Kom i gang med motion

Inspiration til flere motionsaktiviteter

ÆldreSagen

Indhold

Indledning: Kom i gang med motion 3

Fakta: Motions holder os friske 4

Start nye motionstilbud: Alt det praktiske 6

Partnerskab med'Bevæg dig for livet' 9

Tema 1: Motion i naturen

Gåture med øvelser undervejs 10

Stavgang og cykling 12

Tema 2: Boldspil for ældre

Boldspil er sjov motivation 14

Krolf, petanque og andre rolige spil 16

Fodbold og volleyball 18

Badminton, bordtennis og tennis 20

Tema 3: Aktiviteter i vand

Vandgymnastik og svømning 22

Tema 4: Indemotion

Gymnastik: grundtræning for krop og hjerne 24

Træn balancen og hjernen med dans 26

Stolemotion for de mindre mobile 28

Fitness i maskiner 30

Inspiration og materialer fra Ældre Sagen 31

SVANEMÆRKET

Tryksag
5041 0826
LaserTryk.dk

Ældre Sagen

Kom i gang med motion

Inspiration til flere motionsaktiviteter

Frivilligafdelingen, Ældre Sagen 2019

Tekst og produktion: Jonna Toft og Tune Nyborg, Periskop

Fotos: Thomas Søndergaard, Lasse Wind m.fl.

Bemærk: Hæftets fotos er ikke alle taget i de lokalafdelinger, som er omtalt i teksten

Kom i gang med motion i jeres lokalområde

Ældre Sagen har som mål at styrke lokalafdelingernes motionstilbud til ikke mindst de mindre mobile og ikke-motionsvante ældre. I dette hæfte kan I få inspiration og ideer til nye aktiviteter.

Ældre Sagen vil arbejde for, at alle lokalafdelinger tilbyder stolemotion og andre aktiviteter til mindre mobile og ikke-motionsvante. De lokalafdelinger, som allerede er igang, må meget gerne øge antallet af hold og tilbud. Det er en del af Ældre Sagens strategi.

Ældre Sagen har en vigtig opgave i forhold til at støtte svage, ensomme og mindre mobile ældre. Vi har et tæt forhold til disse grupper af medborgere, og derfor har vi en særlig rolle i forhold til de traditionelle idrætsforeninger.

Inspiration og praktiske råd

I dette hæfte kan I få inspiration, ideer og praktiske råd til at starte nye hold og aktiviteter.

I kan også læse om de erfaringer, som andre lokalafdelinger har gjort med alt fra gåture til stolemotion, fra vandgymnastik til dans.

Hvordan får vi flere ældre med?

Lokalafdelinger over hele landet har gjort gode erfaringer, som I kan læse meget mere om i dette hæfte:

- **Udbyd flere hold:** Der er stort behov og stor efterspørgsel efter motionstilbud.
- **Tænk i nye aktiviteter med bevægelse:** Mulighederne er utallige!
- **Spred tilbuddene ud i hele jeres område:** Dækker I hele jeres geografiske område med gode tilbud?
- **Find flere frivillige:** Få hjælp til at rekruttere og fastholde frivillige til motionsaktiviteter.
- **Vær mere synlige og opsøgende** i forhold til kommunen og de andre foreninger i jeres område.

Fakta: Motion holder os friske

Kroppen har ekstra godt af motion, når vi kommer op i årene, men mange ældre skal have et lille puf for at komme i gang. Det kan de få på Ældre Sagens hold, hvor samværet tiltrækker – og så opdager de, hvor stor forskel træningen gør.

Selv om kroppen bliver ældre, har den godt af at blive rørt. Pulsen skal op, så kredsløbet arbejder, og muskler, sener, knogler og balance skal udfordres, så kroppen bliver ved med at være stærk nok til de daglige gøremål.

Andelen af ældre kvinder, der dyrker motion, er vokset gennem de seneste mange år, men hos mændene halter det. Faktisk er andelen af ældre mænd, der dyrker motion, faldet siden 2011.

Brug for mange flere hold

Derfor er der brug for gode motionsaktiviteter for ældre i hver krog af landet. Det optimale er en bred vifte af forskellige tilbud, så der er:

- Noget for mænd.
- Noget for kvinder.
- Noget der kan samle begge køn og både erfarne og uerfarne.
- Noget for raske og rørige.
- Noget for de mere skrøbelige.
- Noget for begyndere.
- Noget for mere erfarne.
- Flere forskellige idrætsgrene.
- Tilbud i alle områder af lokalafdelingens geografi.

Det er sin sag at leve op til det hele, men listen kan måske inspirere til et mere overordnet blik på lokalafdelingens motionstilbud. Hvad mangler i de forskellige geografiske områder i lokalafdelingen?

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.
- Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Kilde: Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet for +65-årige.

Opret begynderhold

Begyndere kan have svært ved at finde ind i de veletablerede idrætsgrene som fodbold eller badminton, der kræver nogle færdigheder, de ikke har lært tidligere i livet, og hvor der er regler, de ikke kender. Derfor er begynderhold væsentlige.

I kan fx tænke i introforløb i fx boldspil, I kan tilbyde begynderhold fx i gymnastik, eller I kan tilbyde 'genopfriskning' af regler og grundteknikker i fx fodbold.

Aktiviteter, som kun få kender i forvejen, er gode til at inkludere begyndere. Fx floorball: De færreste har spillet med stave før, så ingen er væsentligt bedre end andre.

I starten, i hvert fald.

Tænk i flere målgrupper

Ældre er en broget gruppe. Nogle har løbet, gået til gymnastik, spillet fodbold eller kørt på racercykel det meste af livet. Andre har aldrig gået til motion, måske fordi de havde et fysisk hårdt job. Og nogle oplever alderen tynge og har en dårligt fungerende fysik.

Derfor bør I både have tilbud for dem, der er vant til at træne, og de helt utrænede. De utrænede har ofte det største behov men også de største barrierer for at komme i gang. Fordi det er hårdt, fordi de måske ikke har trænet på et hold før, og fordi de er usikre på, hvad de kan.

Vi bliver ældre

Over de næste ti år forventes gruppen af 65-79-årige at blive 7 pct. større end i dag, og gruppen af +80-årige forventes at blive 58 pct. større end i dag.

Kilde: Danmarks Statistiks befolknings-fremskrivning 2018-2060.

Færre ældre mænd dyrker motion

Blandt de 60-69-årige mænd er andelen, der dyrker motion, faldet fra 61 pct. i 2011 til 58 pct. i 2016. Og blandt de +70-årige mænd er andelen faldet jævnt fra 58 pct. i 2007 til 56 pct. i 2016.

Hos kvinderne er andelen derimod steget, så 73 pct. af de 60-69-årige dyrker motion (2016), og 66 pct. af de +70-årige.

Kilde: Idrættens Analyseinstitut: Danskernes Motions- og Sportsvaner 2016.

Start nye motionstilbud: Alt det praktiske

Der er brug for langt flere motionstilbud til ældre. Her får I gode råd om alt det praktiske: Lokaler, instruktører, annoncering og meget andet.

Hvad findes i forvejen?

Inden I sætter nye motionstilbud i gang, bør I undersøge, hvad der allerede bliver tilbudt i jeres område.

