



# Instruktør i stolemotion

En guide til dig, som vil gøre en indsats for mindre mobile ældre

---

Ældre@Sagen



## INDHOLD

Fakta om stolemotion	4
Din opgave som instruktør	6
Sådan får du hjælp	9
Praktisk om træningen	10

### Jeg får så meget igen

”Jeg har haft holdet i 12 år, og jeg nyder det. Min mand sørger for kaffe og dækker bord. Det er ulønnet, men vi får så meget igen: Mange gode venskaber, gode oplevelser, og her er altid godt humør. De enlige får nye bekendtskaber, og vi tager os af hinanden. Nogle gange inviteres vi med til fødselsdage, og ved sygdom ringer vi til hinanden og hører, hvordan det går.”

*Birte Sørensen, instruktør for stolemotion/seniorfitness i Ældre Sagen Fredericia.*

#### Instruktør i stolemotion

Frivilligafdelingen, Ældre Sagen 2018

Tekst og produktion: Tune Nyborg og Jonna Toft, Periskop

Fotos: Thomas Søndergaard, Periskop

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

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

# Der er brug for dig: Bliv instruktør i stolemotion

Rigtig mange mindre mobile ældre har brug for fysisk træning og for at komme ud blandt andre. Stolemotion er en oplagt mulighed. Der er brug for flere hold og mange flere instruktører.

Rundt om i landet sidder der mange ældre mennesker, som gerne vil ud og røre sig, men som sjældent kommer ud.

Måske går de ikke så godt. Måske er balancen ikke i top, og de er bange for at falde. De kan være blevet langsommere, måske også mentalt. Og mange har aldrig før dyrket idræt - det kan være en barriere i sig selv.

Stolemotion er et godt tilbud for disse mindre mobile ældre. Her arbejdes kroppen igennem i en times tid, og der sluttet ofte af med kaffe

og hygge. Mange deltagere melder tilbage, at skavanker og smerter bliver mindre eller forsvinder helt, når de begynder at træne.

## Brug for flere hold

I Ældre Sagen oplever vi, at når vi starter nye hold i stolemotion, fyldes de hurtigt med deltagere, og mange steder er der ventelister.

Der er altså brug for flere hold, og vi håber, at du vil være med. I dette hæfte kan du læse mere om, hvad det indebærer at være frivillig instruktør for et hold i stolemotion.

## Ingen penge, men livsglæde

Som frivillig instruktør får du ikke løn. Men du får glæden af godt samvær med andre, som har brug for dig. Samtidig får du også selv motion. Og Ældre Sagen tilbyder kurser og ny viden til sine frivillige.

## Er du interesseret?

Så kontakt Ældre Sagens lokalafdeling og tal med aktivitetslederen. Du finder kontaktoplysninger på lokalafdelingen nederst på forsiden af [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) eller ring 33 96 86 86.

## Sammenhold

”Jeg var så uheldig at miste min kone for seks år siden. Så får man et andet behov for at komme ud og møde andre mennesker. Det er det værste ved at blive gammel: Folk dør omkring en. Men ved stolemotion har vi sådan et godt sammenhold, og vi får god træning. Men man kan godt blive øm bagefter.”

*Fut Efraimsen, deltager på Ældre Sagens stolemotionshold ved Christianskirken, Fredericia.*

# Fakta om stolemotion

Stolemotion er skånsom, men effektiv træning på og ved en stol. Deltagerne bruger hele kroppen, musklerne styrkes, og pulsen kommer lidt 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, udholdenhed og kondition. Der kan indgå øvelser med bolde, elastikker eller andre rekvisitter.

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

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

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger

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

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen ud over almindelige hverdagsaktiviteter.
- Der skal indgå aktiviteter, som vedligeholder eller øger kondition og muskel- og knoglestyrke, i mindst 2 x 20 minutter om ugen.

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

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

## Træn det, der bruges i hverdagen

Træningen af mindre mobile ældre skal tage udgangspunkt i hverdagsaktiviteter. Det er konklusionen fra en gruppe europæiske forskere, der har undersøgt træning af skrøbelige og mindre mobile ældre på bl.a. plejehjem.

Træningen skal altså 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.

## Godt at være aktiv

”Nogle tror, at det er for farligt for de skrøbelige ældre at lave motion. Og ja, mange ældre kan være svage og langsomme, men der sker ingen skade ved, at de deltager i stolemotion. De har godt af at være fysisk aktive, og de bliver gladere af det.”

*Lis Puggaard, seniorkonsulent og forsker i træning for ældre.*



## Stolemotion hjælper!

”Jeg har problemer med blodløbet i benene, men stolemotion hjælper. Vi får pulsen op, og vi laver mange venepumpeøvelser. Vi ønsker jo alle at holde os i gang og klare os selv så længe som muligt.”

*Kirsten Støvring, deltager i stolemotion ved Christianskirken, Ældre Sagen Fredericia.*

## Birte er noget særligt...

”Mange har gået på holdet i årevis, men Birte, vores instruktør, er altså også noget helt særligt. Ved træningen er hun god til at få os til at lave noget, selv om man - som jeg - ikke kan stå så meget op.”

