

Evaluering af projektet: Indsats mod ensomhed- en partnerskab mellem aftenskoler og sundhedsforvaltningen(SUF) i Københavns kommune

Formålet bag projektet:

I rapporten: "Ensomhed blandt ældre: myter og fakta"¹, fastsættes det at ca. hver fjerde ældre i Danmark føler sig ensom. Dette høje antal har fået de danske kommuner til at arbejde på, at muliggøre mere nærvær for de ældre borgere. De ældre søger aktiviteter med socialt samvær hvor de kan møde nye mennesker og hvor der er tid og rum til at knytte nære forbindelser. Dog er der mange der har svært ved at komme afsted grundet fysiske skavanker. Ideen bag holdet "vandtræning og socialt samvær" er at give de ældre muligheden for at møde nye mennesker i et fordomsfrit og afslappet rum, samtidig med at de kan komme i en bedre fysisk form og derved nedsætte smerter. Der vil hjælpe dem til at kunne deltage mere aktivt i de lokale aktivitetsudbud. Projektet kørte fra 6/9-13/12-2016 i varmtvandsbassinet på Amager Hospital og undervist af fysioterapeutstuderende Katarina Borregaard samt fysioterapeut Henrik Bunch Larsen. Det blev etableret 3 hold 60 min undervisning og social samvær med 8 deltagere hver på holdet . Det var 10 borgere på ventelisten.(Pga. begrænsning i bassinet kunne vi ikke optage flere deltagere på holdet)

Refleksioner baseret på samtaler efter endt træning og deltagernes besvarelse af online spørgeskema (se bilag)

Der er under hele forløbet diskuteret mange forskellige emner, men midtvejs og til slut er der brugt længere tid på at evaluere deltagernes udbytte af projektet. Der blev desuden den 7/12/2016 sendt et online spørgeskema ud som 8 ud af 16 deltagere udfyldte.

Målretningsstrategi

Deltagerne blev valgt via Sundhedsforvaltning (SUF) /Peder Lykke Centret, hvor de i forvejen kommer en del og aktivt er involveret i flere projekter og fysisk træning hos SUF.. Der var flere borgere , der svarede at de godt kunne føle sig ensomme, selv omgivet af mennesker, i spørgeskemaet.

Udbytte af vandtræningen

Flere af deltagerne har fået indsat proteser i underekstremiteten og har haft megen gavn af det varme vands lindrende effekt på inflammationsdannelsen i leddene. Den mindskede vægtbæring har også været rar for mange da de har følt at de har kunnet udføre styrke- og konditionsundervisningen mere udbytterigt end normalt. Der er også et stort antal af deltagerne der kan anses som værende overvægtige, og flere har kommenteret at de føler at de er blevet stærkere og generelt er kommet i bedre fysisk form samt mindsket deres medicin forbrug .

Udbytte af det sociale samvær

Mange af deltagerne, har alle været gode til at skabe nære forbindelser til hinanden og underviseren. Der har hele tiden igennem været et godt sammenhold på alle 3 hold, og der er mange emner der er blevet diskuteret over et glas vand og frisk frugt. Især til slut, har flere åbnet op omkring sensitive emner, og der har været stor opbakning fra de andre.

¹ http://aktivtaeldreliv.dk/media/427111/Ensomhed-blandt-aeldre_2015_web.pdf

Evaluering af holdet: "Vandtræning og Socialt Samvær"

Eventuelle Kommentarer

Hvis i har nogle ekstra kommentarer, ris/ros eller spørgsmål så er det her!

5. Her skriver i bare alt hvad i har på hjerte

Prev

Done

Powered by

 SurveyMonkey™

See how easy it is to [create a survey](#).

Konklusion omhandlende projektets effekt:

Alle deltagere har været glade for forløbet. Ca. 50 % af deltagerne har også valgt at komme igen næste sæson, hvor de skal selv betale for holdundervisningen

Deltagerne syntes alle at det havde været en super oplevelse, samt meget lærerigt og udfordrende.

Alle syntes at det havde nogle fantastiske dage, hvor de følte sig udfordrede og samtidig havde det bedre både psykisk og fysisk.

Deltagerne føler at de har fået meget udad det socialt og træningsmæssigt. De fik prøvet nogle grænser af og forsøgt ting som de ikke troet de turde og kunne. Socialt blevet det byget nogle varige gode relationer og netværk tværs over alders grupper. Ca. 50 % af deltagerne har også valgt at komme igen næste sæson, hvor de skal selv betale for holdundervisningen i foråret 2017 på Amager Hospital. De relative høje kursus gebyrer at deltage i aftenskolernes aktiviteter i København, gør det sværere for en stor gruppe borgere at deltage, derfor vi håber på forsat støtte foråret 2017 for at kunne hjælpe flere borgere at komme ud fra deres ensomhed og deltage aktivt i foreningslivet.