- **Hvad tilbyder borgerforeninger og idrætsforeninger?** Koordinér tiltagene, så der er noget for alle målgrupper.
- **Tag kontakt til kommunen**, fx sundhedscentret eller sundhedsforvaltningen, plejecentret eller genoptræningsenheden, og hør, hvad de allerede gør, og hvor de ser udækkede behov.
- **Læg mærke til geografien**: Hvor i jeres lokalafdeling foregår der mest, og hvor foregår der mindst? Hvor bor der mange ældre? Tilstræb en fordeling af motionstilbuddene, så der er noget, der kan tiltrække både mænd og kvinder, friske og knap så friske i alle egne af jeres område.

Gerne mere af det samme

Hvis I har et motionstilbud, som fungerer godt, så vær ikke bange for at dublere det andre steder i jeres område. Sandsynligvis bliver det også en succes dér. Samtidig kan instruktørerne have gavn af at bruge hinanden som inspiration, ligesom de kan afløse hinanden ved afbud mv.

Måske henvender en instruktør sig selv med en ide til et hold. Så gælder det om at bakke op og hjælpe med at gøre ideen til virkelighed.

Hvem er målgruppen?

Der er stor forskel på at tilrettelægge træning for en frisk og rørig person og en mentalt skrøbelig eller gangbesværet person.

Beskriv målgruppen klart, så instruktører og deltagere ved, hvad de kan vente. Skal vi gå undervejs? Eller løbe? Står eller sidder vi ved stole? Er der plads til at holde pause undervejs? Er der krav til syn eller hørelse?

Annoncer og kommunikation

Det gælder om at nå bredt ud, når I fortæller om jeres nye motionstiltag.

Ideer til pr og kommunikation

- Beskriv tiltaget på jeres hjemmeside og på sociale medier.
- Ældre Sagens eget 'Det sker'.
- Skriv en tekst til lokalavisen eller ugeavisen.
- Indryk en annonce i lokalavisen eller ugeavisen.
- Send en tekst til andre lokale foreningers medlemsblade og hjemmesider, fx menighedsrådet, borgerforeningen og fællesrådet.
- Få trykt en flyer, der kan husstandsomdeles i nærområdet.
- Læg en bunke flyers i supermarkedet, på biblioteket og på lokalcentre, plejecentre og i sundhedshuse.

Sæson: Kan holdene køre hele året?

Hvis der er mulighed for det, så lad jeres motionstilbud køre hele året rundt. Mange ældre kan blive mere ensomme, hvis deres motionstilbud lukker ned, og feriepauser er heller ikke godt for fysikken. Gåture og andre udendørs tilbud har ofte god tilslutning både i sommerferieperioder og om vinteren.

Lokaler: Tænk utraditionelt

Nogle steder er det vanskeligt at få træningstid i den lokale hal. Og nogle motionstyper har en bedre placering i mindre lokaler, hvor det er lettere at høre hinanden, og der er en mere intim stemning. Prøv fx:

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

Er lokaler et stort problem, så sæt i stedet nogle gåture og cykelture i gang. De kræver ikke tag over hovedet. Men det er bedst, at de har udgangspunkt fra et sted, hvor I kan låne toiletter.

Husk altid kaffen

Det sociale har meget stor betydning for deltagerne. Så læg altid op til, at der er fælles kaffe efter motionen. Deltagerne kan evt. tage kaffe og en kop med hjemmefra.

Søg tilskud hos Ældre Sagen

Ældre Sagens 'Søgepulje til motionsaktiviteter' giver støtte til opstart af nye hold og udvidelse af eksisterende hold.

I kan få tilskud til fx rekvisitter, små træningsredskaber og pr-materialer. Søgepuljen er især rettet mod aktiviteter for ikke-motionsvante ældre og mindre mobile ældre.

Tag godt imod nye

En god velkomst betyder meget for, at nye deltagere hurtigt bliver glade for at komme til aktiviteterne. Hjælp de nye til rette, snak med dem og sørg for, at der ofte dannes nye hold, at man har skiftende makker, og at ingen har faste siddepladser.

Find frivillige instruktører

Lav en konkret beskrivelse af opgaven og forventningerne til de nye instruktører.

Kræver det forkundskaber at blive instruktør på jeres motionstilbud? Kan de komme på kursus? Hvordan kan de få hjælp? Og bliver der et introduktionsforløb?

Brug netværket

Herefter starter processen med at aktivere lokalafdelingens store netværk:

- **Prik til folk:** Spørg vidt og bredt, også dem, I ikke kender. Undersøgelser viser, at en del danskere gerne vil arbejde frivilligt, de er bare aldrig blevet spurgt. Sørg for, at dem, der prikker, kan give fyldestgørende svar.
- **Søg flere til samme hold**: Det er lettere at få tre-fire nye instruktører til et hold end én. Når der er flere om opgaven, kan de afløse hinanden ved afbud. Så spørg altid: 'Kender du andre, der også vil være med?'.
- **Spørg idrætsforeningen eller borgerforeningen**, om de har kontakt til instruktører, der kan hjælpe jer. Måske kan I hjælpe dem med noget andet.
- **Lav en føl-ordning**, hvor uerfarne instruktører kan komme med en erfaren for at se, hvordan træningen foregår. Det gør opgaven mere overskuelig.
- **Kurser og uddannelse:** Tilbyd relevante instruktørkurser hos Ældre Sagen.

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

’Bevæg dig for livet’: Partnerskab med DGI og DIF

Ældre Sagen er gået sammen med de to store idrætsorganisationer DGI og DIF om at øge andelen af ældre, som bevæger sig og dyrker motion.

DGI og DIF har i flere år samarbejdet om at få flere danskere til at dyrke idræt under overskriften ’Bevæg dig for livet’.

I 2019 har Ældre Sagen indgået en partnerskabsaftale med ’Bevæg dig for livet’ om, hvordan vi sammen får flere ældre til at være fysisk aktive. Det gælder særligt de ikke-motionsvante og de mindre mobile ældre over 60 år.

Alle lokalafdelinger skal med

Ældre Sagen vil arbejde for, at alle lokalafdelinger tilbyder stolemotion og andre aktiviteter til mindre mobile og ikke-motionsvante. De, som allerede er igang, må meget gerne øge antallet af hold og tilbud. Det er en del af Ældre Sagens strategi.

Samtidig vil lokalafdelingerne fremover kunne få endnu stærkere støtte til deres indsats. Både til at etablere flere aktiviteter og tilbud, til at finde og uddanne flere frivillige instruktører, til at kommunikere aktiviteter ud til lokalområdet og til at støtte op om samarbejdet med kommunen.

Aftalens hovedpunkter

Samarbejdet mellem Ældre Sagen og ’Bevæg dig for livet’ vil især dreje sig om følgende fire indsatsområder:

1. **Flere motionstilbud, som passer til ikke-motionsvante og mindre mobile ældre.** Målet er at flere af Ældre Sagens lokalafdelinger tilbyder flere aktiviter som stolemotion og andre former for idrætsaktiviteter til ikke-motionsvante ældre.
2. **Tættere samarbejde i kommunerne.** Ældre Sagens lokalafdelinger kan fremover blive en del af de aftaler om aktiviteter for seniorer, som ’visionskommuner’ indgår med ’Bevæg dig for livet’.
3. **Fælles kampagner.** Ældre Sagen og ’Bevæg dig for livet’ vil gennemføre fælles landsdækkende og lokale kampagner for at få flere til at dyrke motion.
4. **Fælles stemme over for politikerne.** Ældre Sagen og ’Bevæg dig for livet’ vil samarbejde om henvendeler til ministerier, styrelser, kommuner, interesseorganisationer osv, for at sikre gode rammer og vilkår for bevægelse og motion.

