

Årsberetning for Distriktskoordinator Motion og Sundhed

Min opgave som distriktskoordinator - Motion, Distrikt 3

har været:

- at skabe sammenhæng mellem distriktet og lokalforeninger
- at facilitere netværk og møder i lokalforeninger.
- at sikre videndeling og erfaringsudveksling
- at planlægge og gennemføre temadage.
- at gennem denne dag, at give de frivillige mere viden om hvordan man kan understøtte ældre borgere, i at bevare funktionsevne, livskvalitet og selvstændighed længst muligt.

Disse punkter var min plan og mine mål for 2025.

Kontakten til lokalforeningerne har været få eller ingen...

Hvorfor?

Der kan jeg kan ikke svare.

Der bliver snakket meget om samarbejdet på tværs af distriktets bestyrelse og lokalforeningerne og at udbud om kurser som omhandler motion og sundhed, fra sekretariatet, er stort.

Min oplevelse er, at få ved hvad vi går og laver som distrikt.

Og hvad er vores opgave som distriktskoordinatorer?

I forhold til den opgavebeskrivelse for Distriktskoordinatorer, som er laget af bestyrelsens side, føler jeg mig ikke, længer kvalificeret som Distriktskoordinator.

Jeg kan se at, faglig er jeg ok, idet jeg har tilrettelagt en temadag i september 2025.

Jeg har planlagt og gennemført denne dag med fokus på Sundhed, Motion og Sund aldring og Temadagen blev afholdt på Social og sundhedskoen i Randers. Dagen har, iblandt de frivillige, øget forståelsen for at sund aldring handler om mere end fravær af sygdom, det handler i høj grad også om

- At bevare sociale relationer (Ensomhed)
- At føle sig meningsfuld i hverdagen (sundhed)
- At kunne klare sig selv længst muligt (Motion)

Temadagen viste at der er stor interesse fra de frivillige for emnet.

Af de 41 tilmeldte, svarede 4,85 % meget positive, og var meget interesserede i emnerne vi havde tilrettelagt.

Som Distriktskoordinator ser jeg en klar kobling mellem temadagens indhold, og mine forventninger som frivillig, i Ældresagen

Jeg har bidraget ved at;

- Understøtte og udvikle lokale aktivitetsfællesskaber
- Motivere frivillige til at igangsætte bevægelsestilbud
- Skabe samarbejde mellem frivillige, kommune og sundhedsudøvere
- Have fokus på at nå de ældre, som er mest inaktive, og mangler et netværk, eller er ensomme, og trænger til støtte.

Oplægsholdere på denne dag var:

Professor Mette Hansen, lektor i idrætsvidenskab, institut for folkesundhed v/Aarhus universitet.

Elsebeth Søndergaard efteruddannelsesleder ved Randers Social og Sundhedsskole

Eva Frank, koordinator for "team frivillig" i Randers

Pernille Vibholm, Ergoterapeut. Ph.d. og underviser på Randers Social- og sundheds skole

Pia Vogensen Hein, fysioterapeut og underviser i velfærdsteknologi og sund aldring ved Randers Social og Sundhedsskole.

Min fremtidige plan er at jeg ville lave en temadag i september 2026 hvor indholdet skal være;

"Hvordan når den ældre pensionist, de pårørende og de frivillige " indgangen" til det offentlige system?"

Ellers har jeg deltaget i de møder der var relevant for mig som distriktskoordinator og deltaget i de kurser jeg synes har været relevante for min rolle. Kontakten til lokalforeningerne har vedsiden af temadag været lille.

Britt Kirk

Distriktskoordinator ÆS Distrikt 3