

Ældre @ Sagen



Nyt partnerskab

Sund og aktiv hele livet

Vi vil bidrage til et sundt og aktivt liv

Alle bør have mulighed for at opretholde et godt helbred og at kunne deltage aktivt i samfundet så længe i deres liv som muligt. Vi udbreder og styrker nye motionstilbud målrettet ældre, der ikke er vant til at dyrke motion og er mindre mobile.

INDSATSOMRÅDE 2

SUND OG AKTIV
HELE LIVET

Kennedy-projekt

Fælles fodslag

Vi arbejder for det samme



Mål for det nye partnerskab

Flere ældre skal dyrke motion

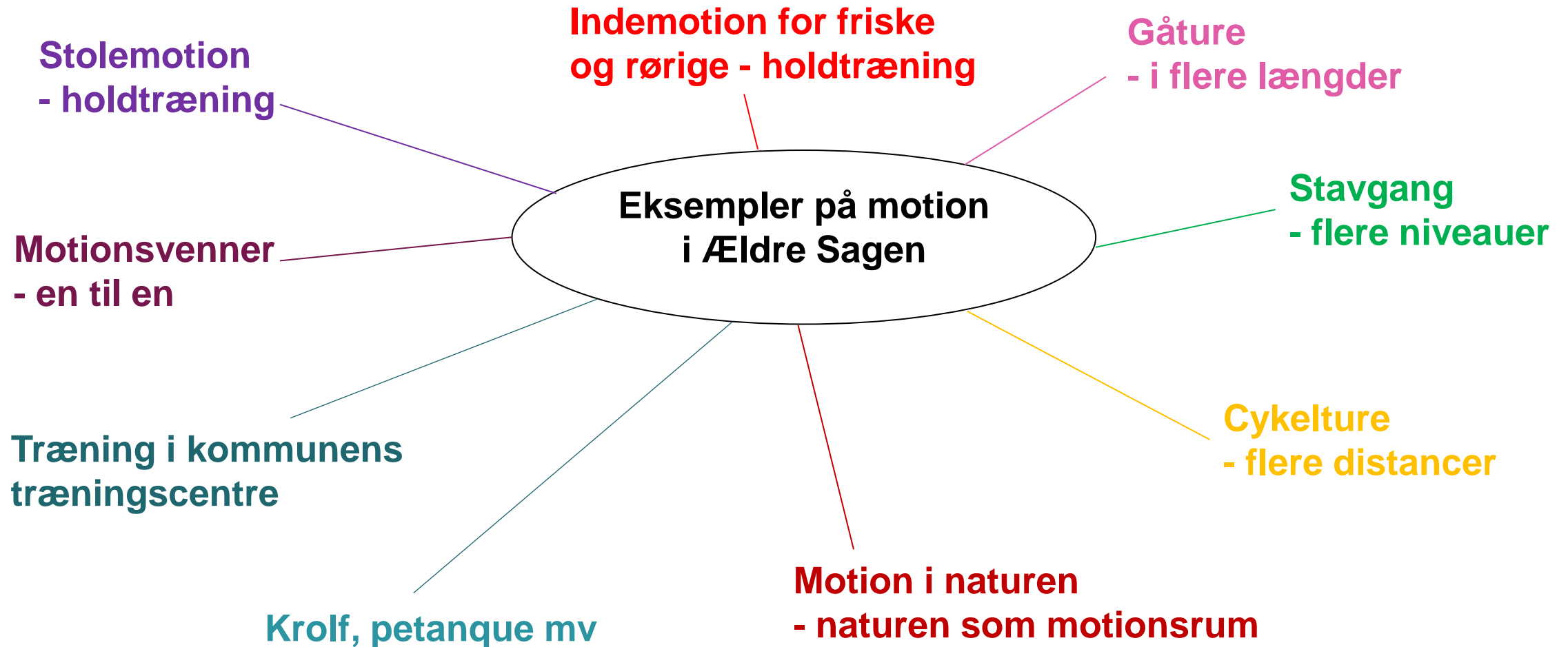
Sundhedsstyrelsens Ældreprofil 2019:

Fysisk aktivitet

- Andelen med **stillesiddende fritidsaktivitet** blandt ældre: Mænd (25,1 %) og kvinder (27,3 %) og stiger blandt begge køn med stigende alder
- **Mere end halvdelen af de stillesiddende vil gerne være mere fysisk aktive** (53,1 % blandt mænd og 59,1 % blandt kvinder)

De skal inviteres til motion
i Ældre Sagen!

