

## DGI-byen indbyder seniorer til motion og forbedret livskvalitet

**Med projektet Seniorer i Bevægelse åbner DGI-byen op for en række tilbud, der skal rykke seniorer ud af social isolation og ind i fællesskaber omkring fysiske aktiviteter og socialt samvær**

Efter lidt skratten i højtalerne og et par tekniske genvordigheder bryder Frank Sinatras stemme igennem og sørger for et passende akkompagnement til dagens første serie. Jeg deltager på sidelinjen i formiddagens vandgymnastik-lektion, og får helt lyst til at smide kludene og hoppe i bassinet.

Denne formiddag har 14 seniorer valgt at dyppe tæerne i det våde element og få rørt kroppen godt og grundigt under kyndig vejledning af fysioterapeuter og idrætsuddannede. Individuel træning mikses med parvise øvelser, der afstedkommer en del morskab og smådrillerier.

Projektet Seniorer i Bevægelse fokuserer på, hvordan man ved aktivt og opsøgende arbejde, kan få seniorer til at dyrke mere motion og derigennem opnå forbedret livskvalitet.

En af samarbejdspartnerne på projektet er Sundhedshuset på Vesterbro, hvor medarbejdere ved det årlige forebyggende hjemmebesøg hos alle borgere over 75 år, informerer målgruppen om ordningen.

- Jeg er ikke i tvivl om, at **indsatsen i forbindelse med Seniorer i Bevægelse vil give gevinst**

og mærkbare forbedringer i deltagernes livskvalitet, men det er endnu for tidligt at komme med konkrete målbare resultater. Når jeg fortæller de ældre borgere om ordningen er det min klare opfattelse, at "gratis-elementet" er et meget vigtigt parameter for motivationen og lysten til at prøve at deltage. Mange af de ældre borgere er ikke vant til at bruge penge på motion og har nogle forbehold. Ved at tilbyde dem 20 ugers gratis træning, tror jeg, at de kan blive hooked og få lyst til selv at finansiere en fortsat aktiv motionsindsats", fortæller Gitte Runge, forebyggende medarbejder ved Sundhedshuset på Vesterbro.



En af deltagerne er 85 år og lider af osteoporose. Ved det opsøgende hjemmebesøg blev han af en forebyggende medarbejder gjort opmærksom på projektet. Han går til vandgymnastik og kan efter kun 6 uger mærke klare fysiske forbedringer og færre smerter i ryggen.

*"Jeg har måttet opgive flere ting og troede aldrig, at jeg ville komme i gang med fysisk træning igen, men nu efter 6 uger har jeg fået det bedre fysisk med færre smerter. Det her er positivt, og jeg er glad og tilfreds, både mens vi er i bassinet og bagefter her til 3. Halvleg, hvor vi hygger os",* fortæller den 85-årige Robert.

Deltagerne i projektet kommer primært fra lokalområdet Vesterbro, Sydhavnen, Valby og Vestamager og er alle over 60 år. Udover behovet for mere fysisk aktivitet er social udsathed som følge af sygdom, tab af ægtefælle, ensomhed, smerter i bevægeapparatet, overvægt eller isolation, kriterier for målgruppen. Der er således rig mulighed for at blive tilknyttet projektet og man håber ved projektets afslutning i 2014, at motion og fysisk aktivitet er en integreret og naturlig del af de ældres hverdag. Ikke mindst ved projektafslutningen er det vigtigt, at man får forankret tilbuddene i det eksisterende foreningsliv i DGI-byen eller i bydelen. Endvidere kunne man forestille sig, at beboerforeninger og andre fællesskaber dannede rammerne om aktiviteterne.

*- Rekrutteringen af de ældre foregår gennem flere kanaler for at sikre en mangfoldighed blandt deltagerne. Vi har samarbejdet med hjemmeplejen og Sundhedshuset på Vesterbro og annonceret i VesterbroBladet. Derefter inviterede vi til nogle introdage, hvor interessen var aldeles overvældende,* fortæller projektkoordinator Henriette Folkmann Hansen.

Flere af de ældre, der nyder denne 3. halvleg med frisk frugt og koldt postevand i DGI-byen fremhæver, at de føler sig trygge ved, at træningen ledes af idrætsuddannede og fysioterapeuter med viden omkring seniorer og de lidelser, der kan følge med alderen. Viljen til træning er åbenlys, men bekymringer omkring kroniske lidelser og træning kan virke som en stopklods. Da der her er tale om tilrettelagte forløb, der ikke kræver den store research at finde frem til, er det dog både attraktivt og overkommeligt for deltagerne at være med i projektet, der varer 20 uger.

