI, er automatisk også mere eller mindre i kontakt med konsulenten under BDFL Løb & Gang

samt inviteret til et nationalt netværk via Facebook.

Afprøvet hvor: Alle Bevæg dig for livet – Senior-kommuner har gå-hold.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Arrangere kurser for værter i samarbejde med Bevæg dig for livet Løb & Gang, lokale besøg på holdene, markedsføring af hold, pressemeddelelser.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): I Aabenraa er der 34 gåhold med ca. 10-12 personer pr. hold.

Nybegynder tiltag i tennis

Koncept: Gratis 60+ voksenintroduktion for alle borgere over 60 år i begge kommunens tennisklubber: Borgere over 60 år kunne gratis tilmelde sig introduktionskurset, hvor de tilmed fik udleveret en gratis tennis-ketsjer, som de måtte beholde ved indmeldelse i klubben efter forløbet. Selve introduktionen forløb over 4 træningsgange á 2 timers varighed, og det var klubbernes træner, som varetog træningen. Tennis-introduktionen fandt sted i ugerne 19-20-21 2018. I ugerne inden var der møder med begge klubber og en tenniskonsulent. Formålet var at få endnu flere borgere over 60 år i gang med at spille tennis. Det lykkedes rigtig godt at få flere med, og samarbejdet mellem de 2 klubber var en succes.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Brønderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Møder med klubber, markedsføringsmateriale, betaling af ketchere.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): 14 nye startede op i klubberne.

Diabetes golf

Koncept: I samarbejde med Dansk Golf Union og lokalafdelinger i Diabetesforeningen har BDFL-Senior understøttet åbent hus-arrangementer. Vi ønskede at nedbryde nogle fordomme om golfsporten for målgruppen, samt vise hvor gavnlig sporten kunne være for deres helbred. I Brønderslev Kommune var diabetes-rehabiliteringsholdet fra Sundhedscenteret med.

En række af deltagerne mødte kun op, fordi de var en del af rehabiliteringsforløbet i kommunen og havde ingen umiddelbar interesse i golfspillet. Men efter en times intro meldte flere af dem sig alligevel på weekendkurset. Det har dog efterfølgende været svært at fastholde de nye medlemmer.

I et forsøg på i højere grad at fastholde målgruppen, forsøgte Aabenraa Golfklub og DGU at gøre målgruppen bredere til alle med en kronisk sygdom samt deres pårørende. Forløbet bestod af en eftermiddag med åbent hus og efterfølgende 4 gratis uger med golftræning. Resten af sæsonen kunne de træne gratis for at øge sandsynligheden for, at golfinteressen kunne nå at bide sig fast, før man bandt sig til et dyrt medlemskab. 18 deltog i åbent hus-arrangementet, og 12 fortsatte på de 4 uger med gratis træning. 9 af disse fortsatte resten af sæsonen og tilmeldte sig et begynderforløb til kommende forår. Deltagerne er rekrutteret via sundhedscenter, patientforeninger og facebookopslag.

Afprøvet hvor: Aabenraa og Brønderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Aabenraa: Det har krævet stort engagement fra frivillige i golfklubben både i forhold til afholdelse af dagen og instruktioner til de efterfølgende 4 træningsgange. Desuden har der været en fast kontaktperson, som har skrevet mails og ringede rundt til deltagerne. Hun har ligeledes sørget for at skabe sammenhold blandt deltagerne.

DGU har lavet invitationer samt sponsoreret mad til arrangementet. Bevæg dig for livet-Senior har stået for pressemeddelelse og facebookopslag samt kontakt til patientforeninger og sundhedscenter for at få budskabet ud til borgerne.

Brønderslev: Koordinering mellem sundhedsområdet og golfklubben. Afholdelse af møder med golfklubben. Afholdelse af golfklubbens udgifter i forbindelse med besøget.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): 9 nye medlemmer til foreningen i Aabenraa golfklub.

Brønderslev: 11 deltagere = 7 tilmeldte introweekend = 3 fortsatte som medlemmer.

Floorball

Koncept: Floorball, eller hockey som mange fortsat kalder det, er en god og populær aktivitet for seniorer. Den bruges ofte som en af flere aktivitetsmuligheder til fx senioridræt eller idræt om dagen. Floorball er også en succesfuld aktivitet i Aktivitetscentre og i tilbud fra ældresagen. Floorball er en af de aktiviteter, som er særligt god til at tiltrække mænd.

I Aabenraa er der kørt et forløb i samarbejde med halinspektørerne og DGI om at udbyde 4 ugers gratis floorballtræning i fire forskellige haller. De frivillige tovholdere blev tilbudt et gratis instruktionskursus. To af de fire tilbud fortsatte og er nu et godt besøgt tilbud. En gang om året inviterer en af hallerne til et stævne, hvor alle floorballhold i kommunen er velkomne.



I Brønderslev har der været et samarbejde med Brønderslev Floorball Club om at booste deres 60+ floorball-initiativ.

Gennem lokal markedsføring – via pressemeddelelse og facebook samt et åbent hus-arrangement lykkes det at fordoble foreningens medlemstal over en kort periode. Inden vores involvering havde foreningen knap 10 medlemmer. 3 måneder senere var tallet fordoblet til knap 25 medlemmer over 60 år.

Afprøvet hvor: Brønderslev og Aabenraa.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Markedsføring og åbent hus.

Udbytte (Hvad har det betyder for rekruttering/fastholdelse): Nye medlemmer og bæredygtige tilbud.

Svømmeundersøgelse

Koncept: Forlydende siger, at det er umuligt for foreningerne at få flere svømmetider i svømmehallerne, da de er fuldt booket. I samarbejde med BDFL-Svømning har vi fået udarbejdet en analyse af ledige tider i svømmehallerne, og den viste, at der flere steder er ledige tider. Kapaciteten er dog meget forskellig fra svømmehal til svømmehal. Udover de kommunale svømmehaller er der også svømmesale på en række folkeskoler i kommunen, og her er det typisk skolen selv, der står for bookingen. Skolen har intet incitament til at få flere ind på skolen og benytte svømmefaciliteterne, så de melder ofte ud, at alt er booket, men det er meget ugenomsigtigt, da det som nævnt er den enkelte skole, der har overblikket.

Undersøgelsen har indtil videre mundet ud i, at vi kan melde ud til foreningerne, at der er ledige tider at få, og et par svømmeklubber har derfor oprettet nye hold for seniorer.

Afprøvet hvor: Aarhus, samt sat i gang i flere kommuner i Midtjylland med fokus på voksne generelt.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Samarbejde med ekstern der foretog undersøgelsen, præsentation af indsatsen.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Det har ikke givet det ønskede udbytte indtil nu, men der er stadig potentialer i forhold til at arbejde videre med det.

Krolf

Koncept: Krolf er en fantastisk senioraktivitet, som er etableret flere steder i Vesthimmerland Kommune. I 2019 blev der etableret krolf i samarbejde med pleje- og aktivitetscentre, borgerforeninger og boligforeninger.

Krolf er en sport, der består af en blanding af krocket og golf og spilles af 2-6 spillere på en 12-huls bane. Aktiviteten er nem at etablere og kan være et godt socialt samlingspunkt.

Aktiviteten kan nemt etableres alle steder, hvor der er et brugbart stykke græs. Dansk Arbejder Idrætsforbund kan lynhurtigt anlægge banen og stå for et opstartsarrangement. Ved indmeldelse i DAI – 600 kr. pr. år, koster det blot 2500 kr. at få anlagt bane og få et startsæt. Sporten kræver således et stykke græs, som ikke behøver at være rektangulært men kan fx også være rundt om en lille sø eller ethvert andet lille areal. Hullerne i banen lukkes til, når de ikke bruges. I Vesthimmerland finder man således krolfbaner ved klubhuse, ved bolig- og borgerforeninger men også som et tilbud i golfklubben. Desuden har vi stor succes med krolfbaner ved pleje- og aktivitetscentre, hvor frivillige spiller krolf med centrets beboere.

Der er 11 krolfklubber i Haderslev Kommune. Bevæg dig for livet-Senior har etableret en oversigt over krolfklubber, som kan deles ud af ansatte i kommunalt regi, der foretager opsøgende hjemmebesøg eller er ansatte i genoptræningen. Bevæg dig for livet-Senior har understøttet økonomisk, at der blev arrangeret kommunemesterskaber i krolf. Derudover er der etablerede krolfbaner på to plejecentre og i et boligområde. Ved åbningerne er det valgt at invitere lokale krolfklubber, naboer og pårørende til spil.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Alle seniorkommuner har arbejdet med krolf som aktivitet.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Til etablering af bane, hvilket er nemt og simpelt.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): I Vesthimmerland har etablering af krolfbaner skabt mulighed for både at deltage i en senioraktivitet i forbindelse med golfklubber, men også ude hvor borgerne bor. Fx har vi etableret en krolfbane i Aars Boligforening, og dermed fjerner vi den barriere, der kan være i forhold til at komme hen til en forening. Beboerne skal blot bevæge sig udenfor døren, så kan de finde et aktivt fællesskab at deltage i. Flere steder i kommunen er der også lavet krolfbaner i forbindelse med plejecentre blandt andet i Hvalpsund, Aalestrup og Løgstør. På den måde aktiveres beboerne på plejecentret, friske seniorer hjælper til som frivillige, og alle får bevæget sig. Overordnet set får vi skabt idrætsforeninger og aktive fællesskaber nye steder, end vi plejer og får flere til at bevæge sig.

I Haderslev melder krolfklubber ind med nye medlemmer. Konkret gav kampagnen 11 nye medlemmer og Krolfstævnet 3 nye deltagere.

Fodbold

Koncept: Fodbold Fitness blev etableret som et træningstilbud i Dronninglund IF. Målgruppen var borgere med en diabetes-, hjerte- eller kræft-problematik/sygdom. Fodbold fitness er en del af BDFL-Fodbolds projekter, som vi har tilpasset vores kontekst. Holdet startede op med et standerhejsningsarrangement, hvor alle medlemmer i patientforeningerne var inviteret, ligesom kommunens rehabiliteringshold for hjerte og diabetes deltog. BDFL-Fodbold varetog træningen til standerhejsningsarrangementet og de to efterfølgende uger, hvorefter en frivillig tovholder overtog.

Holdet har eksisteret siden opstarten, men det har været vanskeligt at rekruttere nye deltagere, hvorfor holdet har skiftet navn til udemotion 60+.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Brønderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

Facilitering af møder mellem patientforeninger, fodboldklub og personale fra sundhedsområdet. Løbende understøttelse af holdet – bl.a. via annoncering online og med flyers m.m. Alt dette i samspil med BDFL-Fodbold.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der er aktuelt 6 medlemmer på holdet.

