

Kom med! – et samarbejdsprojekt om motion for sårbare ældre

Kom med! skal understøtte, at flere sårbare ældre, der fx har en kronisk lidelse eller oplever stor ensomhed, deltager i fællesskaber, der rummer fysisk bevægelse. Dels er der brug for at gøre de aktiviteter, der allerede findes, synlige og lette at komme afsted til, så flere sårbare ældre får gavn af dem. Dels er der brug for at udvikle nye tiltag. Begge dele skal ske i et lokalt forankret samspil mellem foreningsliv, kommunalt personale, uddannelsesinstitutioner og evt. private aktører. Målet er, at sårbare ældre i Hillerød får styrket deres fysiske og sociale livskvalitet og evnen til at mestre eget liv.

Projektets ledelse og organisering

Projektet ledes og koordineres i et samspil mellem Fællessektionen for Ældre og Sundhed i Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød. Dorte Kappelgaard, Frivilligcenter Hillerød, er samskabelseskonsulent i projektet 15 timer om ugen, mens udviklingskonsulent Anne Bregenov-Larsen, Hillerød Kommune, er ansat i projektet 2 timer om ugen. Som en del af projektet nedsættes en udviklingsgruppe bestående af foreningsrepræsentanter inden for ældreområdet, patientområdet og idrætsområdet, repræsentanter fra træningssektion, hjemmepleje og andre kommunale enheder. Der nedsættes desuden en styregruppe.

De økonomiske midler kommer fra Ældrepuljen og (i 2014) fra Træningssektionen Hillerød Kommune og forventes at være et toårigt projekt – med forankring det tredje år.

Baggrunden for projektet

Baggrunden er, at mange sårbare ældre, der fx har kroniske lidelser eller oplever stor ensomhed, ikke får bevæget sig og ikke deltager i fællesskaber i lokalområdet. Hjemmehjælperen eller fysioterapeuten i Træningssektionen ved måske ikke, hvilke relevante aktiviteter der findes i foreningslivet, eller har svært ved at bygge bro mellem borger og tilbud. Foreningerne har på deres side måske ikke ressourcer til at skabe aktiviteter, der har fysisk bevægelse for deres målgruppe som omdrejningspunkt, eller de har svært ved at komme i kontakt med deres målgruppe.

Indsatsområder

Vi kommer til at arbejde med flere indsatsområder:

- a) Formidling af eksisterende og nye aktiviteter for sårbare ældre
- b) Facilitering af udviklingen af nye aktiviteter for målrettet sårbare ældre
- c) Sparring og kompetenceudvikling til foreninger og kommunale medarbejdere om at samarbejde på tværs af frivillighed og kommune
- d) En platform for videndeling og udvikling – så man kan udveksle erfaringer og fortsætte udviklingen af nye initiativer

Hvor starter vi?

Der skal tages udgangspunkt i de mange gode erfaringer, der allerede er gjort, og i de ønsker og idéer, som sårbare ældre og foreninger har. Derfor vil der blive holdt flere fokusgruppeinterviews, og udviklingsgruppen vil få en central funktion.

Vi vil tage udgangspunkt i 1-2 pilotprojekter, samle erfaringer fra disse og tage dem med til videre udvikling af nye aktiviteter og veje til at tiltrække målgruppen for en aktivitet.