*Inger Marie Billesø, deltager i stolemotion ved Christianskirken, Ældre Sagen Fredericia.*

## Derfor er der brug for stolemotion

Mange mindre mobile ældre sidder inde det meste af dagen og har svært ved at komme ud. At være med på et motionshold giver ny energi til krop og sind, og livsglæden får et nøk opad.

Rent fysisk kan stolemotion have stor effekt. Her trænes nogle af de muskler og bevægelser, som er vigtige i forhold til de daglige aktiviteter i hjemmet.

## Psyken og det sociale liv

Men hjernen og det mentale holdes også i gang, når man møder andre mennesker og snakker og griner sammen.

Det giver livskvalitet, og for mange deltagere er snakken hen over kaffekopperne lige så vigtig som selve træningen.

# Din opgave som instruktør

Det kræver ingen særlige forudsætninger at blive instruktør i stolemotion. Ældre Sagen har et færdigt træningsprogram til inspiration, og du kan altid få hjælp, hvis du er i tvivl om noget.

Din vigtigste opgave som instruktør for et hold stolemotionister er at være 'vært', dvs at byde velkommen og at sætte træningen går i gang.

Før træningstimen starter, skal du sikre dig, at træningslokalet er klar, så borde er flyttet og stolene er sat i rundkreds. Bed evt. deltagerne om hjælp. Når deltagerne er klar på deres stole, står du i spidsen for træningen og gennemfører træningsprogrammet. Du lægger selv niveauet.

**Færdigt program fra Ældre Sagen**  
Hvis du er ny instruktør, kan du sætte Ældre Sagens cd 'Træn dig glad 2' på

musikanlægget, og så følger I blot det indtalte program og laver øvelserne til musikken.

Senere får du måske lyst til at ændre træningen, vælge noget andet musik eller selv sammensætte programmet. Det er du meget velkommen til - det er helt op til dig.

'Træn dig glad 2' er bygget op om Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre. Hvis I bruger hele programmet, bliver kondition, muskelstyrke, smidighed, knogler og balance trænet. Du får automatisk CD'en, når du bliver instruktør.

## Husk kaffen

Det er en god idé, at du sørger for, at der er kaffe efter træningen til lidt socialt samvær. Det er ofte lige så betydningsfuldt for deltagerne som selve stolemotionen. Måske kan der laves en aftale med en café i huset om kaffe, eller deltagerne kan selv medbringe termokander. Find eventuelt et par frivillige, som vil stå for en kaffeordning.

## Du kan få hjælp

Som frivillig bliver du tilknyttet en aktivitetsleder i Ældre Sagens lokalafdeling. Her kan du altid få råd og vejledning, hvis du er i tvivl, eller hvis du gerne vil på instruktørkursus.

## Forsikring

Som instruktør er du dækket af Ældre Sagens forsikring af frivillige. Men deltagerne er med på eget ansvar og de skal selv sige fra, hvis de ikke magter det.

## Brug det færdige program

"Vi bruger 'Træn dig glad 2' fra Ældre Sagen. Det er et godt træningsprogram, og det er nemt at bruge. Både jeg selv og mine 7-10 deltagere kender øvelserne godt nu. Sådan et program gør det nemt for os instruktører."

*Torben Nielsen, instruktør i stolemotion i Ældre Sagen Albertslund.*



## **Roller og ansvar: Hvem gør hvad?**

Din rolle som instruktør er primært at stå for selve træningen på holdet. Det er en god idé at få organiseret en kaffeordning og en telefonkæde, så deltagerne kan varsles om fx aflysninger. Det kan du aftale med din aktivitetsleder i Ældre Sagens lokalafdeling.

Aktivitetslederen for motion har ansvaret for alle de praktiske opgaver, som ligger uden for træningslokalet: At finde et lokale, samarbejde med kommunen, annoncere efter deltagere, organisere tilmeldingen til holdet, søge penge til rekvisitter m.m. Desuden koordinerer aktivitetslederen de forskellige motions-tilbud i lokalafdelingen.

## ”Det er rigtig sjovt at være instruktør”

”Vi synger en sang i slutningen af træningen, og så snakker vi og laver noget sjov. Det er vældig hyggeligt. Vi bliver stille og roligt flere og flere - mund til mund metoden, du ved! Vores ældste deltager er fyldt 100 år.

Selv blev jeg instruktør for 6-7 år siden. Jeg var deltager på holdet, og jeg har lavet gymnastik tidligere, så da de spurgte, sagde jeg ja. Vi har jo godt af at blive rørt.”

*Anna Petersen, instruktør i stolemotion i Aarup, Ældre Sagen Højfyn.*





# Sådan får du hjælp til opgaven

Uanset om du er helt ny som instruktør, eller du har prøvet det før, er der hjælp at hente, så du kommer godt i gang og ikke står alene med opgaven.

Måske har du dyrket gymnastik hele livet og er en erfaren instruktør. Måske har du aldrig prøvet det før. Under alle omstændigheder kan du få hjælp og råd hos aktivitetslederen i Ældre Sagens lokalafdeling.