Motionsfodbold for mænd

Koncept: Opstart af et 60+ motionsfodboldhold for mænd i Hjallerup IF i samarbejde med BDFL-Fodbold og BDFL-Senior i Brønderslev kommune. Formålet var at genaktivere gamle og nye mandlige fodboldspillere over 60 år.

Vi ønskede at skabe et nyt bæredygtigt tilbud om et let tilgængeligt fodboldtilbud for målgruppen, hvor der ikke var fokus på kampe men derimod kun at mødes en gang om ugen til en fast træning.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Brønderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

BDFL-Fodbold bidrog som ansvarlig for holdets første 3 træninger, hvorefter Hjallerup IF selv havde udpeget en tovholder, som skulle overtage. BDFL-Fodbold har udarbejdet en særlig manual for eksekveringer af motionstilbuddet, som vi tilpassede til 60+ holdet i Hjallerup.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Nyt hold er opstartet.

Håndboldfitness

Koncept: I samarbejde med Bevæg dig for livet-Håndbold blev der aftalt at forsøge opstart af håndboldfitness 60+ i de lokale håndboldforeninger. Der blev arrangeret fællesmøde med alle håndboldklubber, hvor Bevæg dig for livet-Senior også skulle deltage. Af de mange klubber var kun tre til stede ved mødet.

I samarbejde med Diabetesforeningen og kommunen er det lykkedes starte forløb op med håndholdfitness målrettet personer, som ikke har gjort så meget i boldspil tidligere.

Afprøvet hvor: Samarbejdet med diabetesforening er afprøvet i Holstebro, Frederikshavn og forsøgt i Lange-skov.

Ressourcer: Projektleder på Bevæg dig for livet-Senior holdt oplæg om projektet og tilbød betaling af startpakker til klubberne (ca. 1000 kr. + forsendelse) samt praktisk hjælp til igangsættelse.

Udbytte: Efter fællesmødet tog ingen af klubberne imod tilbuddet, formentlig på baggrund af manglende ressourcer da det ville falde sammen med afslutning på sæson og dermed opstart af andre arrangementer såsom beachhåndboldstævner. Erfaringen er at tidspunktet skal være rigtigt for opstart af aktiviteter og motivationen samt ressourcerne skal være tilstede hos alle partnere.

I forhold til samarbejdet med Diabetesforeningen har der været god respons og flere spiller nu håndbold i de pågældende kommuner. For interesse og samarbejde kan Anna Katrine Sand kontaktes på asa@dhf.dk eller Michael Sorgenfri Pedersen på Michael.Sorgenfri.Pedersen@dgi.dk.

Fitness

Koncept: Understøttelse af Fitnessforeningers arbejde på at aktivere flere i 60+ målgruppen.

Afprøvet hvor: Hele landet

Ressourcer: Delvist gennem pressemeddelelse, trykte materialer og et åbent hus-arrangement.

BDFL-Senior bistod med at oprette 60+ hold med tovholdere, der faciliterede en fællestræning, hvor en række seniorer mødtes og trænede sammen. Efterfølgende med socialt samvær i cafeteriaet eller klublokalet.

Udbytte: Øget fokus på at få målgruppen i foreningsfitness. Desuden kommer BDFL-Fitness med et koncept målrettet 60+ i første kvartal af 2021.

Vandgymnastik/Senior Svømning

Koncept: I Aabenraa er der lavet et svømmetilbud specifikt til seniorer ansat i hjemmeplejen. Forløbet har kørt 2x6 uger og bestod af en blanding mellem vandgymnastik, aquayoga og Aquabike. Der deltog 10-12 personer på hvert hold. Indsatsen har gjort os opmærksomme på potentialet for at hjælpe svømmehallen med at synliggøre de seniorvenlige hold med vandgymnastik. Dette kan gøres både via den kommunale facebookside samt i lokalavisen. Dertil har vi samlet alle seniorsvømningstilbud i kommunens 4 svømmehaller i én oversigt.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Tinglev svømmehal, Aabenraa Kommune.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Tilbuddet blev skabt i samarbejde med en AMR fra hjemmeplejen som senere formidlede tilbuddet til medarbejderne. Derudover blev en medarbejder fra Aktiv

Aabenraa (som står for de kommunale haller og svømmehaller) sat til at køre holdet. Prisen for borgerne var 250 kr. og Bevæg dig for livet-Senior sponsorerede 100 kr./person.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der var flere gengangere på de to seks-ugers forløb. Deltagerne blev efterfølgende informeret om de åbne hold, som de efterfølgende kunne melde sig på. Det er uvist hvor mange, der fortsatte på egen hånd efter andet forløb.

Cykling som aktivitet

Koncept: Solbjerg Seniormotion i Aarhus har startet en cykelgruppe op med hjælp fra projektet. Gruppen er eftertragtet, og foreningen reklamerer ikke for tilbuddet, da de reelt set ikke har plads til flere cykelmedlemmer.

I Aarhus forsøgte projektet at starte cykelgrupper op på udvalgte lokalcentre, hvilket desværre viste sig ikke at være eftertragtet. Der var meget få deltagere på turene, og ingen af grupperne er fortsat, efter projektet har sluppet dem. En del af grunden til det manglende fremmøde til cykelturene er bl.a. manglende reklame på lokalcentre for turene.

BDFL-Senior projektleder har udpeget lokale byer/foreninger og DAIs konsulent har efterfølgende tilbudt dem et 'Kaptajnkursus' og hjulpet dem med at lave et cykeltilbud i deres forening.

Nogle kører kun i sommerperioden, men andre har cyklet året rundt.

Deltagerantallet varierer fra 5-20 personer i de forskellige tilbud.

Aarhus-projektet forsøgte i samarbejde med Trek-cykelbutikken i Højbjerg at starte en elcykelgruppe op. Man kunne enten komme med sin egen elcykel, eller man kunne låne én i butikken. Der var to deltagere på den første ud af tre planlagte ture - ingen deltagere på de øvrige.

I Vesthimmerland er tiltaget *cykling på hverdagscykler* planlagt med et samarbejde mellem lokal idrætshal og DAI, men det blev desværre bremset af Corona.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus Kommune, Brønderslev Kommune, planlagt i Vesthimmerlands Kommune.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

Brønderslev: Minimalt. Vi har udpeget potentielle foreninger, der kunne have interesse i at starte et cykelhold op. Herefter har DAIs konsulent overtaget.

Aarhus: Solbjerg Seniormotion har blot fået hjælp og sparring til opstart, herefter har de kørt holdet selv. Elcykelgruppen krævede ophæng af plakater og instruktør den første gang, men blev herefter aflyst på grund af manglende tilmeldte og krævede derfor ikke det helt store. Cykelgrupperne på lokalcentrene krævede en del, da

der ikke var tilmelding til turene, så instruktøren blev nødt til at møde op til hver planlagt tur, hvorefter instruktøren så kunne køre hjem igen på grund af manglende fremmøde.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse):

Brønderslev: Opstart af 4 nye cykelhold med mellem 10-20 deltagere pr. hold.

Aarhus: Et velfungerende cykelhold i Solbjerg Seniormotion, som typisk deles i to med forskellige tempi og tur-længder.

Bordtennis

Koncept: Inspireret af tennisintroduktionen afholdte BDFL-Senior i samarbejde med Brønderslev Bordtennis-klub en 60+ introduktion. Interesserede fik mulighed for en gratis intro til spillet og fik udleveret et prøvebat, som de måtte beholde ved indmeldelse i foreningen. Formålet var at understøtte foreningens egne ambitioner om at få flere medlemmer i målgruppen 60+ i gang, samt flere seniorer skulle få øjnene op for bordtennisspillet.

Afprøvet hvor: (hvor har vi konkret gjort det): Brønderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats):

Afholdelse af foreningens udgifter til instruktør og bat. Markedsføring og udarbejdelse af trykte materialer om tilbuddet.

Udbytte: 15-20 (primært mænd) deltog i introduktionsforløbet, og størstedelen meldte sig efterfølgende ind i foreningen.

Foreningen har på eget initiativ kørt forløbet efterfølgende.

Badminton

Badminton 60+ intro blev tilbudt til alle badmintonklubber i kommunen med fuld økonomisk støtte til rekvisitter og instruktører. Det valgte klubberne Klokkeholm IF – Badminton og Dronninglund IF – Badminton at benytte sig af.

Introforløbet bestod af 4 gratis træninger for nye udøvere med kyndig instruktør fra Badminton Nordjylland. Derudover fik alle udøvere en gratis badmintonketsjer, som de måtte beholde ved indmeldelse i foreningen.

Vi ønskede at få flere foreninger til at rette fokus på seniormålgruppen. Badmintonklubber har oftest succes med målgruppen via banebookningkonceptet, der dog ikke er ideelt til nye, der aldrig har stiftet kendskab med spillet. Derfor var ønsket, at der blev oprettet særlige hold til 60+ målgruppen i badmintonforeningerne. Noget vi tidligere har haft held med i andre ketcher og bat-sport, så som tennis og bordtennis.

Begge involverede foreninger fik nye medlemmer og vi skabt opmærksomhed om 60+ badminton som en succesfuld motionsform.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Brønderslev (Klokkerholm Badminton & Dronninglund IF Badminton).

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

Afholdelse af foreningens udgifter til instruktør og ketsjer. Markedsføring og udarbejdelse af trykte materialer om tilbuddet.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse):

Mellem 8-10 nye medlemmer i begge foreninger. Introforløb er gentaget efterfølgende.

Sommergymnastik

Koncept: I Gram arrangeredes sommergymnastik i samarbejde med Ældre Sagen for at seniorer holdes fysisk i gang i sommerperioden, hvor seniorholdene i gymnastikforeningen holder pause.

Sommergymnastikken afholdes i det lokale fritidscenter. Der trænes 1 time ugentligt med bevægelighed, styrke og udholdenhed. Deltagerne blev glade for træningen og ville gerne fortsætte i vinterhalvåret, hvorfor det blev en del af tilbuddet i Idræt om dagen.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Det kræver annoncering og haltid, en samarbejdspartner, forening som holdet kan blive forankret i og en kontrakt til en-to personer, som har lyst til at overtage holdet, når projektperioden er slut.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der er 20-25 deltagere.