Gåture med øvelser undervejs

Naturen er danskernes foretrukne motionsarena. Her er det let at skabe en bred variation af tilbud: Fra korte ture for de, der ikke går så godt, til lange traveture og cykelture for de friske.

Man skal ikke færdes længe i naturen, før skuldrene sænkes og tankerne vandrer. Naturen giver et løft til sundheden og humøret, og vi taler så godt sammen, når vi går. Den enkleste motionsform i naturen er at gå, og gåturene kan let differentieres, så man rammer mange målgrupper:

- Korte, langsomme ture for dem, der ikke går så godt.
- Gåture for rollatorbrugere.
- Mellemlange gåture i kvikkere tempo.
- Lange ruter for de friske og rørige.

Der er næsten altid brug for både korte og længere ture i et lokalområde.

Lav øvelser undervejs

Gåturene kan kombineres med øvelser ude i terrænet, hvor man bruger sten, grene, træstubbe og hvad man nu støder på til at lave styrke-, strækog balanceøvelser.

Det giver mulighed for ekstra træning på en måde, hvor den enelte deltager selv kan lægge niveauet.

Ideer til motion i naturen

Gåture med træning: Gå balance på pinde på jorden. Lav styrkeøvelser med sten, I finder undervejs. Styrk kredsløbet ved at gå hurtigt op ad bakker eller mellem et par lygtepæle. Variér ruterne.

Løb/jogging: Lav luntehold for dem, der gerne vil i gang med at løbe. Skift mellem løb og gang, et par minutter af hver, og læg efterhånden mere løb og mindre gang ind.

Stavgang: Stavene giver tryghed for dem, der ikke går så godt. Men de kan også gøre gangen mere effektiv, hvis man skruer op for farten.

Powerwalk: Gåture i raskt tempo med længere skridt.

Cykelture: Find nye ruter til naturområder, I ikke rigtig kender. Skru op for tempoet på udvalgte, sikre strækninger med gode oversigtsforhold.

Seks hold med gåture med øvelser hver uge

I Ældre Sagen Rougsø-Sønderhald på Djursland er der 'Motion og sundhed' i fire landsbyer en gang om ugen hele året rundt. Det er gåture med indlagte styrke- og balanceøvelser, gamle lege, spil mv., og der deltager ca. 25 hvert sted.

Desuden har lokalafdelingen to hold med 'Skånsom motion for ældre': Kortere og mere skånsomme gåture med indlagte øvelser.

Ruterne er testet på forhånd

De seks hold ledes af hver sin gruppe turledere, der lægger ruterne og prøver dem af i forvejen, så de ved, hvor

"Vi har aldrig aflyst på grund af vejret. Selv om det regner, kan man godt stå på ét ben."

Hanne Dalsgaard Jensen, turleder for Motion i naturen, Ældre Sagen Rougsø-Sønderhald.

der er sumpede områder, stigninger, stejle skrænter eller andet.

"Holdene har hver sit faste mødested," forklarer Hanne Dalsgaard Jensen, der sammen med to andre står for gåturene i Ørsted.

"Men vi tager ofte på tur til andre naturområder. Deltagerne får en liste med ture to måneder frem, så de kan arrangere fælles kørsel osv."

Listerne sendes til turlederne for de andre hold til inspiration. Indimellem mødes de og udveksler ideer til nye ruter og gode øvelser.

Bedre end i en hal

"Det er meget rarere at gå to timer i naturen end at være i en hal. Vi løfter på sten, svinger med grene, går balancegang og leger 'To mand frem for en enke', og deltagerne snakker meget. Mange er ensomme, og de nyder selskabet," siger Hanne Dalsgaard Jensen.

"Når de så mødes i byen, snakker de igen. Nogle tager i biografen sammen. De får udvidet deres netværk."

Gode råd til gåture:

- Arrangér både korte, lette gåture og længere traveture i et mere udfordrende terræn, så der er noget for alle.
- På mødestedet skal der være adgang til toiletter. Mødestedet kan fx være et lokalcenter eller en spejderhytte.
- Vær gerne to turledere: Én i front og én, der følges med de sidste.
- Læg op til, at I går tur uanset vejret, så der ikke opstår tvivl.
- Planlæg ture i forskellige naturområder, så I får nye oplevelser hver gang. Det tiltrækker flere deltagere.

'Stjerneløb' på gåben

Det kan være en god ide at lægge flere gåture samtidig, så man starter samme sted og mødes bagefter til fælles kaffe. Så kan ægtefæller, der har forskelligt funktionsniveau, vælge hvert sit hold, og alligevel få en fælles oplevelse.

Cykelture: Kom ud i det blå

Cykling er en skånsom motionsform, som styrker muskelerne uden at belaste leddene ret meget. Men cykling skal holdes ved lige, gerne på et cykelhold i Ældre Sagen.

De fleste kan relativt hurtigt komme ud til marker, skove eller kystområder, og hverdagen bliver også lettere, når man kan cykle til biblioteket eller købmanden i stedet for at være afhængig af bus eller bil.

Cykling er skånsom motion, der ikke belaster leddene ret meget, heller ikke hos overvægtige. Hvis man tramper i pedalerne engang imellem, styrker det kredsløbet. Den store hjerteundersøgelse Østerbroundersøgelsen har vist, at en halv times cykling om dagen forlænger livet og giver flere raske år i den sidste del af livet.

Nogle cykler for at få motion, andre cykler kun småture. Det er en god ide at tilbyde flere forskellige hold, så der er noget både for dem, der bevæger sig meget, og for dem, der kun bruger cykling til transport.

Cykelhold er lette at sætte i gang. De kræver hverken lokaler eller instruktører. Blot skal der være en tovholder, der planlægger ruten og kører forrest, og én som kører bagest.

4 gode råd:

1. Alle skal cykle med hjelm og refleksvest.
2. Medbring lappegrej og en pumpe.
3. Vær gerne to turledere: Én lægger ruten og kører forrest. En anden følges med de sidste.
4. Læg ruten, så der er kaffe- og vandpause undervejs.

Vi cykler, som vinden blæser

I Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster er der to cykelhold:

I sommerhalvåret cykler en gruppe ældre ud på aftentur hver onsdag kl. 18.30 fra Nykøbinghallen. Nogle er på elcykel, andre på almindelig cykel. De kører en tur på 15-20 km og er tilbage

Sæt pulsen op med stavgang

Stavgang er god træning for dem, der gerne vil skrue op for intensiteten, men ikke kan holde til at løbe.

Stavene betyder, at man kan sætte fra og skubbe kroppen fremad, så man kan gå hurtigt. Mave-, ryg-, arm- og benmuskler kommer i sving, og kredsløbet trænes også, hvis man sætter fart på.