Ældre Sagens motionstilbud



Stopklodser?

”Hvorfor begive sig i værk med noget, som andre allerede udbyder”

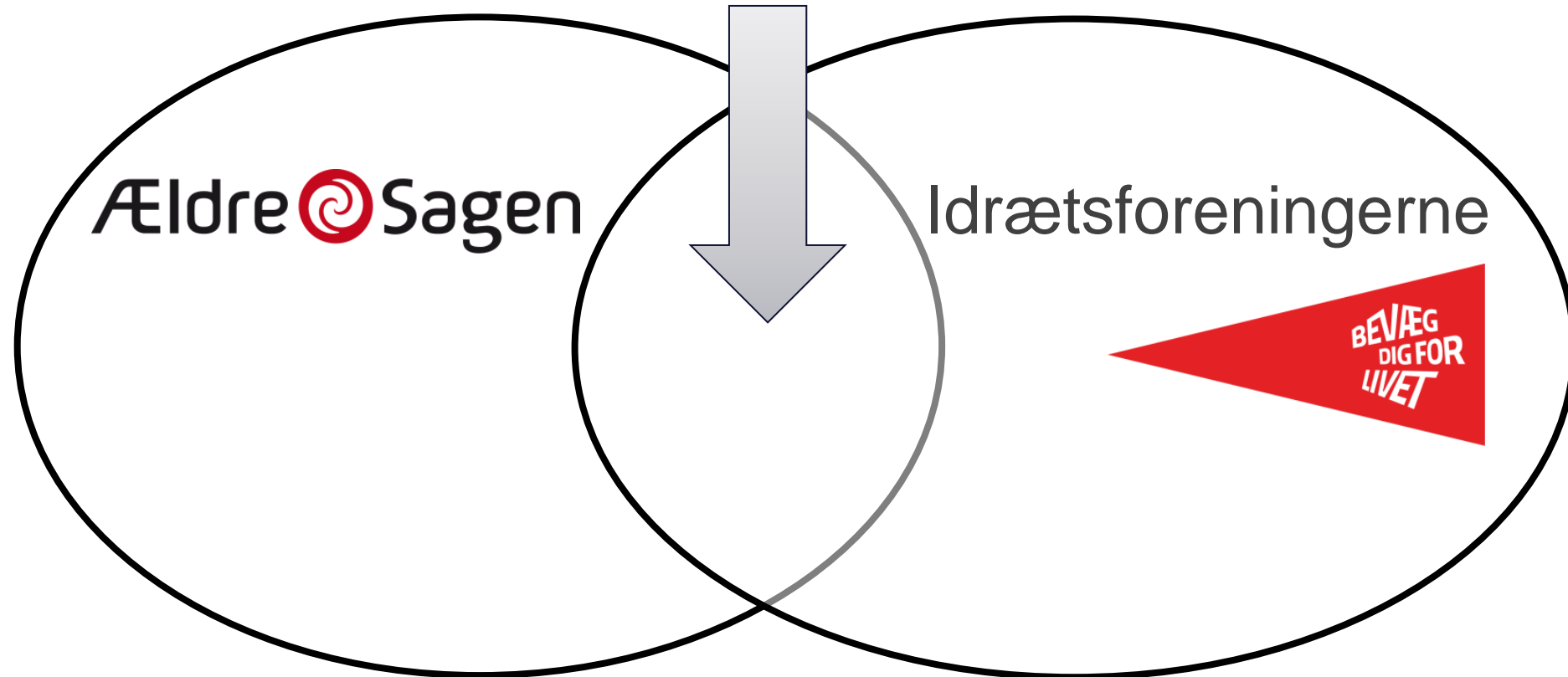
”Der er motionstilbud i lokalområdet”

”Vi vil ikke være konkurrenter til DGI/DIF”

Det er "både og"

Vi kan noget forskelligt

Der er brug for tilbud **både** i Ældre Sagen og idrætsforeningerne



Partnerskabsaftalens hovedpunkter



1. Flere motionstilbud, som passer til ikke-motionsvante og mindre mobile ældre



2. Tættere samarbejde i kommunerne



3. Fælles kampagner



4. Fælles stemme over for politikerne

Hvad betyder det for lokalafdelingerne?