Qigong

I Aabenraa Kommune er der ingen faste tilbud om at gå til Qigong, derfor blev der indgået et samarbejde med en selvstændig qigong-instruktør for at afprøve potentialet i byen. Vi lavede et gratis eftermiddagsevent, hvor 21 kvinder og 1 mand dukkede op i parken bag Brundlund Slot. Efter 90 min. qigong afgjorde en rundspørge, at vi godt kunne arbejde videre med at lave et sommerforløb. Det blev til 2 måneders sommer qigong, hvor deltagerne kunne tilmelde sig til fra gang til gang og betale 50 kr. direkte til instruktøren. Hun lavede morgen- og eftermiddagshold i parken på Skarrev camping med 7-8 stykker pr. gang - primært deltagere fra eventet. Rekruttering til event skete via en artikel i lokalavisen og facebookopslag på den kommunale side *Aktiv og oplev*.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): I Aabenraa

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Qigong instruktøren instruerede gratis til eventet. Bevæg dig for livet senior stod for PR i avisen og på Facebook, samt tilmelding og kontakt til deltagerne.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Eventet medførte først 1 mdr. og dernæst 1 mdr. mere med Qigong. Hvor mange der er fortsat efterfølgende er uvist, da udesæsonen sluttede.

TILTAG MED BLANDEDE IDRÆTSAKTIVITETER

Idræt om dagen

DGI har et koncept der hedder "Idræt om dagen". Her er konceptet følgende (med lokale variationer): man mødes kl. 10, varmer op ca. 15 min og går derefter ud til forskellige motionstiltag: floorball, volley, stolemotion, Bowls, Pickleball, Yoga, mv.

Formålet i Bevæg dig for livet har været at udbrede tiltaget til haller og områder, der ikke har nævneværdig senioraktivitet i forvejen.

Målgruppen har været personer over 60 år. Formålet med tiltaget har været at igangsætte aktiviteter målrettet seniorer, hvor der ikke har været stor foreningsaktivitet i forvejen. Samtidig skal tiltaget sikre, at alle kan være med uanset fysisk form og eventuelle skavanker. Det har kørt som et samarbejde mellem kommunen og DGIs konsulent. Kommunen kender geografiske områder med manglende senioraktivitet og kan bidrage med at annoncere for at tiltrække interesserede borgere.

Køreplan:

- 1) Annoncering af infomøde.
- 2) Afholdelse af infomøde med kaffe.
- 3) Opstart af 4 gratis prøvegange med forskelligt "udbud" af aktiviteter.
- 4) Fastsatte ansvarlige og eventuel foreningstilknytning.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Vesthimmerland

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

I Vesthimmerland har jeg som projektleder etableret kontakt mellem frivillige, seniorforeninger, idrætsforening samt DGI Nordjylland. I et tæt samarbejde med de lokale frivillige og seniorforeninger har vi rekrutteret til et opstartsmøde. Jeg har i et tilfælde stået for at lave materiale til markedsføring. I et andet tilfælde var det DGI Nordjylland, som varetog den opgave. De tre prøvegange har DGI Nordjylland stået for at arrangere blandt andet med koordinering og tilrettelæggelse med instruktører. DGI har tilbudt dette opstartsforløb for 7500 kr.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Vi har haft stor succes med Idræt om dagen – motion 60+. Sidst har vi fået etableret tilbuddet i Farsø, hvor der var ca 75 medlemmer og i Aalestrup med 60 medlemmer. Hvis man skal starte en senioraktivitet op, så er det klart den, som jeg vil anbefale.

Aktiv Generation

Aktiv Generation er et samarbejdsprojekt mellem Ældre Sagen, Studenterhus Aarhus og BDFL Senior/Aarhus Kommune. Formålet var at få ældre og unge til at være aktive sammen og lave aktiviteter, hvor alle kunne være med. Det kunne f.eks. være gåture, curling, krolf, cross boule, vandgymnastik mm. Lokationen for aktiviteterne skiftede afhængig af aktivitet, men foregik typisk med udgangspunkt i et af lokalcentrene i midtbyen, hvor der også var mulighed for at få en kop kaffe. Aktiviteterne blev igangsat af studerende, men der var en del udskiftning i gruppen gennem projektperioden, formentlig pga. studie og studerende der færdiggjorde deres uddannelse og fik fuldtidsjob. Det var typisk den samme gruppe ældre der deltog i aktiviteterne; det var meget svært at rekruttere nye både unge og ældre deltagere. Efter ca. 1,5 år løb indsatsen ud i sandet.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Udbyde forskellige motionsaktiviteter, markedsføring og mødedeltagelse.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Det lykkedes ikke at rekruttere deltagere til motionsaktiviteter efterfølgende.

Fyraftensbold – Igangværende

Fyraftensbold er tiltænkt de yngre seniorer, som fortsat er på arbejdsmarkedet. Aktiviteten omfatter ca. 3 forskellige boldspil fx et fælles opvarmningsspil, hvorefter man vælger sig ind på eksempelvis badminton/floorball eller håndboldfitness/pickleball. Fyraftensbold varer typisk 1-1,5 time efterfulgt af muligheden for en øl eller so-davand. Dette tilbud kan sagtens udbydes som et samarbejde mellem 2 foreninger/afdelinger. Konceptet blev afprøvet i Kliplev en onsdag aften kl. 18-19, men der dukkede desværre kun 2 op, som allerede var aktive et andet sted. Selvom vi gjorde hvad vi kunne for at synliggøre tilbuddet, var det en for sårbar konstellation med kun med 1 frivillig person, som stod for det. I Aabenraa er der dog fortsat en forventning om, at holdet kan blive en succes det rette sted.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa, klargjort til afprøvning i Vesthimmerland

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Finde velegnet forening/frivillige, hjælpe med annoncering og igangsættelse.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Mangler yderligere afprøvelse.

Rollatorhold

Et gå-rollator-hold blev startet i et boligselskabs område. Via lokalt kendskab viste det sig, at der i området var mange ældre der savnede nabokontakt, og der var flere borgere, som var rollatorbrugere.

Der blev husomdelt en folder med gå-tilbud om rollatorgang. Vi mødtes det aftalte sted og gik en tur i langsomt tempo på ca. 30-40 min. Jeg lavede en kande kaffe og tog engangskopper med, så sad vi udenfor og fik en afsluttende kop kaffe og en snak (før corona). Hurtigt blev det kutyme, at kaffelavningen gik på omgang og deltagerne gav udtryk for at være glade for gåturen og ikke mindst for det sociale samvær.

I boligforeningen Cimbria Parken i Aabenraa er der i juni 2020 startet et rollatorhold op - "Rollatorbanden", som går hver uge mandag-fredag. Der er 3 gåværter som sørger for, at der 5 dage i ugen er mulighed for at gå en tur på 2-3 km. De er ca. 9 deltagere som går med. Holdet har haft en stor betydning for det sociale sammenhold på tværs af opgangene.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa og Haderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Informationsmøde og opstart af aktivitet, markedsføring, udlevering af "vil du med chokolade" og refleksveste til deltagere. Finde frivillige til at være primusmotor. Bestyrelsen har selv sørget for at kommunikere ud til beboerne om tilbuddet.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Aabenraa: I Cimbriaparken er der efter 4 måneder fortsat 5 ugentlige gåture med stabil tilslutning. Haderslev: Der er fortsat 3 hold som mødes en gang ugentligt til gang.

Fysisk træning med rollator

Tilbud efter corona-start.

I et boligområde i Haderslev, Varbergparken, startede fysisk træning for borgere der bruger rollator.

Jeg satte opslag op og tilbuddet blev delt via boligselskabets hjemmeside og Facebook.

Holdet er et udendørs tilbud og afholdes på et græsareal i boligselskabets område. Kroppen arbejdes igennem med styrke- og bevægeligheds-træning. Øvelser udføres dels siddende på rollatoren, dels stående ved rollatoren.

Der arbejdes både med og uden musik.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev.



Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Opslag på boligselskabs hjemmeside og Facebook-side. Finde frivillig eller forening der vil overtage tilbuddet når det er etableret.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der er fortsat et rollatorhold i Varbergparken.

Gang og styrke i naturen

Et initiativ som skal være med til at fremme brugen af et nyt træningsspot, "Aktiv Spot" i Kollund (Aabenraa Kommune), ved at supplere 30 min. gang med 30 min. styrketræning i de Kompan-redskaber, der er placeret med udsigt over fjorden. Projektet var ca. 1 år tidligere med til at uddanne et frivilligt korps til at bruge træningsområdet og stå til rådighed for at lave små træningsevents for at sikre brugen af området. 2 af disse frivillige står i dag for gang og styrke i naturen, hvor det primært er træningsuvante der møder op.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Uddannelse af frivilligt korps, Naturtræningskursus, tryk på vest, pressemeddelelse, opslag på facebook og deltagelse i "Vil du med kampagnen".

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Ca. 10 deltagere på holdene.

KAMPAGNER

Tag en ven med

Koncept: Foreninger/fællesskaber har fået tilbudt materiale omkring vigtigheden af at "tage en ven med". Vi ved, at seniorer gerne vil følges med nogen, når de skal ud i motionsfællesskaber. Der er udleveret gaver til videregivelse i form af små chokolade-pakker – som der kan gives til en ven/relation, som man gerne vil invitere med ind i sit fællesskab.

Pilotprojektet omkring denne kampagne var succesfuld, når der bliver målt på nye medlemmer. Derudover var der fra de involverede foreninger/fællesskaber positive tilbagemeldinger. De synes, at det var en god måde at øge opmærksomheden på, og at det er vigtigt at spørge nye, om de vil være med. Der er udarbejdet en evaluering omkring dette, som kan læses her:

<https://mimer.dgi.dk/offentlig/26729300-001>

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Alle seniorkommuner.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Udarbejdelse af materiale, opsøge foreninger/fællesskaber.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Foreningerne synes, at det var en god kampagne, og den var nem at gå til, og de vil også gerne deltage igen. Generelt oplever de fleste deltagende foreninger, at der kommer tilmeldinger på baggrund af kampagnen og indsatsen. Umiddelbart er det ikke nødvendigvis chokoladen der gør forskellen, men mere det at man bliver spurgt personligt.