Overvægtige og personer med gigt eller besvær med muskler og led kan have stor glæde af stavgang, fordi det er skånsomt, men alligevel effektivt. Og så giver stavene den ekstra tryghed, der gør, at også ældre, der ikke går så godt eller har balanceproblemer, kan være med.

Teknikken er væsentlig i stavgang, da stavene ellers kan give gener i nakke og skuldre. Her er brug for en instruktør.

Del op efter tempo

Stavgang er altså velegnet både til de friske og rørige ældre og til dem, der ikke går så godt og har behov for stavene som støttepunkter.

Derfor er det en god ide at dele holdet op i to eller tre grupper, der går i forskelligt tempo, eller lave flere forskellige hold.

Hvis grupperne begynder og slutter på det samme sted nogenlunde samtidig, kan deltagerne drikke kaffe sammen. Så kan ægtepar med forskellig fysisk formåen være med på hvert sit hold og alligevel lære de samme mennesker at kende over kaffen. Det bliver også lettere at skifte hold, hvis man har brug for mere eller mindre udfordring.

efter et par timer. Tovholderen Flemming Olsen fortæller:

"Vi kører ikke hurtigere, end at alle kan være med. Her er mange gode stier, og på en lun sommeraften kan vi godt komme op på 24 km. Ruten lægges efter vinden. Bagefter følger vi hinanden på vej hjemad, så ingen skal cykle særlig langt alene."

Det andet hold er en gruppe tidligere landevejsryttere, der mødes i Marienlyst på Sydfalster hver tirsdag kl. 9. De kører på turcykler, der kan køre på skovstier, og de snupper gerne 50 km på tre-fire timer, inklusiv en pause, hvor de køber kaffe og brød.

Kan godt lide naturområderne

"Vi kan godt lide at køre til nogle naturområder, hvor der sker noget forskelligt i årets løb," fortæller Johan Landgren, der lægger ruten for 'de hurtige'.

"For tiden er vi kun fire, men vi holder hinanden oppe, og vi cykler næsten hele året."

Boldspil er sjov træning sammen

Motionsboldspil giver både bevægelse og et sjovt samvær med andre. Ældre Sagen har udarbejdet et materiale med kendte og ukendte spil, hvor de fleste kan deltage - og ellers kan man bare lave sine egne regler!

Når bolden triller, løber man. Leg og fællesskab er vigtige ingredienser i holdspil. De sociale relationer er en væsentlig årsag til, at ældre, der går til boldspil, bliver fastholdt i en hverdag med bevægelse, viser forskning fra Københavns Universitet.

Spil, der ikke er så kendte, fx floorball, hulabold eller keglebold, er god begyndertræning. Her kan dem, der ikke tidligere i livet har spillet fodbold eller håndbold, øve sig i at kaste, sparke eller slå til bolde og gebærde sig på et hold. Og er man først i gang med ét holdspil, er det let at gå videre til fx fodbold-, håndbold- eller basketball, hvis man får lyst.

Holdspil styrker både muskler, knogler, kredsløbet og hjernen, og deltagerne får ofte en sjov oplevelse og gode relationer ud af at være med.

Mange lokaler kan bruges

Holdspil kræver ikke en idrætshal. De fleste spil kan rettes til, så de kan foregå i rum, hvor der er nogenlunde fri gulvplads, og hvor der ikke er tæppe på gulvet. Banen kan markeres med kegler, og så er man i gang.

Små baner og få spillere

Det giver mest til sundheden, hvis holdspil foregår på en lille bane med få spillere. På den måde bliver der flest interaktioner mellem spillerne, og de kommer til at bevæge sig mere.

Floorball: Alle starter på en frisk

Floorball er et af de hurtigst voksende holdspil herhjemme, særligt blandt voksne og seniorer. Floorball er sjovt, der kommer hurtigt gang i pulsen, og der ikke ret mange skader.

Floorball spilles egentlig på en håndboldbane, men det kan også spilles på mindre baner. Staven er af let plastik, og den er kun beregnet til at slå til bolden. Kropskontakt og tacklinger er forbudt.

Og så har floorball den store fordel, at alle starter på en frisk: Næsten ingen har spillet floorball tidligere. *Vil I starte et floorballhold, kan der søges tilskud til bander og stave hos Ældre Sagen.*

”Vi opdager næsten ikke, at vi får motion”

Når de 18-20 deltagere i ’Motionsboldspil’ i Ældre Sagen Haderslev mødes hver mandag eftermiddag, starter de med opvarmning, og så bliver de delt ud på tre små baner. Her spiller grupperne fx floorball, basketball og fodboldleg.

Efter 15 minutter går de videre til den næste bane. Alle prøver altså det hele, inden der sluttes af med fælles udstrækning og kaffe.

”Vi sveder og får pulsen op, og vi får en masse god træning, uden at vi helt opdager det,” siger instruktør Henrik Bjerregaard.

Laver egne regler

”Folk går mere til den, end de gør ved fx gymnastik. De kan ikke lade være med at lege med, og de vil gerne vinde. Vi laver selv regler undervejs. I starten skal især mændene vænne sig til, at vi ikke spiller efter de gængse regler. Kvinderne er ligeglade.”

Nogle af de regler, der indføres, kan fx være *’Ingen må score, før alle har rørt bolden’*. Eller *’Når man får bolden, skal man stå stille, og de andre skal placere sig, så de kan spilles’*.

En idrætshal er den bedste ramme om motionsboldspil, fordi der er plads til mange små baner, råder han. Banerne skal sættes op inden start. Nogle spil fungerer fint selv med helt ned til to deltagere pr. hold. De små hold sikrer, at deltagerne får rørt sig.

Tip: Køb mange forskellige bolde

Det er en god ide at købe en variation af forskellige typer bolde til boldspilstræningen. Fodbolde og håndbolde af plastik er gode, fordi de ikke er så tunge. Men sørg også for, at der er skumbolde og bolde i forskellige størrelser med i udvalget. ***I kan søge penge til bolde, veste, kegler mv. hos Ældre Sagen.***

To hæfter om boldspil for ældre

Ældre Sagen har udarbejdet to hæfter om boldspil for ældre. Det ene hæfte handler om opvamningsøvelser. Det andet hæfte rummer 12 basisøvelser og otte boldspil, der kan spilles af næsten alle uanset forudgående erfaring: Hula-bold, ultimate-bold, bedste-volley, motions-floorball, tværbold m.fl. ***Bestil de to hæfter i FrivilligService.***

Nyd samværet om krolf, petanque og andre rolige spil

Selv om spil som krolf, petanque og det indendørs bowls ikke giver så meget sved på panden, så giver de alligevel et skub til sundheden: Gode oplevelser og bevægelse sammen med andre.

Det har en effekt at tilbringe en hel formiddag på krolf- eller petanquebanen i godt humør sammen med andre.

Ganske vist lever denne form for 'træning' ikke i sig selv op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, men man går trods alt i et par timer, måske flere gange om ugen, og samværet giver nye relationer og mindsker følelsen af ensomhed.

Indgang til andre aktiviteter

En hyppig sidegevinst er, at deltagerne tager hinanden under armen og følges til andre arrangementer, i biografen, ud at gå tur eller i fitness–centret.

De rolige spil kan altså være en indgang til at komme i gang med andre aktiviteter. Nu er der jo nogen at følges med.