- Større støtte og hjælp til at:
 - Etablere flere aktiviteter og nye tilbud
 - Finde og uddanne flere frivillige instruktører
 - Kommunikere aktiviteter ud til lokalområdet
 - Opstarte samarbejdet med kommunen

Hvad betyder det for lokalafdelingerne?

Flere ressourcer på flere niveauer

SEKRETARIAT

Kurser, materialer,
konsulentbistand

DISTRIKTER

Netværk, inspiration
og kurser

Hvad skal der til?

*“Definitionen på sindssyge:
At gøre det samme igen og igen
og forvente et andet resultat.”*

- Albert Einstein

En brændende platform:

Vi vil tilbyde motion i vores
lokalafdeling fordi det er
livsvigtigt og fantastisk sjovt
samvær

Gode erfaringer



Nyt partnerskab

mellem Ældre Sagen og 'Bevæg dig for livet'

Ældre@Sagen

Læs mere i
denne folder

Hvordan får vi flere ældre med?

Konkrete ideer og aktiviteter,

som I kan gå i gang med lokalt

Stolemotion

Start med gåture

Motion i det fri

Motionsholdspil

Lav uformelle hold til en start

Inspirationsmaterialer og
øvelseshæfter på
Frivilligportalen og via
Frivilligservice

Efterår og vinter 2019/20

KURSUSKATALOG

Ældre@Sagen

Få en god start
med et kursus

Drømmen for fremtiden

- Alle lokalafdelinger har motionstilbud



- Øge antal af frivillige, der står for motionsaktiviteter målrettet ikke-motionsvante

Drømmen for fremtiden

- Øge antallet af stolemotionshold
- Øge antallet af ikke-motionsvante ældre, der dyrker idrætsaktiver, som f.eks. gymnastik, motion-i-naturen, gå-ture og motionsboldspil



Tilmelding til venteliste

Jeg er ikke medlem af Ældre Sagen Jeg er medlem af Ældre Sagen

Medlemsnummer*

Skriv medlemsnummer

Fødselsdato

dag | måned | årstal (åååå)

Hent oplysninger

Ingen skal vente på motion

Flere aktiviteter til ikke-motionsvante

Hvordan ser det ud hos os?

- Hvilke motionstilbud har vi i vores lokalafdeling?
- Hvad kunne vi være interesseret i at tilbyde vores medlemmer?
- Hvilke nye tilbud kunne vi prøve at udbyde?
- Kunne vi samle et par stykker om at invitere til gåtur en gang om ugen?
- Hvilke frivillige kan vi tilbyde et kursus i Ældre Sagen?
- Hvor i vores lokalområde mangler der et motionstilbud til de mindre mobile og ikke motionsvante?
- Er tilbuddene tæt på hvor medlemmerne bor?

Vi kan nå til månen!

også med motionen

Et Kennedy-projekt er karakteriseret ved:

- En indsats, der er til gavn for samfundet
- En indsats med et ambitiøst mål, som også aktører uden for Ældre Sagen vil bifalde
- En indsats, der kræver samarbejde på tværs internt i Ældre Sagen og samarbejde med eksterne parter
- En indsats, Ældre Sagen gerne vil være kendt for

Udtrykket er inspireret af den amerikanske præsident (1961-1963) John F. Kennedy, der er kendt for citater som:

”Spørg ikke, hvad dit land kan gøre for dig,
men hvad du kan gøre for dit land”

”Vi vælger at rejse til månen i løbet af dette årti ...
ikke fordi det er let, men fordi det er hårdt”