Gåværter

Via et opslag i avisen har vi søgt frivillige gåværter til at stå for én ugentlig gåtur i 4 uger. De som meldte sig fik et 2 timers inspirationskursus i værtskab og hjælp til det praktiske omkring at få planlagt og synliggjort en gåtur. Den første rekrutteringsrunde i Aabenraa blev koblet op på en konkurrence omkring, hvem der kunne få flest med ud og gå i løbet af 4 uger. Det blev til ca. 700 deltagende (med gengangere) på de 10 gåhold. De gåværter, som havde lyst til at fortsætte, er efterfølgende blevet en del af et netværk af gåværter. De er blevet tilbudt gåjakke/refleksvest, mulepose og andre små ting for at vise anerkendelse af deres indsats. I Aabenraa Kommune er alle gågrupper samlet i en oversigt på hjemmesiden <https://www.aabenraa.dk/oplev/gaafaellesskaber/>, og gåværterne er inviteret til facebook siden "Gåværter i Aabenraa", hvor de får inspiration, invitationer og har mulighed for at kommunikere med hinanden. Rekruttering af gåværter via kampagner er en god opstarts metode. Efterfølgende kan rekrutteringen foregå løbende.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Alle seniorkommuner samt flere visionskommuner.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Finde gåværter via markedsføring, afholde inspirationskursus, annoncere med "steder du kan gå", netværksansvarlig, udvikle materialer – fysiske og flyers.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Udbredelse af hold samt flere deltagere generelt på hold.

Pilotprojekt i adfærdskampagne

Bevæg dig for livet – Senior deltog i pilotkampagne omkring flere aktive seniorer. I kampagnen indgik Aabenraa som et særskilt område. Det var formålet at fremhæve motionstilbud til seniorer. Der blev udarbejdet en række plakater til de involverede foreninger. Plakaterne havde til hensigt at (med et humoristisk twist) fremkalde minder om idræt, som "vækker en genkendelig følelse". Plakaterne skulle dermed bruges til at "tagge" eventuelle venner til deltagelse. Plakaterne havde ikke den ønskede effekt – og det tilknyttede bureau evaluerede med, at der ikke indgik kendte lokale personer på billederne. Det er lettere at komme til en aktivitet, hvis man kan se, at der er nogen man kender der deltager.

Et eksempel på billeder:

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

Finde interesserede foreninger.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse):

Kampagnen havde ikke den ønskede effekt.



Undersøgelse: Seniorer i et adfærdsmæssigt perspektiv

I december 2017 blev der udarbejdet en undersøgelse omkring seniorer. Her var der blandt andet fokus på at undersøge seniorers foretrukne kommunikationskanaler, seniorers foretrukne motionstilbud samt seniorers syn på "seniorer", som er den foretrukne benævnelse.

Undersøgelsen viste, at seniorer gerne vil dyrke: Gang, svømning og cykling (motion). Denne undersøgelse var grunden til, at der i alle seniorprojekter har været fokus på at igangsætte gågrupper og uddanne gå-værter.

Du finder undersøgelsen her: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/fokusomraader/senior>

Seniormotion på SMS (Igangværende)

Motion på SMS er et tiltag, hvor borgere kan tilmelde sig en smsservice og få tilsendt øvelser 2 gange om ugen. Derudover modtager borgeren små "gaver" undervejs, som motivator for at fortsætte de gode vaner. Kommuner udleverer folderen til borgere og reklamerer generelt omkring muligheden. Motion på SMS er en forening der er landsdækkende. Det koster 29 kr. om måneden at være medlem.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Vesthimmerland, Aabenraa, Haderslev, Brønderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Involvering af medarbejdere der foretager forebyggende hjemmebesøg mv. Der kan bestilles kasse med materiale til implementering, udvikling af markedsføringsmaterialer.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Foreningen kan ramme en målgruppe, som måske er afskrækket af normalt at komme i en forening. Foreningen kan også være et redskab til at give seniorer mere blod på tanden til bevægelse generelt.

SAMARBEJDE MED ANDRE PARTER

Idrætscertificerede plejecentre

DAI har et koncept, hvor de certificerer senioridrætscentre. Der skabes større fokus på motion og bevægelse både for beboerne på plejehjemmet og for folk i lokalområdet. Plejecentrene forpligter sig til at implementere ugentlige motionstiltag for beboere.

Der er indkøbt forskelligt materiale til centrene – små spil som opfordrer til fysisk aktivitet f.eks. stige-golf, store vendespil, bowls mv.

Det er hensigten, at besøgende og beboere skal benytte spillene ved besøg, så man er fysisk aktiv ved besøg fremfor passiv, og dermed også er sammen om at bevæge sig. Hertil kræver det opmærksomhed fra personalet at opfordre til at bruge spillene og invitere til fællesaktivitet.

Der er anlagt krolfbaner på flere plejecentre, og her er der afholdt små turneringer for beboere og pårørende.

Beboere og personale har deltaget i Royal Walk.

Møderne har generelt affødt større fokus på bevægelse og dialog om effekten af fysisk aktivitet.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev, Vesthimmerland.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Projektlederen har deltaget i brugerrådsmøder og personalemøde for at skabe ejerskab til projektet og forståelse for andre aktivitetsformer, som indebærer øget fysisk aktivitet for både beboere og personale.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Øget fokus på bevægelse og øget fokus på at være sammen om bevægelse

Pårørende dans

Der er afholdt dansekurser for plejehjems-personale og andre med interesse for at indføre dans på deres senior-aktiviteter.

I opstarten blev der hyret en professional danselærer, der havde fokus på dans, som ikke nødvendigvis er med en partner. God motion, sved på panden og store grin til Elvis og 50'er rock var i fokus. Hensigten har været at skabe et samlingspunkt på plejecentre omkring musik og dans for pårørende, beboere og omkringliggende samfund.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Udgift til at hyre en danseinstruktør er godt givet ud.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Erfaringerne er sparsomme pga. corona.

Pårørende dans / Dans som Sundhed

Dans som Sundhed blev tilbudt på 2 plejecentre i Gram.

Det ene plejecenter har 2 ud af 3 afdelinger, som er beregnet for demente plejehjemsbeboere.

Beboerne blev samlet i et fælles lokale. Der var beboere i kørestol, beboere der var afhængige af rollator og enkelte selvtransporterende borgere.

Vi startede og sluttede timen med en fælles sang.

Derefter spillede vi iørefaldende musik, der har været klassikere eller populære.

Lidt opvarmning med klappeøvelser til kendt musikstykke (f.eks. The Beatles: "Eight days a week").

Valserytme hvor armene kan svinges i takt til musikken. Fodbevægelser i engelsk valsetakt. Danse Engelsk Vals. Ligeledes med Wienervals og alm. "forsamlingshusdans til kendt musik".

Stoledanse selvkomponerede til god musik og bevægelse. Endvidere var det et hit med "Volvo B 18-210" (findes på Youtube).

Beboerne bliver glade, får glimt i øjet og udstråler glæde. De smiler og synger med på de kendte sange. Nogle udviser god bevægelse gennem dansen, selv om de er gangbesværede – en fantastisk oplevelse.

Der blev opfordret til, at pårørende kunne komme og deltage og være med til at danse. Generelt var der ikke den store opbakning, hvorfor timerne blev tilrettelagt herefter.

Ved COVID19 indtoget blev dansen taget af programmet og erstattet med bevægelse til god musik i de enkelte afdelinger på plejecentrene.

Inspiration til dansetimerne blev hentet via kursus i Dans for seniorer – v/ Elisabeth Dalsgaard, Swingtime – www.swingtime.dk

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): en koordinator og administration på det. Der er stadig en tilknyttet derude, så intentionen er, at det kommer op og stå, når vi må igen.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse. Nåede aldrig at blive afprøvet grundet Corona.

Bevægelse og musik på plejecentre

Ved coronaudbrud blev Dans som Sundhed afløst af Bevægelse og musik på plejecentrene i Gram. I stedet for at tage beboerne hen i ét fælleslokale, blev de hjemme i deres eget lokale fællesrum. Der blev ikke brugt nogen rekvisitter, beboerne sad med god afstand, og vi lavede bevægelse i form af stologymnastik til god musik.

Det var en god oplevelse. Oplevelsen var, at der var flere beboere med, når det var i deres egne afdelinger end i fællesrummet på tværs af afdelinger. Indtrykket er, at når det afholdes, hvor beboerne har deres daglige gang, så er det nemmere for nogle til at deltage og/eller blive motiveret til at være med.

Også her er der fokus på, at det er frisk musik, som de kender og kan synge med på.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): annoncering, tilmelding, kontakt til danselærer, generel administration

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Dans indgår i højere grad på gymnastikholdet og i dagscenternes aktiviteter. Det vil sige alle plejehjem beboerne får glæde af tiltaget

Petanque på plejehjem

I et forsøg på at skabe et motionstilbud for de "dårligste" seniorer fra genoptræning, oprettede vi i Aabenraa Kommune et tilbud om sommerpetanque på Lergården plejecenter. Tanken var, at tilbuddet både skulle være til beboere og borgere fra genoptræning med fx mærkbar gangbesvær, synsnedsættelse eller begrænsninger som iltapparat. Det var dog kun beboere fra plejehjemmet som dukkede op, og de havde til gengæld en fest med både at spille petanque og stige-golf. Vi spillede ca. 1 time om formiddagen med efterfølgende kaffe og frugt under parasoller eller i drivhuset. Mellem 10 og 15 deltog pr. gang takket været det engagerede personale og et par frivillige.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Samarbejde med plejehjem som skulle engagere personalet til at køre beboerne klar. Information til borgerne via terapeuter (ikke succesfuldt), Værtsrolle som "gamemaster".

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Plejehjemmet fortsatte med at spille petanque, omend ikke som en fast ugentlig aktivitet.

Boligselskaber

For at nå de helt træningsuvante, for hvem de traditionelle træningsfaciliteter er urealistiske at komme afsted til, samarbejder vi i Aabenraa Kommune med BoligSyd og Cimbria Parken. BoligSyd har oprettet idrætsforeningen "BoligSyds Idrætsvenner" og "Aktivt liv i Cimbria Parken". Det er en fordel for dem at danne en idrætsforening, da det giver dem adgang til diverse puljer, som økonomisk kan hjælpe dem på vej med instruktørkurser og rekvissitter. Samarbejdet med boligforeningerne gør, at vi i fællesskab kan understøtte lokalafdelingerne i at starte aktivitetstilbud op så som krolf, stolemotion og gåhold. For at tune beboerne ind på, hvad de interesserer sig for, har vi afholdt inspirationsdage, hvor de kan prøve de forskellige muligheder.