Fælles opvarmning

Vil man styrke den sundhedsmæssige gevinst ved at spille krolf, petanque eller andre rolige spil, så start med et kort, fælles opvarmningsprogram, inden deltagerne går ud på banerne.

Baner

Petanque og krolf kræver særlige baner udendørs, så undersøg, hvilke baner der allerede er etableret i jeres område, og om I kan låne eller leje dem.

Toiletter

Ved banerne skal der være adgang til toiletter. Hvis der er et par bænke, evt. med overdækning, kan dårligt gående også være med.

De nye spiller med de erfarne

Snakken går, når krolfspillerne i Ældre Sagen Ølstykke mødes mandag og onsdag for at spille to runder og drikke kaffe. De 40 tilmeldte spiller hele året, for om vinteren kan man godt bruge en idrætshal til krolf.

"Hullerne til badmintonnet og bander forer vi og sætter flag i, og så bruger vi læderkugler i stedet for udendørskugler," fortæller tovholder Karsten Andersen.

Det er dog ikke nær så udfordrende at spille indenfor som ude, hvor banerne går over bakker og skråninger, tilføjer han.

Konkurrerer

Når deltagerne mødes, trækker de ofte lod om, hvem der skal spille mod hinanden. Nye deltagere bliver placeret sammen med erfarne, så de hurtigt er med.

"Vi går meget op i at have det sjovt. Efter hver gang scanner jeg resultaterne og mailer dem til alle, så vi kan følge hinanden og drille lidt," siger Karsten Andersen.

Han råder til, at man anskaffer sig et sæt kugler og køller til udlån, hvis man vil starte krolf. Så er det nemt for nye at komme i gang.

Hvad er krolf?

Krolf er en blanding af golf og krocket og spilles på en bane med 12 huller. Deltagerne bruger særlige krolfkøller og -kugler. Der er typisk fire spillere på hvert hold.

Krolfbaner kan etableres på græs. Hullerne kan købes færdige: De består af et rør med et låg, som skal sættes så lavt, at plæneklippere kan køre hen over det. Inden spilstart tages lågene af, og hullerne markeres med flag.

...og bowls?

Bowls kan minde om petanque, men her triller man tunge, asymmetriske kugler så tæt som muligt mod en lille, hvid kugle. Det spilles typisk indendørs på særlige tæpper.

Fodbold: Få mændene med

Både kroppen og humøret bliver tændt, når bolden ruller. Samarbejde med foreninger kan bane vej til banerne.

Med de mange opbremsninger, retningsskift og små spurter er fodbold effektiv træning for kredsløbet og knoglerne. Og så er det sjovt.

De fleste har prøvet at spille fodbold, om ikke andet så i frikvartererne i skolen, og selv om fodbold primært tiltrækker mænd, er kvinderne også ret godt med.

Vil man aktivere nogle af dem, der ikke rører sig så meget, kan fodbold være en velegnet aktivitet. Beskriv tydeligt, at der ikke spilles hårdt spil, og at alle, uanset niveau, er velkomne. Så er der enighed om forventningerne.

Introduktion for begyndere

Begyndere får bedre muligheder for at være med, hvis I arrangerer et par timers introduktion engang imellem.

Det er en god ide at samarbejde med den lokale idrætsforening om at booke en bane til sommertræning og en hal til vintertræning. Foreningen kan også være med til at sprede budskabet om veteranfodbold, og her kan måske lånes kegler, trøjer og et klubhus til tredje halvleg.

Husk at varme op og at strække ud!

For alle boldspil gælder det, at det er en rigtig god idé at varme op, inden I går i gang. Det er med til at forebygge skader.

På samme måde bør man altid slutte af med en serie af udstrækningsøvelser.

Ældre Sagen har udarbejdet flere små hæfter med øvelser til opvarmning og udspænding. *Bestil dem i FrivilligService.*

”Vi slagter jo ikke hinanden...”

Det kan godt kræve lidt stædighed at sætte veteranfodbold i gang, for selv om mange ældre gerne vil spille, så tror de, at de ikke kan holde til det, lyder erfaringen fra Peter Tvorup. Han står bag Ældre Sagen Ebeltofts veteranfodbold, der startede i foråret 2018.

Mange tror, de er for skrøbelige

”Mange tror, de er for skrøbelige til fodbold. Men stille og roligt finder de ud af, at de kan godt - og vi spiller jo heller ikke så vildt, som da vi var unge. Men vi får løbet en masse - vi kan meget mere, når bolden triller,” siger han.

De fleste af de 16 deltagere har spillet seriefodbold engang, men der er også en nybegynder med. Efter 2 x 30 minutters spil på 5-mandsbanen drikker de en øl sammen i klubhuset.

Veteranerne klarer banderne

Træningen foregår i samarbejde med Ebeltoft IF Fodbold, der sørger for at booke baner og haltid til Ældre Sagens spillere, så de kan spille hele året. Det koster et kontingent på 300 kr. pr. halvår.

Foreningen nyder også godt af samarbejdet, for veteranerne sørger for, at der står bander klar til næste hold, når de selv har spillet i hallen. Desuden løser nogle af spillerne praktiske opgaver for klubben: Reparerer mål, rydder op i klubhuset mv.

Tilpasset volleyball

Volleyball kan være et udfordrende spil for ældre, bl.a. fordi det kræver stor bevægelighed i arme og skuldre.

Men det er også et godt eksempel på et spil, hvor man kan tilpasse og forenkle spillet, så det bliver mindre fysisk krævende, og flere derfor kan være med.

Der er mange muligheder for at gøre spillet lettere:

- Gør banen mindre og/eller nettet lavere.
- Brug en ’langsom’ bold: Badebold, blød bold, kids volley-bold, stor ballon e.l.
- Tillad, at man må kaste bolden over nettet - ikke kun slå den.

I hæftet *Motionsboldspil* kan I få gode ideer til andre spil, som kan spilles af de fleste. Nogle af dem er simple grundspil, andre er forenklede versioner af de kendte boldspil. *Bestil hæftet i FrivilligService.*

Bold og ketsjer sætter gang i hjernecellerne

Slagboldspil som bordtennis, badminton og tennis styrker knogler og kondition, og så er det god træning for de små grå.

Der er fart på i badminton, tennis og bordtennis, og man ved aldrig helt, hvor bolden kommer næste gang.

Det gør slagboldspil til god træning for ældre, for ud over at hele kroppen er i gang, og knoglerne stimuleres af de mange små hop og retningsskift, så må hjernen også være klar og koncentreret.

Modstanderen skulle jo nødig vinde!

Start uden fast makker

Vil man starte hold i badminton, bordtennis eller tennis, så læg op til, at der spilles uden fast makker, så dem, der kommer alene, også kan være med.

Måske kan I finde én til at lave introduktionskurser, så begyndere har et sted at starte.

Det er også en god ide at skabe rammer for, at flere spil kan foregå samtidig, så deltagerne kan skifte mellem fx badminton, bordtennis og floorball.

Adgang til baner

At få adgang til haller og baner kan være en udfordring. Lokalafdelingen kan søge kommunen om haltid, men mange steder finder man også en løsning ved at samarbejde med idrætsforeninger og firmaidrætsklubber.

