

Artikel til Ældre Sagens blad 03112014

LIV OG GLADE DAGE I FREDENSBORG

”Kom og vær med” siger vi, hvis du er ensom eller hvis du har deltaget i et af de kommunale forløbsprogrammer dvs. hvis du har fået en diagnose som f.eks. hjertesygdom, kræft, sukkersyge, KOL og lign. og hvis du har været med i et kommunalt efterforløb med motion og livsstilskurser, så har du mulighed for at deltage i motions- og samværstilbuddet Liv og glade dage på en skole i Fredensborg Kommune.

Baggrunden for initiativet er et nyt partnerskab, som har arbejdet hårdt siden foråret 2014. Hele ideen bag partnerskabet er i skrivende stund stadig på tegnebrættet til lidt finpudsning, men forhåbentlig bliver vi færdige, så de første hold med motion og samvær kommer i gang allerede i starten af 2015.

Partnerskabet har fået navnet ”Liv og glade dage” med undertitlen – ”motion, aktivitet og deltagelse på tværs af generationer” og består af Fredensborg Kommune, Ældre Sagen, Seniorrådet samt flere lokale gymnastikforeninger og skoler. Og som titlen antyder, så handler det om at få et bedre liv og mange flere glade dage gennem motion og samvær.

Hold i dit lokalområde

Vi vil danne holde hold i de lokale gymnastik- og idrætsforeninger, hvor timerne afholdes om formiddagen i gymnastiksalen på de lokale skoler, og hvor det er ensomme mennesker over 50 år samt seniorer over 60 år med en diagnose, som er målgruppen. Det er planen, at holdene skal være motionshold med ca. 1 times gymnastikundervisning efterfulgt af 1 times hyggeligt samvær, hvor gruppen kan diskutere forskellige emner og hvor skoleeleverne har mulighed for at deltage.

I dag er det sådan, at hvis du har fået en sygdom som kan bedres gennem en ændret livsstil med mere motion, sundere kost osv. så bliver du tilbudt at deltage i et kommunalt forløb med motion og oplysende foredrag. Et sådant forløb varer typisk omkring seks uger, hvorefter du selv skal sørge for at vedligeholde den sunde livsstil.

Men det er faktisk temmelig svært at holde fast i den sunde livsstil, også selv om man har den gode vilje. At ændre sin livsstil når man er lidt op i årene kræver meget mere end et forløbsprogram simpelthen fordi vi er vanemennesker, og det kræver mere end almindelig sund fornuft at vedligeholde en sund livsstil. Og det er her at ”Liv og glade dage” kommer ind.

Desuden er tilbuddet målrettet ensomme mennesker over 50 år som pludselig er kommet i en livssituation, hvor de ikke rigtig magter selv at søge udad og tage kontakt til andre mennesker og som samtidig mener, at de vil have godt af at gå til motionsgymnastik.

Motion og aktivitet på tværs af generationer

Tilbuddet kommer til at bestå af to timers aktivitet en eller to gange om ugen. Den første time vil være gymnastikundervisning tilpasset gruppen med øvelser som giver muskelstyrke, smidighed, udholdenhed og

bedre balance. Den anden time er samvær og det bliver op til den enkelte instruktør at tilrettelægge disse aktiviteter, så de kommer til at passe til deltagerne. Vi forestiller os alt lige fra hyggesnak til små foredrag eller temaer, hvor alle er med i diskussionen og hvor emnerne ligger inden for livsstilsområdet. Og desuden er det vores håb, at der kan skabes kontakter og bygges bro på tværs af generationerne, vi forestiller os at skolebørnene kan være med til fx at lære deltagerne noget om hiphop og it, og hvor deltagerne kan være sammen med børnene og fortælle lidt om gamle dage, og hvor der også er mulighed for at foretage sig noget aktivt sammen enten i skolegården, på idrætspladsen eller måske bare ved at gå en tur sammen i skoven og snakke om de træer og buske som vokser der.

Prisen taler vi stadig om i partnerskabet! Personligt mener jeg, at den bør være passende lav dels fordi lav pris giver flere mennesker mulighed for at deltage, men også fordi forebyggelse på den lange bane sparer det offentlige for mange penge. Men vi mangler lige at finde guldkalven!

Hvis du vil vide mere

Og hvor skal du henvende dig, hvis du er interesseret i enten at blive instruktør, hvis du er en skole eller en idrætsforening som gerne vil være med eller hvis du gerne vil vide mere for at finde ud af om du kan komme på et af kurserne? Det er Fredensborg Kommune som lige nu sidder på nøglen til kurserne og du kan spørge efter Anne-Lene Haarklou Hansen eller Charlotte Knudsen som enten selv vil tage samtalen eller vil guide dig videre til rette vedkommende. Og du er selvfølgelig også velkommen til at ringe til mig.

Lønholt den 4. november 2014

Josée Linnemann