Her er tre ideer til, hvordan du kan komme godt i gang som instruktør:

## Godt at være to

”Vi er to instruktører om holdet. Det var en forudsætning for, at jeg ville være instruktør. Det giver fleksibilitet at være to. Jeg behøver ikke at have dårlig samvittighed, hvis jeg har afbud en dag, for så overtager min makker bare træningen.”

*Torben Nielsen, instruktør i stolemotion i Ældre Sagen Alberslund.*

## 1. Bliv føl hos en erfaren

Er du usikker på, hvordan du kan gribe træningen an, så snak med aktivitetslederen og hør, om du kan blive føl hos en mere erfaren instruktør i en periode.

Som føl kan du følge træningen og få gode ideer, og du har én at drøfte tvivlsspørgsmål med. Måske kan I også afløse hinanden ved afbud.

## 2. Gå med i et instruktørteam

Det er en god idé, at I går flere frivillige sammen om at træne holdet. Når I er et team, kan I skiftes til at stå for træningen, og I kan få gode ideer af hinanden og afløse hinanden ved afbud.

## 3. Få mere viden: Tag på kursus

Ældre Sagen holder jævnligt kurser for instruktører i stolemotion, blandt andet 3-dages kurset *’Instruktør i in-demotion’*. Her får du masser af viden om selve træningen og om, hvordan du bedst varetager opgaven.

Kurserne er gratis. Tal med aktivitetslederen i lokalafdeling af Ældre Sagen om mulighederne og om, hvordan du kan blive tilmeldt.

# Praktisk om den enkelte træningstime

## Det gode værtskab

Byd velkommen og tag godt imod deltagerne, så alle føler sig velkomne.

Brug stole uden armlæn. En rundkreds er god, fordi du som instruktør kan have øjenkontakt med alle, og deltagerne kan se og inspirere hinanden. Undgå faste pladser, så deltagerne lærer hinanden at kende.

Stolemotion foregår ofte i lette træningssko, fx kondisko. Det er vigtigt, at deltagerne ikke risikerer at glide.

## En typisk træningstime

Start med opvarmning og fortsæt med øvelser for:

- Nakke og skuldre.
- Arme, fingre og hænder.
- Lænd, ryg og mave.
- Lår, underben og lægge.
- Ankler og fødder.
- Udstrækning og afspænding.

Du bruger øvelser, som:

- Styrker musklerne.
- Kræver koordination mellem fx

arme og ben.

- Sætter pulsen lidt op.
- Bevæger og belaster led.
- Træner balancen.

## Samkørsel til holdene?

Mange deltagere i stolemotion kender andre, som gerne vil med. Hvis dem, der selv kører i bil, kan tage en dårligt gående deltager med, er det en stor hjælp. Hvis der er stor forskel på deltagernes niveau, kan I overveje at lave to hold samtidig. Så kan deltagerne måske drikke kaffe sammen efter træningen.



## Må det gøre ondt?

Træningen må godt give lidt ømhed, som blot skyldes uvante bevægelser, men den må ikke gøre ondt.

Gør en øvelse ondt, kan den udføres på en blidere måde, fx ved at gøre bevægelsen mindre eller ved at udføre den i et langsommere tempo. Eller måske skal deltageren holde en pause.

Der kan være meget stor spredning på det enkelte hold, både hvad angår alder og fysik. Forklar deltagerne, at det er ok at 'stå af' og måske springe øvelsen over eller lave den på halv kraft. Husk deltagerne på, at de skal mærke efter, hvad kroppen siger til træningen.

## Må man sige nej?

Hvis en deltager efter din vurdering er for dårlig til at være med, så sig det til vedkommende og foreslå, at han eller hun nøjes med at kigge på i dag.

Deltagerne er der på eget ansvar, og de skal selv kunne sige fra, hvis de oplever, at træningen er for anstrengende. Hvis du vurderer, at en deltager er ved at gå over sine grænser, så sig det til ham eller hende.

## Deltagerne bliver venner

"Nogle af mændene på mit hold tager et par af de ældre damer, der ikke går så godt, med i bilen til træning. Mange har gået på holdet i årevis, så de kender hinanden og besøger hinanden ind imellem. Det sociale betyder rigtig meget for dem."

*Birte Sørensen, instruktør for stolemotion/seniorfitness i Ældre Sagen Fredericia.*

## Hvis deltagerne er for svage...

"Hvis personalet på plejecentret kommer med en beboer, som vi synes er for dårlig til at træne, siger vi fra. Så tager personalet den pågældende med igen".

*Anna Petersen, instruktør på stolemotionsholdet på plejecentret Holmely i Aarup, med både beboere og ældre fra lokalområdet.*

## 20 år som instruktør

”Jeg har været instruktør i stolemotion i over 20 år, og jeg er meget glad for det. Her får jeg selv motion, samtidig med at vi hygger os og har det sjovt. Det væsentligste for, at stolemotion bliver en succes, er, at folk føler, de får noget ud af træningen, og at der er et godt socialt samvær.”

*Birgit Reimer, instruktør i stolemotion i Ældre Sagen  
Frederikssund.*