

Inspirationskatalog

Ideer til indsatser og projekter i Kom med!

- Etablere en "Gå med" følgeordning
 - 1) I form af en ny følgeordning i regi af Kom med!, som fungerer som et tværgående frivilligt initiativ (eller forening), der går på tværs af foreninger og aktiviteter.
 - 2) Som en del af allerede eksisterende foreninger. Evt. samarbejde med spejderne? Eller kobles på efter-motion efter træning i træningssektionen.
- Oplære en-til-en frivillige (besøgsvenner, spisevenner) til at lave motion i hjemmet, fx i samarbejde med Røde Kors, Ældre Sagen, Motionsvenner
- Invitere borgere til 75 års fødselsdag hos kommunen som alternativ til det lovpligtige hjemmebesøg
- Hent inspiration fra Kommunes velkomstmøder. Lignende møder kunne afholdes for nye målgruppe, fx ifm. at borgere går på pension, skift i levevilkår mm.
- Tilbud i hjemmet for pårørende fx "walk and talk"
- Træningssektionen kan lave temadage eller undervisning for foreninger/frivillige instruktører
- "Gåbus" – hvor borgere går hen og henter hinanden, som en måde at komme afsted på.
- "Velkomst"-værter i alle foreninger el. anden ordninger for ældre, som gerne vil have lidt ekstra støtte de første gange, de kommer.
- Kom med! uge eller kampagne, der sætter fokus på de gode historier/eksempler. De skal være konkrete og deles på forskellige platforme, nyhedsbreve osv.
- Afholde brobygningsscafé på træningssektionen med relevante aktører i civilsamfundet
- Flytte foreningstilbud ud hvor borgerne er, fx på plejecenter. Det forudsætter dog, at er personer tilsted, som borgeren kender og føler sig trykke ved.
- Afholde inspirations-/kaffemøde på tværs af foreninger, kommunale medarbejdere og frontpersonale og andre interessenter på ældre og motionsområdet for at sætte fokus på eksisterende tilbud og aktiviteter – både i Hillerød generelt, men også gerne meget lokalt funderet.
- Afholde fælles motionsdag eller sundhedsdag for foreninger og kommunale medarbejdere/frontpersonale for at skabe synlighed om eksisterende tilbud og aktiviteter på tværs. Ikke for borgere direkte, men for dem, der arbejder med ældre borgere.



- Dele og gøre brug af motionsforeningers store viden om bevægelsesaktiviteter”, fx kan DGI byde ind med ”motionslege”, redskaber og trænere, der kan bruges dels i patientforeninger og på tværs. Og kursus i stolemotion kan udbredes til andre.