Tilpas spillet

Alle spil kan ændres, så de passer bedre til deltagerne: Nettet kan sænkes, bolde kan udskiftes med skumbolde, og der kan spilles med løbende udskiftning, hvis der ikke er baner nok til alle deltagere.

For alle boldspil gælder det, at det er en rigtig god idé at varme op, inden I går i gang. Det er med til at forebygge skader. På samme måde bør man altid slutte af med en serie af udstrækningsøvelser.

”Vi rammer flere forskellige målgrupper”

’Bordtennis, bowls og floorball’ trækker hver tirsdag op mod 55 ældre til Frederikshavn Firmaidræts Klubs store hal. Her spiller de bordtennis på fire borde i den ene ende, floorball og badminton i midten, og i den anden ende dyster de lidt mere forsigtige i bowls.

Vi startede med bowls...

”Vi startede med bowls, men det viste sig hurtigt, at nogle af deltagerne hellere ville udfordres mere”, forklarer den ene af de to tovholdere, Lisbeth Dørum fra Ældre Sagen Frederikshavn-Læsø.

”Nu rammer vi nogle forskelige målgrupper: En stor flok primært mænd går til den i bordtennis, floorball og badminton. Nogle skifter meget mellem spillene, andre gør ikke. Og en fast gruppe spiller bowls: Nogle med hjerteproblemer, sklerose og nogle, der ikke går så godt.”

Klarer sig selv

Bowlsgruppen har en fast instruktør, og der har været besøg af en floorball-instruktør et par gange, fordi kun få kendte spillet. Men ellers klarer deltagerne sig selv, og de hjælper med at stille baner op og pille dem ned igen.

”Det er aldrig for sent at starte, og man vil hurtigt opleve fremskridt i konditionen. Og alder er ingen hindring. Den ældste er 83 og er en af de mest aktive i floorball”, siger Lisbeth Dørum.

Tip: Hold åbent hus

”Vi har fået flest nye medlemmer ved at holde Åbent Hus, hvor folk kan prøve at være med. Her er det vigtigt at snakke med de nye og sige ’Vi vil meget gerne se dig igen næste gang’.

Folk har selv taget det første skridt ved at møde op - vi skal få dem til at tage det næste skridt og komme igen, og nogle skal have et par puf. Derfor er det også gratis at komme de første gange.”

Lisbeth Dørum, tovholder for ’Bordtennis, bowls og floorball’ i Ældre Sagen Frederikshavn-Læsø.

Vandgymnastik og svømning: Vandet støtter og udfordrer

I vand kan man træne muskler, der ellers ikke bliver rørt så meget, på en skånsom og effektiv måde. Og så er vandet fantastisk til balancetræning.

I vandet kan man lave bevægelser, der ikke kan lade sig gøre på land. Opdriften i vandet betyder, at belastningen på leddene bliver mindre. Det kan fx være let og smertefrit at løbe i vand, mens det måske er helt umuligt på land.

Desuden giver vand modstand begge veje, når man laver en bevægelse. Så selv små, urørte muskler kommer i gang. Og så er vandet et godt sted at træne balance. Her kan man nå ud til yderpunkterne, for det værste, der kan ske, er, at man lægger sig ned i vandet.

Svømning kan læres

Langt fra alle kan svømme, men mange har et stort ønske om at lære det. Derfor giver det mening både at etablere svømmeundervisning for begyndere og at lave en form for 'åbne baner' for dem, der allerede kan svømme.

Snak med svømmehallen om mulighederne - måske kan I få en aftale om nedsat pris i særlige tidsrum. Desuden kan I få en aftale om livredder: Der skal altid være en livredder til stede.

Varmtvandstræning

Personer med gigt eller andre problemer i led, ryg og muskler kan have stor gavn af træning i varmtvandsbassin.

Ligesom i koldere vand kan her trænes kondition, bevægelighed og balance, men varmtvandstræning kan også bruges til afspænding og smertelindring.

Træning i vand

- Vandgymnastik
- Aquafitness
- Aquaspinning
- Svømning
- Træning i varmtvandsbassin

”Jeg kan se, de bliver stærkere...”

Hver uge har Kirsten Andersen i Ældre Sagen Møn-Bogø fire hold i vandgymnastik i Stege Svømmehal, to hold om tirsdagen og to om torsdagen. Her er i alt ca. 140 deltagere - og venteliste.

”De ældre opdager, hvor dejligt det er at træne i vand. Mange kan ikke svømme, og nogle er lidt bange for at få hovedet under vand i den første tid, men de bliver hurtigt tryggere. Jeg kan se, at de bliver stærkere, og de kommer til at stå mere fast i vandet,” siger hun.

Egner sig til det hele

Nogle skal genoptrænes efter hofteoperationer, nogle skal tabe sig, og andre skal bygge muskelstyrken op igen efter sygdomsforløb. Vandgymnastik egner sig til det hele, fordi det er effektivt, men også nænsomt for muskler og led at bruge vandets modstand til træning.

Kirsten Andersen står midt på bassinets langside og viser øvelserne, mens deltagerne er fordelt ud over bassinet.

Det griner vi meget af

”Mange kan ikke høre ret meget, fordi de ikke har høreapparater på. Så jeg spjætter med arme og ben for at gøre mig forståelig,” smiler hun. Hun har et godt samarbejde med livredderen i hallen om holdene, og hun har en hjælpeinstruktør.

Efter træningen går deltagerne over i hallens cafeteria til kaffe og boller.

Vandgymnastikken har kørt i ti år, og allerede det første år måtte det planlagte ene hold udvides til fire på grund af stor interesse.

Fire gode råd om aktiviteter i vand

- Find en svømmehal, der har en flad trappe eller rampe ned i bassinet. Nogle haller har mobile ståltrapper, der kan sænkes ned i bassinet. Lodrette stiger er en udfordring for mange ældre. Er der en rampe og en badelift, kan folk i kørestol også deltage.
- Vær opmærksom på, om svømmehallen har skridsikre måtter, og om der er badestole med skridsikre fødder, som dårligt gående kan sidde på, mens de vasker sig.
- Lyden er en udfordring i svømmehaller, fordi deltagerne er nødt til at tage høreapparater af. Et lydanlæg med mikrofon er nødvendigt. Instruktørerne må desuden gøre noget ekstra ud af at vise øvelserne med kroppen.
- Lav en aftale med svømmehallen, så der altid er en livredder til stede.

Gymnastik: Grundtræning for krop og hjerne

Gymnastik er en af vores mest populære motionsformer. Her kan den utrænede arbejde side om side med den veltrænede.

"Mange af deltagerne på gymnastikholdene gør nu andre ting sammen: Går i biografen, til foredrag og den slags. Fire enker har gået tur sammen hver uge hele sommeren. De kendte ikke hinanden tidligere."

Birthe Horndrup Jensen, instruktør på gymnastikhold i Ældre Sagen Galten

I sin grundform handler gymnastik om at bevæge muskler og led godt igennem, få pulsen op, lave styrke- og koordineringsøvelser og arbejde med balance.

Den bredeste målgruppe

Alle kan være med til gymnastik, uanset om de har prøvet det før eller ej, og uanset eventuelle skavanker. Man er ikke afhængig af hinanden på holdet, så hver deltager bestemmer selv, hvor meget han eller hun vil gå til den.