De to samarbejder er meget forskellige, da BoligSyd er et stor selskab med underafdelinger, hvor bestyrelsen for idrætsforeningen sidder centralt. Modsat har Cimbria Parken en meget engageret lokal bestyrelse, som handler hurtigt og seriøst i forhold til at skabe meningsfulde aktiviteter for beboerne. Det lokale engagement smitter tydeligt af på beboerne, som også bliver holdt velinformeret omkring processen.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Afholdelse af inspirationsdage, mødeafholdelse, pressemeddelelser og markedsføring, deltagelse ved opstart af hold, afholdelse af gåværtskurser.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): 5 gåhold med samlet 10 ugentlige gåture, stolemotion i vinterhalvåret i Bov og krolf i sommerhalvåret. Udsigt til endnu 2 krolfbaner og et stolemotionshold.

Senioraktivetetspuljen

Aarhus Kommune har i projektperioden afsat midler til en senioraktivetetspulje, som foreninger har kunnet søge, til enten synliggørelse af nuværende aktiviteter for at få flere med eller til opstart af nye aktiviteter for seniorer. Mange foreninger har søgt puljen, og der er skabt synlighed og nye tilbud. Det har oftest været de samme foreninger, der har søgt til flere indsatser, og det har slet ikke været muligt at uddele alle midlerne, da søgningen til puljen ikke har været stor nok.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Vurdering og udbetaling af midler.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Ikke efter hensigten

Udetræning i boligselskab

Efter corona'ens start er der tilbudt Senior-udetræning i et boligselskab i Haderslev.

Varbergparken har et aktivitetsområde med græsarealer og en "lille skov af træstammer" mm.

Her tilbydes udetræning for seniorer én gang ugentligt, hvor der dels trænes på græsset og dels ved træstammerne. Der arbejdes til musik med stående og liggende øvelser, så kroppen arbejdes igennem med styrke, bevægelighed og udholdenhed. Der laves bl.a. øvelser med et kosteskaf. Deltagerne medbringer selv eget liggeunderlag og kosteskaf.

PR omkring senior-udetræningen skete via opslag, flyers og boligselskabets hjemmeside og Facebook.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Kræver instruktør-kræfter.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Holdet kører stadig med ca 20 deltagere.

Der arbejdes på at holdet skal overgå til en forening

Menighedsråd

Projektet forsøgte at få kontakt til menighedsråd der gerne ville starte aktiviteter enten udendørs eller indendørs afhængig af faciliteter og rammer. Brabrand Menighedsråd har startet cross boule op ifm. deres café, hvor alle er velkomne til at få en snak og lidt godt til ganen. Samme menighedsråd har ligeledes startet et gåtilbud, hvor man den sidste søndag i hver måned kan komme og gå en tur, få et rundstykke og en kop kaffe, og så efterfølgende deltage i den planlagte gudstjeneste.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Mødeaktivitet.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Brug af andre arenaer til også have have bevægelsestilbud

Partnerskabsforeninger

I det indledende arbejde med BDFL-Senior i Brønderslev Kommune blev der udarbejdet en handleplan for indsatserne for 2018.

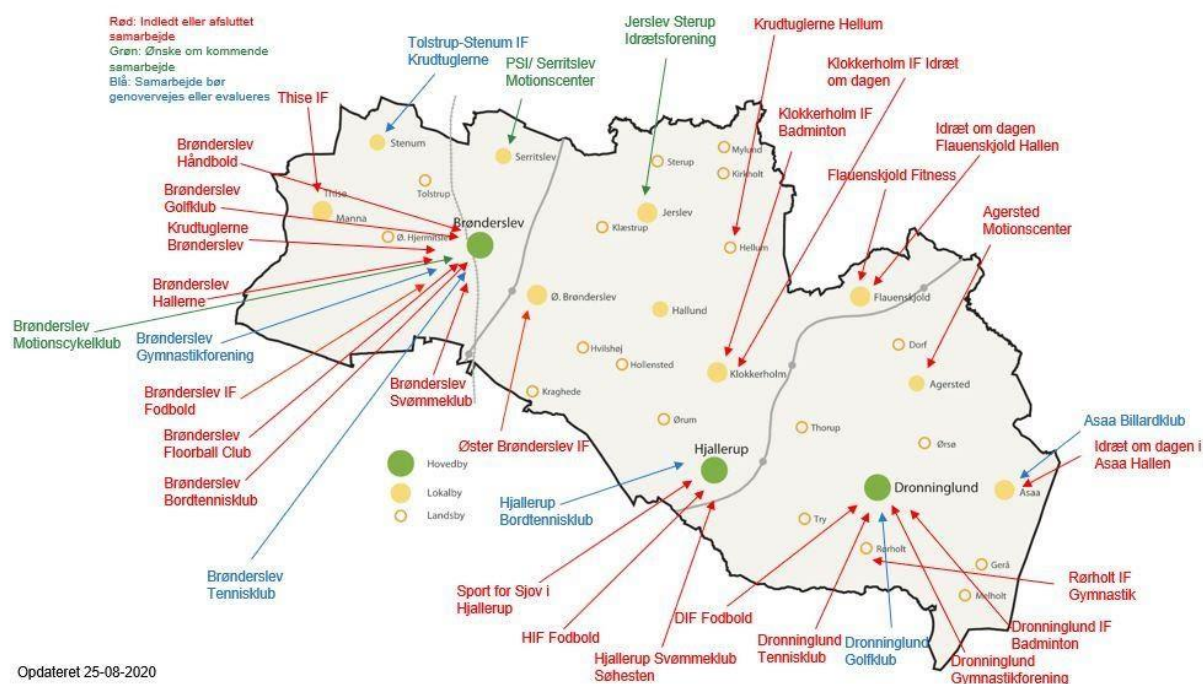
Målet var at identificeret min. 10 forskellige partnerskabsforeninger, der alle skulle arbejde med at få flere 60+ aktive i foreningen. Enten gennem nye tilbud eller gennem et løft af eksisterende tilbud.

- Foreningerne skal forpligte sig på at arbejde aktivt for flere medlemmer samt fastholdelse!
- Sikre geografisk spredning i overens med 60+’s livsfaser (se kortet herunder).
- Sikre bred variation i partnerne.
- Bevidstgøre foreninger om målgruppens potentiale.
- Rekrutteringen af nye medlemmer.

Partnerskaberne danner basis for alle samarbejder mellem BDFL-Senior i Brønderslev Kommune og idrætsforeningerne.

Der blev udarbejdet et aftaledokument som begge parter underskrev.

BDFL-Senior partnerskabsforeninger



Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Brønderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Mødeaktivitet, hjælp med markedsføring og midler til igangsættelse af aktivitet.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Det har betydet godt kendskab til foreningsliv og dannet grundlag for gode relationer.

Hjælp til foreninger til opstart af nye aktiviteter

En række idrætsforeninger har fået hjælp til opstart af nye aktiviteter enten på eget initiativ eller på initiativ fra projektlederen. Det kan både være opstart af Idræt om dagen-tilbud, seniorcykling, motionsfloorball mm. Hjælpen har bestået af sparring, trykning af plakater og flyers til markedsføring af det nye tilbud, instruktøraftlønning i opstartsperioden og lignende.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Forskellige ressourcer afhængig af tilbud. Idræt om dagen-tilbud har krævet en del ressourcer, men har også potentiale for mange medlemmer. Enkeltidrætter har krævet noget mindre.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): De fleste steder er der kommet et konkret tilbud ud af hjælpen, enkelte gange er det ikke lykkedes. Det har været en stor hjælp for foreningerne at få hjælp til opstart.

Samarbejde med Ældre Sagen

Aarhus: Erfaringerne med samarbejde med Ældre Sagen fra Aarhus Kommune er gode. Der har været afholdt et par møder mellem projektet, Ældre Sagen og patientforeninger mhp., at de skulle få kendskab til projektet. Ældre Sagen i Aarhus har rigtig mange medlemmer, og det er flere gange lykkedes at få et arrangement delt på deres hjemmeside og/eller Facebookside og dermed potentielt komme ud til rigtig mange seniorer. Ældre Sagen har også fået uddannet instruktører til f.eks. SMART training og har efterfølgende udbudt hold i dette.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Vi har holdt nogle dialogmøder med Ældre Sagen, og der er her blevet opbygget en god relation, som vi efterfølgende har kunnet bruge ved andre henvendelser.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Relation til grundlag for samarbejde også fremadrettet. f.eks. har Ældre Sagen reklameret for nogle af projektets aktiviteter til alle deres medlemmer.

Aabenraa: Samarbejdet med Ældre Sagen Rødekro omhandlede anlæg af krolfbane i forbindelse med Rødekro Hallen for at samle deres aktiviteter. De havde førhen deres bane et andet sted i byen. Via en aktivitetsdag fik de nye medlemmer til. Aktivitetsdagen var arrangeret af Bevæg dig for livet – Senior. Derudover har der været arrangeret igangsætning af gåfodbold som opvarmning til deres floorball, og Ældre Sagen har hjulpet med at præsentere indendørs krolf for et ny-oprettet hold i et andet område af kommunen.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Mandetimer i forhold til at være til stede og dukke op, når de har brug for ny inspiration. Aktivitetsdagen, som var for et bredt udsnit af foreninger i området, kostede desuden ca. 7000 kr. som gik til lidt forplejning og et underholdende indslag

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Flere medlemmer, nye aktiviteter og relation til grundlag for samarbejde også fremadrettet.

Haderslev

Der er indgået en samarbejdsaftale mellem Ældre Sagen og Bevæg dig for Livet - Senior lokalt. Bevæg dig for Livets seniortilbud indgår nu i Ældre Sagens program. Det betyder også, at lokaleforbrug/lokaleleje går ind sammen med Ældre Sagens aftale om brug af lokaler, så Bevæg dig for Livet ikke har egne lokaleudgifter.

Når der er nyheder fra Bevæg dig for Livet, kan det blive meldt ud til alle Ældre Sagens medlemmer særskilt eller i et fælles nyhedsbrev sammen med Ældre Sagen.

Der samarbejdes om Gå-grupper, Løbehold, Rollatorgang, Sommergymnastik og Senior-Bevægelse.

Tidspunktet for Senior-Bevægelse er lagt sammen med Ældre Sagens tilbud med Bowls, så det giver god mulighed for medlemmerne at deltage i begge tilbud, da tilbuddene er placeret geografisk samme sted og med to sammenhængende tidspunkter.

Bevæg dig for Livet - Senior i Gram har også udarbejdet en brochure med oversigt over alle senioraktiviteter i Gram by.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Deltagelse i møder efter behov

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Relation til grundlag for samarbejde også fremadrettet.