Du kan udfylde skemaet online og sende din ansøgning til DOF via mail ved tryk på knappen "Send ansøgning" nederst på side 3, eller du kan udskrive skemaet og indsende det til Dansk Oplysnings Forbund, Ny Østergade 7, 1. sal, 4000 Roskilde.

1. Oplysninger om ansøger

Aftenskolens navn og adresse	GIGTSKOLEN Peter Bangs vej 1, indgang 5 2000 Frederiksberg
Reg. nr. og konto nr.	Danske bank / Konto nr. 3163 - 16 48 87 71
Kontaktperson (navn/telefon/e-mail)	JOHN KALO tlf 49763101
Skolens ansvarlige for projektet	JOHN KALO
Dato og underskrift af skolens ansvarlige	

2. Titel på projekt

Indsats mod ensomheden - en partnerskab mellem aftenskoler og sundhedsforvaltningen i Københavns kommune .

3. Projektets tidsforløb

Angiv, hvornår projektet starter og hvornår det slutter

uge 36- uge 51 efteråret 2016

4. Beskriv formålet med projektet

Formålet med projektet er at styrke ensomme ældre hjemmeboende borgere på Amager til at bryde deres sociale isolation ved at tilbyde et socialt samvær omkring aktiviteten motion .

5. Beskriv projektet målgruppe

Målgruppen for projektet er ældre, hjemmeboende borgere, der føler sig ensomme og socialt isolerede i Københavns Kommune .

4. Beskrivelse af projektets idé og indhold

Beskriv gerne hvad projektet går ud på og hvilke aktiviteter det består af.

Ældre, hjemmeboende borgere på Amager inviteres til at deltage på hold i Bassentræning med fysioterapeut med efterfølgende socialt samvær, hvor fysioterapeuten er tovholder (Bilag 1).

Holdene beregnes til max. 8 personer pr. gang. For at give et stort antal ældre, ensomme borgere muligheden for at deltage i aktiviteten kalkuleres med 4 hold om ugen i 15 uger.

Baggrunden for valg af deltagerantal pr. hold er, at undersøgelser viser, at det er nemmere at få hurtig kontakt og skabe relationer på tværs i små grupper. Borgerne inviteres via Samarbejdsforum Amager, hvor bl.a. Hjemmehjælpen og repræsentanter fra Lokalområdekantoret samt Forebyggelsesenheden er repræsenterede.

Ældre, hjemmeboende borgere, som ikke har kontakt med Hjemmehjælpen eller Forebyggelsesenheden, bliver indbudt via en avisannonce i lokalavisen.

Projektets forankring

Aktiviteten er planlagt over en periode på 15 uger. I denne 15-ugers periode er instruktøren tovholder på det sociale samvær efter endt træning. Der lægges i denne periode op til, at deltagerne holder kontakten efter de 15 uger er slut, der udarbejdes bl.a. adresselister, og der gives tilbud om et mødelokale på Daghøjskolen, hvor borgerne får mulighed for at fastholde egne netværksgrupper.

For at tilgodese forankring og bæredygtige perspektiver samt at sikre en længerevarende effekt på den ældre borgers sociale liv, får deltagerne i projektet tilbud om, at gruppen kan fortsætte aktiviteten med egenbetaling efter endt projektførelse. Desuden får borgerne i løbet af projektet tilbud om besøg på aktivitetscentre og klubber på Amager, således at de har muligheden for at indgå i nye sociale fællesskaber.

Effektmåling

Ved afslutningen af 15-ugers perioden interviewes borgerne om deres oplevelse af forløbet.

Disse interviews stilles til rådighed til offentliggørelse, så andre får mulighed for at drage nytte af projektet.

Der måles desuden på antal borgere som fortsætter bassintræningen, i netværksgrupperne eller på Aktivitetscentre og i klubber.

6. Hvis, der kun ansøges om tilskud til dele af projektet bedes du beskrive hvilken del.

Mødeaktivitet , projekt beskrivelse , projekt ledelse , koordinering , Effektmåling/Evaluerings-samtaler samt rapportskrivning

Vi søger hermed max 10.000 fra DOF udviklingspuljen

Vi har fået bevilget 40000 fra Aftenskolens Samråd KBh for den projekt