Elastikker, bolde og vægte

Gymnastik eller grundtræning dækker over en bred vifte af forskellige bevægelsestilbud. Nogle bruger elastikker, håndvægte, ærteposer, klude, bolde og måtter, andre træner kun med kroppens egen vægt.

Her arbejdes også med funktionelle øvelser. De træner samarbejdet mellem forskellige muskelgrupper, vi bruger i hverdagen, når vi rejser os fra sengen, hænger vasketøj op, sætter os på stolen, lægger os på gulvet, rejser os igen osv. Øvelserne er med til at holde funktionsniveauet ved lige og måske endda forbedre det. Samtidig kan små lege, nye bevægelser og koordineringsøvelser være med til at holde hjernen frisk.

Skiftende intensitet

Intensiteten i de forskellige træningsformer kan variere meget efter træningsform og målgruppe.

Nogle træningsformer giver en moderat fysisk aktivitet, hvor pulsen stiger og vejrtrækningen øges. Andre træningsformer har en høj intensitet, hvor pulsen kommer op og vejrtrækningen øges , så man kun kan tale i kortere sætninger.

Mange steder er der også hold med hensyntagende træning for ældre, der har forskellige skavanker eller har svært ved at gå.

Startede tre gymnastikhold på ét år

Der kommer nok 15, tænkte Birthe Horndrup Jensen, da hun og en kollega i sommeren 2018 ville starte et gymnastikhold i Galten, en by med ca. 8.500 indbyggere vest for Aarhus.

Men så snart holdet var annonceret, begyndte folk at ringe for at sikre sig en plads. Over 50 opkald blev det til. Så de to instruktører besluttede at lægge ud med to gymnastikhold hver tirsdag formiddag.

Tre hold og venteliste

Et halvt år senere blev de to hold til tre - og nu er der igen venteliste, og et fjerde hold er på vej. Alle med ca. 35 deltagere pr. gang. Og der er nu fem instruktører.

"Vi er altid to instruktører sammen om hvert hold. Alle led og muskler bliver rørt igennem, pulsen kommer op, og vi laver venepumpeøvelser, træner mave og ryg, danser og træner balance. Bagefter står den på kaffe," fortæller hun.

En stor udfordring var at finde et egnet lokale, for hallen var optaget af skolen. Det lykkedes at leje sig ind i den lokale kampsportsklubs træningshal, en lagerhal med måtter fra væg til væg.

"Det fungerer fint. Måtterne udfordrer balancen. Vi kan se i løbet af sæsonen, hvordan deltagernes fysik og balance bliver meget bedre. Én har ikke ondt i en skulder længere. Én har taget cyklen frem igen, fordi balancen er blevet bedre. Og én sagde: 'Det er nok 20 år siden, jeg sidst har været nede på gulvet, men det er jo godt at vide, at man kan komme op igen'," fortæller hun.

Deltagerne betaler 250 kr for 28 gange. Pengene går til lokaleleje og kaffe.

Masser af muligheder

Der findes et væld af forskellige bevægelsesformer med tætte bånd til gymnastik i Ældre Sagens lokalafdelinger:

- Styrketræning på hold
- Funktionel træning
- Smart-træning (Træning af hjernen via fysiske øvelser)
- Hold dig i form
- Zumba
- Pilates
- Gotvedgymnastik
- Gymnastik for mænd
- Fitnesshold
- Qi Gong
- Yoga og hatha-yoga

Lokaler: Tænk bredt

Gymnastik kan foregå i næsten alle lokaler. Har man adgang til en hal, kan der være virkelig mange på et hold. Men små lokaler kan også bruges, dog er det bedst, at der ikke er tæppe på gulvet, og at der er god udluftning.

Dans træner balance og koordination

De fleste oplever dans mere som en social aktivitet end som motion. Men dans styrker balancen og koordinationen og holder hjernen frisk.

Når man danser, betyder de mange drejninger, at man hele tiden skal finde balancen og orientere sig i rummet - og det styrker balancen. Samtidig tyder forskningen på, at dans i højere grad end andre træningsformer holder hjernen frisk.

En god træningsform

Det gør dans til en meget velegnet træningsform for ældre. Koordinering, kredsløb og muskler trænes, og der kommer gang i pulsen.

Samtidig er dans en sjov og underholdende aktivitet, der styrker fællesskabet. Typisk oplever deltagerne dans som sjovere og mere motiverende end mange andre træningsformer.

Find erfarne instruktører

Vil man starte et dansehold, gælder det om at finde instruktører, der tidligere har haft andre dansehold.

Der findes en bred vifte af forskellige dansehold i Ældre Sagens lokalafdelinger: Ballroom-dans, humørdans, seniordans, 'vild med dans', Parkinson-dans, jazzdans, 1950'er-dans, linedance og stepdans for seniorer.

"Man kan ikke synge og danse og være sur."

Instruktør Gerda Røy, seniordans i Ældre Sagen Ringkøbing-Holmsland.

Dans uden fast partner

Flere danseformer er tilrettelagt, så deltagerne kan møde op uden en partner.

Det gælder fx linedance og ballroom fitness, hvor deltagerne danser på lange rækker, og seniordans, hvor alle danser med alle.

"Du får snakket med alle"

Nogle gange kommer der 20, andre gange 35, når Ældre Sagen Ringkøbing-Holmsland holder Seniordans hver fredag kl. 15-17. Det koster 10 kr pr. gang, man skal bare møde op i hallen på Ringkøbing Skole - og så er der tre kvarters dans, en kaffepause med sang, og så tre kvarters dans igen.

"I seniordans danser alle med alle, uanset køn, og vi skifter partner hele tiden, så alle får snakket med hinanden," siger Gerda Røy, der er instruktør sammen med Else Enggrob. De er i gang med at køre tre nye instruktører ind, som med tiden kan overtage holdet. Nu har de to nemlig stået for det i 20 år.

"Hvert par holder hinanden i hænderne. Det er mere naturligt end dansefatning, når to kvinder danser sammen. Samtidig giver det en lille støtte, en tryghed, når balancen udfordres," forklarer hun. I dansen taler man i øvrigt aldrig om 'herrer' og 'damer'. I stedet taler man om de 'de røde' og 'de blå', og alle har et rødt eller blåt bånd om halsen.

Hjælper hinanden på vej

De mange partnerskift betyder, at danserne kan hjælpe hinanden på vej. Alle kan være med, selv om man ikke tidligere har danset eller har en skavank: De øvede hjælper begynderne.

Når Ældre Sagens dansehold i Ringkøbing holder sommerpause, kan deltagerne i stedet danse via Landsforeningen Dansk Senior Dans.

Fem gode råd om dans:

- Lokalet skal være rummeligt - dans fylder. Der skal være god udluftning eller højt til loftet.
- Der må ikke være tæppe på gulvet.
- Instruktøren skal bruge mikrofon. Med headset-mikrofon er begge hænder fri.
- To instruktører betyder, at den ene kan danse med. Så er der aldrig en deltager, der skal stå over.
- Tilpas dansene til den gruppe, der møder op.