Synlighed ifm. arrangementer

I Aarhus Kommune har der gennem hele projektperioden været fokus på at synliggøre projektet ifm. andre arrangementer. Det har betydet, at der har været en bemandet stand blandt andet i forbindelse med seniordag på rådhuset for alle 75-årige fødselarer, til Verdens Diabetes Dag arrangeret i samarbejde med Diabetesforeningen, til kommunens årlige bevægelsesdag, hvor foreninger har mulighed for at vise smagsprøver på det, de kan tilbyde mm. Standene har typisk været borgerrettede med fokus på at guide borgerne ud i foreningslivet, men mange foreningsfolk har ligeledes været et smut forbi standen.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Minimalt. Stort set ingen forberedelse og kun lidt opfølgning på mulige henvendelser efterfølgende.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Synlighed overfor borgerne og foreninger. Det er dog uvist, om standene har haft effekt på, at flere bevæger sig.

Inspirationsdage for foreninger og borgere

I Aarhus Kommune har der to år i træk været afholdt en inspirationsdag primært rettet mod (senior-) foreninger, hvor de gratis har kunnet komme og prøve forskellige senioregnede aktiviteter med en instruktør. Der har bl.a. været naturtræning, SMART training, pickleball, petanque mm. på programmet, evt. efterfulgt af et foredrag.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Arrangere dagen og finde relevante instruktører/foreninger.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Inspirationsdagene har været velbesøgte, og en opringning til de deltagende foreninger et par måneder efter viste, at nogle af foreningerne havde startet nye tilbud op på baggrund af inspirationsdagen.

Alliance/grupperinger

Der har været afholdt et par møder mellem projektet, Ældre Sagen og patientforeninger mhp., at de skulle få kendskab til projektet. Møderne har resulteret i et godt samarbejde med Ældre Sagen (se ovenfor), men møderne har desværre ikke resulteret i yderligere samarbejde med patientforeningerne.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus

BankoWalk

BankoWalk er forsøgt i to omgange i Vesthimmerland. Konceptet er, at bankospillerne kommer tidligt på dagen til Banko, og så kan de gå sig til gratis bankoplader på en i forvejen opmålt rute. Ideen er at få motion udbredt til en gruppe af mennesker, som muligvis kan være svære at nå igennem konventionelle idrætsforeninger. Fokus er altså på dem, som er mere eller mindre inaktive. I begge forsøg har det været muligt at få en del mennesker ud at gå, men fastholdelse af motivationen har været svær. Ligeledes er der ikke fundet en økonomisk uafhængighed, da Bevæg dig for livet – Senior har betalt for bankopladerne. Det er ikke holdbart, og vi har haft forskellige andre ideer på tegnebrættet fx gratis kaffe, et stempelkort hvor man kan optjene point til fx en sponsoreret gave eller lignende.

Det kunne ligeledes være en ide at lave brobygning til gågrupper eller motionsaktiviteter i nærområdet.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Vesthimmerland.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Det kræver arbejdskraft ift. at finde bankosteder og fastholdelse af motivationen, hvilket har været svært. Derudover økonomi til bankoplader eller lignende.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der var en del, som gerne ville deltage, men motivationen forsvandt med økonomien.

Kulturelle arrangementer

Gå og Syng Vesthimmerland:

I forbindelse med kulturugen i uge 10 i Vesthimmerland teamede projektet op med en lokal gå-gruppe og en kulturkonsulent, hvor vi lavede arrangementet **Walk a song**. Det vil sige, at vi gik en tur på ca. 5 km, som gåværterne havde lavet med indlagte stoppesteder, hvor vi sang Kim Larsen-sange. Kulturkonsulenten fortalte også om sangenes oprindelse undervejs. Ideen var at forene kultur og bevægelse og at skabe reklame for, og dermed rekruttere flere til de lokale gå-grupper. Der var inviteret bredt via SoMe samt sendt mail til diverse gågrupper og idrætsforeninger.

Gennem dette projekt var det nemmere for nye interesserede at møde gåværter, og dermed turde de møde op i de mere selvorganiserede gå-tilbud. Tanken var også at nå en anden gruppe af mennesker og få dem i gang med at motionere. Trods regn og blæst mødte ca. 45 seniorer op, og de synes, at det var et spændende arrangement. Deltagerne fik brochurer med informationer om de gåtilbud, som der var i kommunen.

Selvorganiseret dansegruppe i Løgstør:

I uge 10 2020 lavede vi et samarbejde, hvor et lokalt seniordansehold i forbindelse med kulturugen blev inviteret ind i kommunens administrationsbygning for at vise deres dans. På den måde blev der skabt opmærksomhed på den selvorganiserede dansegruppe, og på den måde understøttede det rekruttering af nye medlemmer. Tidligere havde vi arbejdet med rekruttering af flere medlemmer, blandt andet ved at give dem et navn og gennem deltagelse i Tag en ven med-kampagnen.

Arrangement ifm. VM i Sejlsport i Aarhus:

I forbindelse med VM i Sejlsport hvor projektet indbød til en 2 km guidet gåtur på havnen. Turen havde indlagte pauser hos en række forskellige vandsportsforeninger mhp. at få flere medlemmer. Arrangementet tiltrak 150 deltagere, men resulterede desværre ikke i flere medlemmer, hvilket en opfølgning hos de deltagende foreninger efterfølgende viste.

Arrangement ifm. IMACS (verdensmesterskaber i atletik for seniorer) i Aarhus:

I forbindelse med IMACS, hvor en af disciplinerne var kapgang, fik projektet lov til at arrangere en 2 km walk på selvsamme afspærrede kapgang-rute. Der var rigtig mange tilmeldte, men kun ca. halvdelen deltog på selve dagen – dels fordi arrangementet var gratis, dels fordi der var kraftig regn. Dagen medførte dog et øget kendskab til nogle af de deltagende foreninger, som også fik kendskab til projektet, hvilket har ført til yderligere samarbejde siden hen.

Aktivitetsdag Haderslev:

Afholdelse af aktivitetsdag i byens centrum hvor alle krolfklubber var inviteret til at spille og synliggøre aktiviteten for borgere. Aktivitetesdagen blev arrangeret i forbindelse med et andet arrangement i byen. Det var en stor succes, hvor der var mulighed for at prøve at spille krolf, og aktiviteten førte til nye medlemmer i klubberne.

Samskabelsesproces med foreningslivet i Haderslev:

Formålet var at rette fokus på, om der var et potentiale for at skabe nye aktiviteter, som seniorer kunne deltage i. Det var tanken at afholde en konkurrence for den bedste ide (boost ideen for et panel ala "Løvens hule"). Det var ikke en succes at indkalde til en event med præsentationer – men det havde god effekt at kalde på initiativer.

Der blev afholdt 3 idémøder, hvor alle borgere med interesse for seniorområdet blev orienteret om projektet og inviteret til at deltage og samarbejde via muligheder for støtte til initiativer – såvel økonomisk som i form af konsulenthjælp. I alt 41 borgere deltog i møderne. Der kom 13 mindre initiativer i gang som er støttet af Bevæg dig for livet – senior, enten via dialog og rådgivning, økonomisk støtte eller lokaletildeling.

Samarbejde med Biblioteker

For at nå forskellige grupper af 60+ borgere forsøges nye arenaer. Derfor har vi i Vesthimmerland på forsøgsbasis etableret et samarbejde med bibliotekerne. I februar 2020 afholdte vi en dag, hvor vi forenede bibliotekets tilbud med bevægelse. Konceptet kaldte vi **Aktiv onsdag**, hvor vi på biblioteket inviterede til introduktion til yoga kombineret med fortællingen om, hvorledes læsning kan skabe flow for det enkelte menneske. Tiltaget var inspireret af DGI forskningsprojekt Hold hjernen frisk. Målgruppen var 60+, og aktiviteten var gratis at deltage i. For at prøve det af, med håbet om succes, havde vi indkøbt 20 yogamåtter og betalte en yogainstruktør for undervisningen.

Alle 20 pladser på aktiviteten blev udfyldt, og ideen blev positivt modtaget af deltagere, såvel som borgere og lokalpolitikere.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Vesthimmerland

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): I Vesthimmerland har jeg som projektleder lavet markedsføringsmateriale, indkøbt yogamåtter, samt fundet, og betalt yoga instruktør. Denne økonomiske post kan med fordel afhjælpes ved at lave samarbejde med en lokalforening og en frivillig yogalærer, hvis det er muligt. Biblioteket stod for at lave reklame i deres regi, samt at forberede og afholde deres input som omhandlede at komme i flow gennem læsning. Man kan med fordel binde en idrætsaktivitet op på et allerede planlagt arrangement på biblioteket.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Forsøget med Aktiv onsdag er så godt, at Bevæg dig for livet – Senior i Vesthimmerland sammen med bibliotekerne arbejder sammen og søger midler til større projekter i regi af Hold hjernen frisk – et DGI projekt. Vi håber, at vi kan nå en ny målgruppe af seniorer, som på sigt bliver mere idrætsaktive og får styrket deres sociale, fysiske og psykiske sundhed.

Sundhedsdag

Den 18. september 2019 blev der i regi af Bevæg dig for livet – Senior i Vesthimmerland, i samarbejde med en ældrerådgiver fra sundhedscentret, arrangeret en temaaftermiddag med fokus på sunde seniorer.

Vi inviterede alle borgere over 65 år via mail til borger-, idræts- og pensionistforeninger. Derudover blev der brugt annonceopslag i avis og på Facebook og sendt breve til alle enlige over 70 år. På den måde var ønsket at nå en bred skare af mennesker, og samtidig at have fokus på en specifik målgruppe.

Ideen var at inspirere borgere til en sund senior tilværelse og blandt andet oplyse om og rekruttere til kommunens mange idrætstilbud, som er målrettet aldersgruppen.



Konkret fremgangsmåde:

- Reklamere for og oplyse om BDFL – Senior.
- Lavet goodiebags som indeholdte kuglepen fra BDFL og vigtigere en brochure med rigtig mange af foreningernes 60+ motionstilbud.
- Oplæg på 15 min med direkte inspiration til VHK's motionstilbud.
- Brobygning - Knytte bånd mellem instruktører på seniortilbud og borgerne.

120 mennesker kom for at blive inspireret til øget fokus på egen sundhed og dermed også at blive motiveret til opstart af motion i en af kommunens foreninger.

Mange af deltagerne fandt det inspirerende. Om det har medvirket til flere borgere i foreninger/tilbud må vise sig. Temaeftermiddagens topforedrag var med chefspsykolog fra Rigshospitalet Svend Aage Madsen, der specielt satte spot på mænds sundhed.