En motiverende faktor, der fremhæves hos samtlige deltagere, er at det er gratis og flere tvivler endda på, om de har økonomi til at fortsætte med træningen, efter tilbuddet afsluttes.

*"Det er ikke billigt at gå til træning, hvor der er en der dirigerer, og det er svært at finde et egnet seniorhold.*

*Og hvad nu hvis man ikke kan lide de andre – så har man betalt og alt muligt. Jeg har gigt og kan godt lide at træne, selvom det også gør ondt. Her er det positivt og forfriskende, at nogen, som har viden, planlægger et program og så er den store aldersspredning til det gode",* fortæller Steen på 66 år.



I øjeblikket har deltagerne på Vesterbro mulighed for at dyrke vandgymnastik og almindelig gymnastik 1 gang om ugen i 60 minutter. De fysiske udfoldelser efterfølges af en times socialt samvær, hvor projektet byder på forfriskninger. De ugentlige træningssessioner suppleres af et månedligt arrangement af social karakter, og kan være kulturelle gåture, wellness tilbud eller besøg på kulturelle institutioner. Meningen er, at deltagerne inspireres til at opleve og bruge København på nye og mere aktive måder og danne sociale netværk.

Ved projektets opstart er alle deltagere blevet fysisk testede, og ved afslutningen foretages nye tests, der skal dokumentere effekterne af indsatsen. De fysiske tests suppleres af spørgeskemaer, der skal belyse gevinsterne omkring trivsel og livskvalitet.

*"Der er ingen tvivl om, at de fysiske aktiviteter har positiv effekt på en lang række tilstande hos målgruppen. Motion forebygger livsstilssygdomme og modvirker funktionstab hos de ældre. Det er faktisk sådan, at man med træning af denne aldersgruppe opnår de hurtigste resultater, også selvom man ser bort fra, at de fleste som udgangspunkt er temmelig utrænede",* forklarer projektkoordinator Thomas A. Nielsen.

En ting er det målbare og fysiske udbytte af træningen, noget andet den forbedrede livskvalitet, som også er en af projektets målsætninger. For en af deltagerne har de kun 6 uger allerede betydet, at hun har overskredet en stor grænse ved at sætte sig ind på passagersædet i en bil.



- Jeg er vandkræk og kan ikke svømme, men fik alligevel lov til at deltage i vandgymnastikken. Jeg står bare inde ved kanten og laver det jeg nu kan, så på den måde får jeg også noget ud af det.

**Det har gjort mig til et andet menneske og jeg tør ting, jeg ikke har turdet før.**

En dag sad jeg og tænkte på, hvordan jeg mon nu skulle komme i IKEA, men pludselig kunne jeg mærke, at der skete noget oppe i hovedet og så ringede jeg til min svigersøn og sagde, at nu turde jeg godt køre med ham, fortæller Lillian på 69 år, som udover mere energi og mod på livet har tabt sig flere kilo.

## FAKTABOKS:

Seniorer i Bevægelse er et udviklingsprojekt, der løber fra 2010 til 2014, og er foreviget af Socialministeriet

Projektet sigter mod at have haft minimum 650 deltagere over 4 år. Der satses på deltagere af forskellig etnisk oprindelse, køn, aktivitetsniveau samt alder.

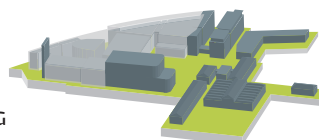
Udover sundhedsfremme og forbedret livskvalitet hos de ældre, har projektet til formål at indsamle viden, om hvordan flere ældre kan blive mere fysisk aktive og trives bedre.

[www.senioreribevaegelse.dk](http://www.senioreribevaegelse.dk)

CPH CONFERENCE  
DGI-BYENS HOTEL  
ØKSNEHALLEN  
BYGNING 55

KURBADET  
VESTAURANTEN  
SPISEHUSET  
IDRÆTSHALLER

TRÆNINGSHUSET  
VANDKULTURHUSET  
CPH BOWLING & LOUNGE  
192 P-PLADSER UNDER TAG



DGI BYEN  
DCI BÆN  
— Mærk pulsen