Seniordans: Justeret til ældre

Der danses seniordans over hele Europa. Dansen er justeret til ældre:

- Ingen dansefatning. Deltagerne holder hinanden i en eller to hænder.
- Ingen løbetrin, hopsa eller hurretrin.
- I en vals bruger man fx fire slag om at dreje rundt i stedet for to.
- Der skiftes partner hele tiden, fx via kædedans.
- Der danses både folkedanse og mere moderne danse til nyere musik.

Stolemotion for mindre mobile

Stolemotion er skånsom, men effektiv træning på og ved en stol, specielt for mindre mobile ældre. Behovet er stort: Erfaringen viser, at deltagerne strømmer til, når nye hold bliver slået op.

Det primære formål med stolemotion er at styrke deltagernes funktionsevne, så de kan klare hverdagens aktiviteter længst muligt og undgå faldulykker.

Øvelserne styrker muskler, bevægelighed, balance, koordination og kondition. Der kan indgå øvelser med bolde, elastikker eller andre rekvisitter.

Træningen skal primært handle om bevægelser, der bruges, når man fx rejser sig fra stolen, går, sætter sig, tager strømper på, tager en jakke på, eller når man skal nå noget højt oppe og bære eller flytte ting.

Forebygger ensomheden

Samtidig er det sociale samvær en vigtig del af træningen. Mange mindre mobile ældre sidder meget alene og har vanskeligt ved at komme ud.

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

Stor efterspørgsel

De fleste steder i landet er der behov for flere motionstilbud for de mindre mobile og skrøbelige ældre.

Selv om mange kommuner og idrætsforeninger har motionstilbud, er det generelle billede, at behovet slet ikke er dækket. Erfaringerne fra lokalafdelinger over hele landet viser, at når der starter et nyt hold, strømmer det som regel ind med deltagere, og flere steder er der ventelister.

"Stolemotion er noget af det eneste, jeg kan være med til. Jeg har dårligt hjerte, dårlige lunger, jeg går dårligt, og min hørelse og mit syn er ikke i top."

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

Folk strømmer til

”Når vi starter et nyt stolemotions-hold, indrykker vi en annonce i den lokale ugeavis, og så skriver vi om holdet på Facebook og på Ældre Sagens hjemmeside. Det er ikke et problem at få deltagere: Mund til mund metoden er effektiv. Vi har 10 på det mindste hold og 38 på det største.”

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

Praktiske rammer

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

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

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

To hæfter om stolemotion

Ældre Sagen har udarbejdet et materiale, som hjælper jer til at komme i gang med stolemotion, at finde frivillige og få alt det praktiske på plads. Bestil hæfterne *i FrivilligService.*

Styrketræning i fællesskab

Fitness kan sagtens arrangeres som en social aktivitet. Ofte kan man få tider i kommunens lokaler.

Styrketræning i maskiner, eller fitness, er godt til at træne de forskellige muskelgrupper, så musklerne kan støtte op om knogler og led. Ofte hjælper det at styrketræne, hvis man har ondt i et knæ eller en hofte - og samtidig øger træningen knogletætheden og styrker stofskiftet.

Kombinerer man med konditionstræning, forebygger man forhøjet blodtryk og sætter forbrændingen i vejret.

Mange fitnessmaskiner er lavet, så deltagerne ikke selv skal indstille noget på dem, eller kun meget lidt. Så når deltagerne har fået en introduktion, klarer de i vidt omfang sig selv.

Husk at være sammen

Det sociale samvær er også vigtigt. Start fx med en fælles opvarmning, slut af med en fælles udstrækning og nogle balanceøvelser, og sørg for kaffe bagefter.

Lokaler kan man tit låne sig frem til hos kommunens plejecentre, lokalcentre, aktivitets- og rehabiliteringscentre. Efter normal arbejdstid står deres træningslokaler ofte ubrugte hen.

Motionsfrivillige gør fitness hyggeligt

Tre gange om ugen tilbyder Ældre Sagen Østerbro fitnesstræning på rehabiliteringscentret Norgesminde. Træningen foregår hver eneste uge hele året rundt. På hver træningsdag er der to hold af en times varighed. Hvert hold ledes af en- to frivillige instruktører.

De frivillige byder velkommen, laver opvarmning, og efter træningen står de for udstrækning og balanceøvelser. I løbet af ugen deltager ca. 100-120 personer. Nogle af dem kommer flere gange om ugen.

”Det fungerer godt, at når folk er færdige med deres genoptræning, kan de fortsætte med at træne det samme sted, bare i vores regi,” siger tovholder Povl Høyer.

”Folk er meget glade for at komme, og vi har venteliste. Pludselig kan de nå øverste hylde køkkenet, og de behøver ikke tænke over trappen. Og de hygger sig.”

Ældre Sagen Østerbro tilbyder også fitness på to plejecentre i området.

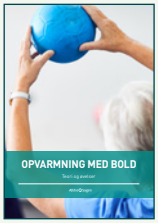
Flere materialer om træning og motion

Ældre Sagen har produceret en række hæfter og inspirationsmaterialer, som I kan bruge, når I vil udvikle jeres motionstilbud og sætte nye hold i gang. Mange af hæfterne bruges på Ældre Sagens motionskurser for frivillige.

Kom i gang med stolemotion
Sådan finder I frivillige instruktører og sætter holdende i gang.

Instruktør i stolemotion
En guide til dig, som vil gøre en indsats for mindre mobile ældre.

Sådan samarbejder I med kommunen
Skab mere samarbejde om motion for mindre mobile.



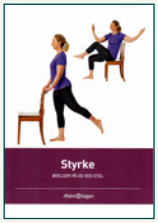
Opvarmning med bold
Teori og øvelser til et opvarmningsprogram med bold, der udføres stående, gående eller løbende.

Motionsboldspil
Gode øvelser og boldspil, som kan spilles af de fleste uanset forudgående erfaring med boldspil. Ny udgave 2019.

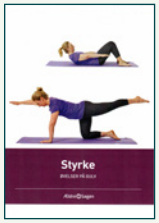
Fysisk træning og demens. Et træningsprogram med særligt fokus på træning for fysisk og mentalt svækkede

Opvarmning - træning på og ved stol
Et opvarmningsprogram og supplerende øvelser, som kan udføres på og ved en stol.

Opvarmning - stående
Et opvarmningsprogram, som kan udføres stående, gående og måske løbende.



Styrke - øvelser på og ved stol
Øvelser, der træner bevægelighed og styrke i de store muskelgrupper på og ved en stol.



Styrke - øvelser på gulv
Øvelser, der træner styrke i de store muskelgrupper liggende på gulv.

Udspænding og åndedræt - stående, siddende og liggende øvelser
til udspænding og stræk af hele kroppen samt en dybere vejrtrækning.

Bestil hæfterne i FrivilligService hos Ole Peinow, op@aeldresagen.dk eller Per Jacobi, pj@aeldresagen.dk.

"Vi sveder og får pulsen op, og vi får en masse god træning, uden at vi helt opdager det. Alle leger med, og de vil gerne vinde! Vi laver selv regler undervejs. I starten skal især mændene vænne sig til, at vi ikke spiller efter de gængse regler. Kvinderne er ligeglade..."

Henrik Bjerregaard, frivillig instruktør i Ældre Sagen i Haderslev

Ældre Sagen

Tlf. 33 96 86 86 www.aeldresagen.dk

2019.11.40.212.1.