Derudover var biblioteket Boblberg og sundhedscentret klar med inspiration og rådgivning i forhold til deres tilbud. Generelt er erfaringen, at seniorerne er glade for sådanne aktiviteter og de lokale tilbud i kommunen for en større profilering og også samarbejdsflade

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Vesthimmerland

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): I Vesthimmerland har vi i et samarbejde brugt mange timer på at arrangere denne temaeftermiddag. Som projektleder arbejdede jeg sammen med en ældre rådgiver fra Sundhedscentret, som havde fået tildelt opgaven. Vi havde frie hænder, så det handlede om at få inspireret vores borgere til sundhed på en bred palette, hvor de fik mest mulig indsigt i de muligheder, der var. Vi brugte således mange arbejdstimer og derudover også en del økonomi på en kendt foredragsholder og markedsføring. Umiddelbart kan et lignende arrangement laves for mellem 25000-30000 alt efter valg af foredragsholder og udgift til avisannoncer.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Vi fik på dagen præsenteret mange af vores foreningers tilbud. Sundhedscentret fik præsenteret deres muligheder, og biblioteket fik flere ny oprettelser. I foredraget med Svend Aage Madsen, som omhandlede mænds sundhed, blev der skabt fokus på netop dette, og det fik forhåbentlig inspireret flere mænd til at være mere aktive. Deltagerne besvarede et spørgeskema ved afslutning på dagen, og det var overvejende meget positive tilbagemeldinger. Fra et kommunalt synspunkt fik vi samarbejdet på tværs af afdelinger, hvilket bestemt har skabt et godt fundament for samarbejde fremadrettet.

Bevægelsesevent

Aktivitetsdage og åbent hus-dage er en god mulighed for at vise, hvad man som forening kan tilbyde, hvilket der er arbejdet med i Aabenraa Kommune. Disse events kan foregå i det små for en enkelt forening eller som et

event, hvor flere foreninger og idrætsorganisationerne er gået sammen om at vise, hvad der udbydes nu. Det vigtige er, at aktiviteterne kan afprøves og ikke kun italesættes.

Funktionstest til borgerne har også vist at tiltrække både aktive og inaktive borgere, som ønsker at få en status på den fysiske form, samt få personlig vejledning til, hvor der med fordel kan sætte ind. I denne forbindelse er der også en fin mulighed for at lave en direkte henvisning til konkrete foreningstilbud.

Boost af aktivitet sammen med haller

I Aabenraa har vi i samarbejde med hallerne startet Multimotion, floorball og fyraftensbold, samt hjulpet med at eksisterende aktivitetstilbud har fået supplerende aktiviteter ind – for eksempel new age curling og pickleball. Dertil har åbent hus-arrangementer samt kampagner som "Vil du med" genereret reklame for tilbud.

I samarbejde med Brønderslev hallerne opstartede vi et 60+ initiativ under navnet Bevæg dig for livet.

Vi ville gerne forsøge at appellere til de målgrupper, som ikke ser sig selv i en foreningskontekst men foretrækker det mere uformelle og fleksible tilbud.

Hallen tilbyder 60+ere et program med 5 forskellige aktiviteter i løbet af ugens fem hverdage. Det er både vandgymnastik, floorball, yoga, hjernegymnastik og bowling.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Brønderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

Vi har bidraget med sparring om udviklingen af tilbuddet samt mødeaktivitet i den forbindelse. Derudover bidrog vi med midler til markedsføring og hjælp med rekruttering til tilbuddet.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse):

Tilbuddet har ca. 50-60 betalende medlemmer.

Sang og bevægelse lungehold

I samarbejde med musikskolen er der oprettet et sang- og bevægelseshold for KOL-ramte. Holdet kombinerer sang og bevægelse, da disse faktorer har stor betydning for KOL-patienter.

Holdet mødes en gang om ugen.

Holdet er blevet til en selvstændig forening, og der arbejdes på en tilknytning til en større forening (for at det ikke er sårbart).

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Oprettelse af holdet har krævet annoncering og aftaler med musikskolen om underviser, som har fokus på både sang og bevægelse.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Holdet kører stadig med ca 20 medlemmer, og der er oprettet en forening.

Brobygning overgang fra rehabilitering til foreningsliv

I et samarbejde mellem Forebyggelses-, Rehabiliterings- og Træningsafdelingen og Fritids- og Kulturfondens samt projekt Bevæg dig for Livet - Senior i Brønderslev Kommune arbejdes der på, at bygge bro mellem de kommunale forebyggelses-, rehabiliterings- og træningstilbud og de fysiske aktivitetstilbud i kommunens folkeoplysende foreninger.

Det overordnede formål, med dette samarbejde er, at borgere, der har modtaget et forebyggelses- eller rehabiliteringstilbud i kommunalt regi, fastholdes i fysisk aktivitet gennem foreningstilbud. Således er samarbejdets formål, at de kommunale faglige, målrettede forebyggelses- og rehabiliteringsindsatser efterfølges af et blivende foreningstilbud, som introduceres undervejs i det kommunale forløb.

Projektet er først startet op i 2019, men rent organisatorisk er vi lykkedes med ovenstående. Ligesom vi har gjort de involverede foreninger mere bevidste om andre målgrupper, end dem de normalvis henvender sig til.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Brønderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre):

Facilitere foreningstilbud i samspil med sundheds- og fritidsområdet. Løbende understøttelse af begge parter.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse):

Flere foreningsaktive borgere fra kommunens sundhedstilbud. Samt flere relevante tilbud i de lokale foreninger.

Prøvetimer i foreninger (ifm. brobygning)

Der har været afholdt en række forskellige prøvetimer i idrætsforeninger på egnede hold for utrænede og foreningsuvante, f.eks. naturtræning, cykeltur, vandgymnastik, qigong, stavgang, gåtur, herregymnastik mm. Prøvetimerne er primært for borgere i kommunal rehabilitering eller genoptræning, og Aarhus Kommunes foreningsbrobygger har arrangeret prøvetimerne i samarbejde med foreningerne, hvorefter hun har annonceret prøvetimerne til borgerne og har fulgtes med de tilmeldte borgere ud i foreningerne.

Det viste sig, at det var et udfordrende tiltag med prøvetimerne. Foreningsbrobyggeren var ikke kendt af borgerne i forvejen; det var ikke hende der underviste på de kommunale tilbud, hvilket var første barriere. Hvis hun blot videregav info om prøvetimerne til underviserne på holdet og der kom ikke mange tilmeldinger. Lidt bedre blev det, da foreningsbrobyggeren fik lov til selv at informere om prøvetimerne på holdene, for så var hun pludselig et kendt ansigt af borgerne. Selvom intentionerne var gode, og borgerne tilmeldte sig prøvetimerne, var der en del udeblivelse og afbud på selve dagen, hvilket er forståeligt nok set i lyset af borgernes problematikker og udfordringer. Så fra tilmelding til foreningsmedlem viste sig at være en lang vej. Enkelte borgere tilmeldte sig, heraf var det kun nogle der mødte op til selve prøvetimen, og af deltagerne var der enkelte som meldte sig ind i foreningen efterfølgende.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus.

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Det har primært været Aarhus Kommunes foreningsbrobygger(e) der har stået for kontakten til foreningerne og rekrutteringen af borgerne.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Modellen giver et begrænset udbytte ift. den store indsats og de mange ressourcer, der skal lægges i.

Træning og forebyggelse – udetræning

I en proces, omkring at finde frem til det som corona-nedlukningen førte med sig af gode indsigter, opstod et samarbejde omkring udarbejdelse af et idékatalog omkring udetræning. Målet var, at alle godt 60 terapeuter og træningsassistenter under træning og forebyggelse i Aabenraa Kommune skulle klædes på til, hvordan de kunne tage borgerne med ud i naturen i deres genoptræning og vedligeholdende træning. Kataloget inspirerede til alt fra udendørs test, cirkeltræning, gåture, alternative træningsformer samt fif til, hvordan man får borgeren med på ideen omkring udetræning. Målet er at gøre træningen overførbart til borgerens egen "hjemmebane", samt at give borgeren mulighed for at opnå de positive outputs, som naturen bidrager med.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Et større opsamlingsarbejde på medarbejdernes erfaringer og ideer; en fællesdag hvor medarbejderne afprøvede forskellige udetræningsmetoder, udarbejdelse af et katalog, præsentation af katalog på samtlige teammøder, opsamling på brugen af kataloget samt tilpasning.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Processen og kataloget har sat udetræning på dagsordenen. Det er starten på en kulturændring, som tager tid. Flere steder skal de fysiske rammer opgraderes, for at de er inspirerende at bruge. Særligt de borgere, som har haft gang-færdighed som mål, har haft stor

gavn af ude træningen.

Samarbejde med aktivitetscentre

I Aarhus Kommune har der været forsøg, hvor der har været opstartet diverse aktiviteter på lokalcentrene f.eks. gågrupper og cykelgrupper. Lokalcentrene bliver endvidere brugt som ramme for afholdelse af det årlige selvtrænerseminar for selvtrænerforeningerne.

Aktivitetscentre er et godt sted at understøtte motionstilbud for ældre seniorer. Det kan være at starte et gåhold/rollatorhold/cykelhold, hvortil det kræver hjælp til at uddanne frivillige instruktører, at sprede budskabet om centerets tilbud, hjælp til indhold på aktivitetsdage og sundhedsuger og/eller at inddrage dem i kampagner.

I Vesthimmerland har vi i samarbejde med DAI arbejdet sammen med pleje- og aktivitetscentre, således at flere centre er blev certificerede senioridrætscentre. Der er blandt andet sørget for at:

- Personale og borgere på et senioridrætscenter bevidstgøres om idrættens og sundhedens betydning for den ældre borgers liv.
- Personale og brugere på et senioridrætscenter får indsigt, forståelse og redskaber til at anvende idræt og bevægelse i daglig praksis.
- På et senioridrætscenter rettes fokus mod de positive synergier, som et tættere samarbejde med civilsamfundet kan tilføre centret.
- På et senioridrætscenter skabes fundament for frivillighed, hvor "borger hjælper medborger".
- Senioridrætscentre kan indgå i netværk med andre senioridrætscentre, der også arbejder med en målsætning om mere fysisk aktivitet for ældre.

