

Seniorstærk

Drejebog til skoleledere



Seniorstærk

Vi har udviklet forskelligt materiale til vores nye sundhedsindsats Seniorstærk.

Du finder en del af dette på LOFnet.

<https://lofnet.dk/udvikling-af-aftenskolen/partnerskaber/motion-og-samvaer-og-seniorstaerk>

Vi har yderligere materiale i form af gennemarbejdet undervisningsmateriale, hjemmetræningsprogram mv. Dette er målrettet til de LOF skoler som vil opstarte Seniorstærk forløb. Materialet tilsendes elektronisk ved henvendelse til LOF's landsorganisation.

Formål

En nyt brobygnings sundhedstilbud, hvor vi kombinerer fysisk aktivitet, træning med mental sundhedsfremme og sundhedsoplysning. Vi inviterer deltagerne til at udforske styrke som noget mere end fysisk – som modstandskraft, mening og deltagelse.

Deltagerne i Seniorstærk skal opleve at de styrker deres generelle sundhed og trivsel ved at udvide deres erfaringsgrundlag og bevidsthed gennem forskellige former for aktivitet, læring og deltagelse, så de opnår øget modstandsdygtighed samt oplever overførbare og handlekraft i deres hverdag.

Søg samarbejde med din kommune

I LOF har vi gode erfaringer med at samarbejde bredt i lokalsamfundet. Samskabelse er en metode, der kan løse mere komplekse samfundsproblemer, som fx at få flere seniorborgere aktive og friske i flere år. Samskabelse bidrager med handlekraft og medansvar, når flere parter skal blive enige om et fælles mål, er forudsætningen en god demokratisk samtale og et gennemarbejdet aftalepapir. Når indsatser skal driftes eller videreudvikles, er der flere, der har ejerskab og interesse i at være med i processen.

Se mere om samskabelse her:

<https://lofnet.dk/udvikling-af-aftenskolen/partnerskaber/samskabelse>

1. Start med at kontakte din kommunes sundhedsforvaltning for et dialogmøde. En afklaring på hvilke udfordringer kommunen ser for seniorborgere, der har deltaget i rehabilitering. En præsentation af LOF's nye tilbud Seniorstærk.

2. Drøftelse af mulighed for at udbyde Seniorstærk i kommunale træningslokaler.
3. Drøftelse af en tilskudsmodel, så deltagerprisen nedbringes for deltagere der kommer fra den kommunale rehabilitering.
4. Sundhedsforvaltning kan evt. hjælpe med ressourcer til sundhedsrådgivning som en del af Seniorstærk.
5. Ofte er der kommunale ansatte fysioterapeuter som kan være interesseret i at undervise i LOF.
6. Markedsføring – her kan LOF og kommune på hver deres måde nå ud til forskellige personer inden for målgruppen.
7. Når LOF er partner i nye indsatser, har vi flere ressourcer at trække på – både administrativt, markedsføring og økonomi.
8. LOF sikrer gedigne og langtidsholdbare tilbud, der ikke har slutdato, som kommunale tilbud har.
9. Mange kommuner er aktive i netværket ABC for mental sundhed og har konsulenter der kan inddrages. Partnerkommuner ses her <https://psy.ku.dk/abc/abc-partnerskabet/>

Målgruppe

1. Ældre borgere der har deltager i kommunale rehabilitering /faldudredning mv.
2. Ældre borgere der har eller er i risiko for at udvikle kronisk sygdom og gerne vil i gang med at dyrke motion og få inspiration til en stærk og aktiv alderdom under kyndig vejledning.
3. Pårørende

Undervisere

Undervisernes faglige baggrund kan være forskellig – ofte vil det være fysioterapeuter eller andre erfarne træningsterapeuter. Underviserne på Seniorstærk vil få adgang til undervisningsmateriale og supplerende materiale som fx hjemmetræningsprogram og hjernesunde øvelser. ABC for mental sundhed har udarbejdet en del materiale som også indgår i Seniorstærk.

Seniorstærk har en fast gennemgående underviser/tovholder. Det er ikke givet at én underviser kan dække alle de foreslåede temaer. Her kan der tilknyttes andre fagpersoner med enkeltstående undervisningsgange.

I samarbejde med LOF's lokale skoleledere og LOF's landsorganisation er det muligt at udbyde en workshop, hvor nye undervisere kan blive introduceret til konceptet Seniorstærk og undervisningsmaterialet. En sådan workshop kan med fordel udbydes af flere skoler i samarbejde.

Forslag til indhold til temaworkshop (varighed ca. 2 timer):

- Intro til seniorstærk - forventningsafstemning
- Rollen som underviser i Seniorstærk
- Deltagerne (målgruppe og niveau)
- Indhold og opbygning
- Praktisk gennemgang af temaer (undervisningsgang 1-5) og brug af materiale til rådighed i undervisningen

Lokaler

Seniorstærk udbydes i et lokale med god plads til træning, men også med faciliteter til undervisning, samtale og socialt samvær. Ofte har kommunen velegnet faciliteter som de kan stille gratis til rådighed.

Økonomi

Vi anbefaler at udbyde Seniorstærk i 2 spor, hvor spor 1 er til en nedsat intropris for deltagere, der har deltaget i rehabilitering, og dermed har fået tilbuddet direkte via kommunen. De kan gå på spor 1 i én sæson. Spor 2 tilbydes af LOF med almindelig aftenskole deltagerbetaling. Her kan alle deltage fx pårørende og andre med behov i forhold til træning. Deltagere, der har gået en sæson på spor 1, kan forsætte på samme hold – nu blot som spor 2 deltager. Bemærk, deltagere fra spor 1 og 2 går på samme hold.

Vi anbefaler at der udarbejdes en økonomisk aftale med kommunen om et særligt tilskud til at nedbringe deltagerbetalingen for deltagere på Spor 1.

Til udvikling og opstart kan der med fordel søges midler i de lokale folkeoplysende udviklingspuljer og i LOF's egen Lokalforeningspulje.

Vi anbefaler også at deltagerne får udleveret en LOF mulepose med træningselastik, en vandflaske, et hjemmetræningsprogram, måske en trænings t-shirt og en LOF kuglepen. Udgift pr. deltager ca. kr. 220.

<https://lofnet.dk/udvikling-af-aftenskolen/fonde-og-stoettemuligheder>

Markedsføring

Der er udarbejdet folder, postkort og opslag til både fysisk og digital markedsføring.

Deltagermateriale med LOF mulepose er også at betragte som markedsføring.

Sparring

Seniorstærk er udviklet og startet af LOF Fyn-Langeland v. Birgitte Rubæk, skoleleder i samarbejde med underviser Lonni og Langelands kommune. LOF's landsorganisation v. udviklingskonsulent Dorthe Lykke Olesen har bistået i processen.

I kan trække på sparring og erfaringer fra både LOF Fyn-Langeland og LOF's landsorganisation.

LOF's landsorganisation stiller gerne ressourcer til rådighed til deltagelse i indledende møder med kommunen, søgning af puljemidler og udarbejdelse af samarbejdsaftale. Vi hjælper også med planlægning af en temaworkshop.

Link

LOF merchandise

<https://lofnet.dk/markedsforing/lof-merchandise>

ABC for mental sundhed

<https://psy.ku.dk/abc/>