Rent praktisk er der oprettet en idrætsforening knyttet til centret, og der er blandt andet etableret krolfbaner, samt indkøbt udstyr til for eksempel curling og petanque. Derudover har personalet været på stolemotionskursus. Centrene har selv søgt en del midler hjem, og derudover drives en del af aktiviteterne i tæt samarbejde med frivillige bl.a. fra Ældre Sagen.

I forbindelse med Royal Run blev der fra Bevæg dig for livet Løb og gang lanceret små Royal Run aktivitetspakker. I alt blev 9 centre tilbudt eventpakkerne gratis samt assistance til hjælp til en Royal Run bevægelsesaktivitet. 2 plejecentre tog imod.

Begge plejecentre afholdte deres eget Royal Run, og fokus var på at skabe bevægelse og motion og dermed øge livskvaliteten for alle. Bøgely er et af de plejecentre, som via DAI er ved at blive idrætscertificerede. På dagen deltog ca. 40 plejehjemsbeboere og brugere af aktivitetscentret plus 14 frivillige/personale, hvor de gik en tur på 1-2 km med indlagt målområde. Efterfølgende blev der serveret frugt, chokolade og champagne i det skønne vejr.



Særskilt fokus på lokalområde

Gram, i Haderslev Kommune, med 2549 indbyggere, blev udvalgt til et fokusområde med igangsættelse af senioraktiviteter i Bevæg dig for Livet.

Bevægelseskonsulent Gerda Feddern fik opgaven.

Kaffemøder:

En af igangsætningsaktiviteterne var at udvælge et boligområde, hvor der blev ringet på døren og inviteret til kaffemøde. Det skete både mundtligt og skriftligt, hvor der ikke var nogen hjemme, blev invitationen lagt i postkassen.

Gennem 3 måneder blev der afholdt 3 kaffemøder, hvor der var fokus på oplysning om Bevæg dig for Livet, frivillighed, nye tiltag og ikke mindst idéer til samarbejde med eksisterende grupper og foreninger i lokalområdet.

Sideløbende med blev der inviteret til fyraftensmøder for Ældre Sagen, Pensionistforeningen, Seniorrådet, Plejehjemmets Støtteforening, Røde Kors og gymnastikforeningen for også her at orientere om Bevæg dig for livets Seniorprojekt.

Det medførte, at Pensionistforeningen inviterede Gerda Feddern med til deres årlige generalforsamling, hvor hun orienterede Pensionistforeningens medlemmer om Bevæg dig for livet - Senior. Ved dette møde fremkom et ønske om sommergymnastik, som så blev realiseret.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Gram (Haderslev Kommune)

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Det særskilte fokus på seniorer er blevet udvidet til hele Haderslev kommune, hvor Bevægelseskonsulenten opsøger foreninger og boligområder aktivt og går i dialog med beboere og medlemmer om ønsker og nye initiativer. Der er stigende efterspørgsel efter bevægelseskonsulentens deltagelse i møder og oprettelse af nye aktiviteter på forsøgsbasis.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Det har blandt andet afstedkommet oprettelser af nye hold til stolegymnastik, gåhold og udendørs gymnastik hold. Derudover afprøvelse af håndboldfitness i to håndboldforeninger.

Mandetest

Der afholdes testforløb målrettet mænd i Aabenraa og Haderslev. Testen afholdes i samarbejde med DGI og et europæisk støttet projekt. Formålet er, at mændene får mulighed for en måling af egen fysiske formåen med henblik på en tydeliggørelse af fremgang.

Rehabilitering

Mellemlandingshold for mænd som ikke er klar til foreninger i form af små træningshold. Overvægtshold opstartes, hvor målet er, at de skal videre i foreningsregi. Gymnastikforening inddrages, som dem der skal overtage.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Haderslev

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Annoncering og information om muligheden på Haderslev kommunes livsstilhold.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der var 7 tilmeldte, heraf mødte 6 personer frem. De blev testet og har efterfølgende fået vejledning om muligheder for motion i lokalområdet.

OVERBLIK OVER HVOR DER FINDES SENIORAKTIVITETER

Oversigt over aktiviteter i fysisk folder

Særligt forebyggende hjemmebesøg er glade for den fysiske folder over relevante aktivitetstilbud i deres område. Det er dog en klar udfordring, at man ikke kan opdatere tilbuddene, og at det skal være nogle, som står for at printe og folde, før de bliver sat i spil.

I Haderslev kommune arbejdes der med en portal for alle frivillige aktiviteter - her indgår alle senioraktiviteter også.

Personalet i "voksen og sundhed" modtager hver tredje måned en opdateret oversigt over muligheder for aktiviteter for seniorer.

En opdatering over hvad der findes, og en foreningsportal er udarbejdet – da det er svært for borgerne at finde relevante foreninger.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa, Haderslev,

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Samling af aktiviteter, opdatering af folder/hjemmesider. Projektlederen og bevægelseskonsulenten har en væsentlig rolle i vejledning og inspiration til for eksempel forebyggende hjemmebesøg.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): En god oversigt og stor hjælp til sundhedspersonale og brobyggere

Oversigt over aktiviteter på hjemmeside

Det kan være svært at bevare overblikket over alle kommunens gåfællesskaber og svært at kunne henvise til dem. Derfor har vi i Aabenraa Kommune lavet hjemmesiden Gåfællesskaber (<https://www.aabenraa.dk/oplevel/gaafaellesskaber/>), som både med et kort og tekstboks viser, hvor man kan finde et gåfællesskab at tilslutte sig. Med beskrivelse af gruppen, distance, mødested, og kontaktoplysninger er det nemt at gå til.

I samarbejde med kommunens største aktivitetscenter har vi også lavet hjemmesiden Aktive seniorer (<https://www.aabenraa.dk/oplevel/aktive-seniorer/>), som samler motionstilbud rettet mod denne målgruppe. Begge hjemmesider er placeret under den kommunale platform Aktiv og Oplev.

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aabenraa

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Opsamling af oplysninger, løbende opdatering af oplysninger og synliggørelse af hjemmesiderne.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der er skabt en brugbar platform for både borger og sundhedspersonale, hvor de kan få et overblik over diverse seniortilbud. Der ligger dog meget arbejde i at holde dem ajour.

Hjemmeside med seniorsvømning i Aarhus

I Aarhus Kommune er der tre forskellige udbydere af seniorsvømning (svømmeklubberne, kommunen og Ældre Sagen), hvilket gør det uoverskueligt for borgerne at finde relevante tilbud. Der er derfor udarbejdet en fælles hjemmeside, hvor alle tre parter tilbud annonceres samlet. Se mere på <https://www.aarhus.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/motion-og-traening/svoemning/seniorsvoemning/>

Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Aarhus

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Samarbejde med DGI's svømmekonsulent om kontakt til foreningerne blandt andet om de vil med på hjemmesiden. Herefter er det kommunens web-master der har stået for hjemmesiden.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Det har været fint at kunne henvise borgerne til hjemmesiden, men det er uvist, hvor meget den er brugt.

Oversigt over aktiviteter på GIS Kort

Et af tiltagene, i Bevæg dig for livet – senior i Vesthimmerland, har været at skabe synlighed omkring alle de motionstilbud, som der er i kommunen til seniorerne. Derfor blev der i sommeren 2019 lavet et interaktivt kort over kommunen, hvor borgerne kan klikke ind på et oversigtskort og se hvor der er forskellige motionstilbud i kommunen. Kortet er logistisk placeret på den lokale hjemmeside, som er etableret i forbindelse med projektet. Erfaringen er, at kortet giver et godt overblik for dem som bruger det. Ikke mange borgere finder vej, men til gengæld er det blevet et arbejdsredskab for sundhedscentrets medarbejdere, når de skal finde tilbud til deres borgere efter endt rehabiliterings- eller livsstilsforløb. Så kortet har disse formål:

1. Synliggøre motionstilbud ud fra en geografisk placering.
2. Skabe overblik over tilbud – også for fagpersoner.



Afprøvet hvor (Hvor har vi konkret gjort det?): Vesthimmerland

Ressourcer (Hvad har det krævet af indsats fra os/andre): Hjemmeside og kort kræver stort arbejde, da det løbende skal opdateres. Vi præsenterer snart en ny version, hvor vi linker mere til de forskellige tilbud, således at vi ikke løbende selv skal opdatere.

Udbytte (Hvad har det betydet for rekruttering/fastholdelse): Der har ikke været mange borgere, som har besøgt hjemmesiden, men vores sundhedscenter har fundet det særdeles brugbart, når de har skulle henvise borgere til et idræts- og motionstilbud efter endt forløb i deres regi.

PROJEKTLEDERNES ROLLE I EN ORGANISATORISK SAMMENHÆNG

Rollen som "midtbanespiller" mellem idrætsforeninger, patientforeninger, interesseorganisationer, kommune mv (Fra evalueringen)

Projektlederne i kommunen har mange kasketter. Det er en bred opgave at initiere, at flere seniorer vælger at bevæge sig. Der er mange samarbejdspartnere og forskellige modtagere i målgruppen.

Projektlederne er:

1. Spilfordelere: I forskellige sammenhænge med mange aktører kan det være projektlederen, der initierer, at aktører mødes. Her er det projektlederens opgave at sikre, at opgaverne lander rigtigt, og at der er god energi omkring igangsættelse af aktivitet. Det kan både være internt i kommunen men også i mellem interessenter i civilsamfund og kommunalt regi.
2. Initiativtagere: Projektlederne bidrager med viden omkring målgruppen, og kan på den baggrund være initiativtagere til at aktiviteter påbegyndes.
3. Primusmotor: Projektledere har i høj grad rollen som dem, der driver projekter frem med henblik på en bæredygtig løsning fremadrettet

Rollen som midtbanespiller internt i kommunen (fra evalueringen)

Projektlederen understøtter tværsektorielt samarbejde, og evalueringen fra Bevæg dig for livets første periode viser at det er en rolle, som i høj grad understøtter, at der igangsættes initiativer med henblik på flere aktive seniorer.



Kommunikationshjælp til foreninger

Projektlederne understøtter foreninger og fællesskaber med deres kommunikation. Det handler særligt om foreningernes synlighed i lokalsamfundet. Projektlederne har produceret facebookopslag, annoncer til aviser mv. og bistået med at lave pressemeddelelser. Derudover er der også ydet bistand til åbent hus-arrangementer.



TrygFonden

**NORDEA
FONDEN**



Inspirationsrapporten er udarbejdet hos Bevæg dig for livet – senior i samarbejde med de regionale og nationale projektledere. Tak til jer for at bidrage med viden om de forskellige tiltag i perioden 2017 – august 2020.