



Plejecentret Hørgården søger hermed om at etablere profilen:

### **Trivsel igennem sport og leg.**

#### **Baggrund for ansøgningen:**

Igennem en del år har vi arrangeret Olympiade for borgerne i sommerhalvåret, hvilket har været en gentagen succes. Med ønske fra borgere arrangerede vi i vinters som noget nyt en vinterolympiade, som ligeledes var en succes; socialt, sportsligt og oplevelsesmæssigt.

Som et supplement til hverdags rehabilitering, træning, motion og koncept fra passiv til aktiv har vi de sidste par år holdt ” trænings fokus uger” som nu også henvendte sig til personalet, og havde flere ”idrætsgrene” som også indebar konkurrencer med hold bestående af såvel borgere som personalet. I den nyligt afholdte Olympiade deltog ca. 65 % af plejecentrets beboere.

Vi har ligeledes oplevet at den generation der i dag flytter ind på plejehjemmet har haft lettere ved at have tid/råd til at dyrke fritidsinteresser end tidligere generationer, bl.a. sport/idræt også på et højere plan (karriere/professionelt). Blandt beboerne er der aktuelt en del tidligere aktive sportsudøvere.

Beboernes aktive opbakning om den type af aktiviteter og deres opfordring til at arrangere dem hyppigere, har inspireret til denne ansøgning.

På personaleplan har vi mange års erfaring med at træne (styrketræning) personale via egen instruktør/personale, og har på den baggrund haft faciliteter til rådighed for personalet. Herudover er der de sidste par år blevet udvidet med flere aktiviteter; zumba, løb, elastiktræning.

For personalet har især konkurrenceelementet imellem de enkelte teams været en stor faktor for at tiltrække personale til diverse dystere.

Da Hørgården står foran en modernisering og haven endnu ikke er på plads ville der være store muligheder for at få profilen indpasset ind i plejehjemmet.

Ansøgningen er drøftet og godkendt af plejecentrets beboer- og pårørenderåd og af MED-udvalget.

#### **Profilens formål:**

- At helbred og livskvalitet løftes via idræt/sport
- At bidrage med understøttelse af borgers egne ressourcer i relation til ” fra passiv til aktiv ” og som et supplement til hverdagsrehabiliteringen.



- Gennem sport, spil og aktiviteter via leg og konkurrence at indbyde til flere oplevelser og aktiviteter som både vil kræve personale til stede, men også som borgere selv vil kunne gøre brug af og finde glæde og fornøjelse ved.
- At beboerne oplever en indholdsrig og aktiv hverdag med aktiviteter der er tilpasset den enkelte beboer ud fra livshistorie og interesse.
- At muliggøre at beboerne bliver en del af et fællesskab og bedring i den enkelte beboers sundhedstilstand.
- At få ensomme borger til at interesse sig for og deltage i idrætsmæssige aktiviteter.
- At engagere flere frivillige og pårørende i husets liv ved at tilbyde dem at benytte faciliteterne og deltage i aktiviteter.
- At åbne plejecentret mere mod lokalsamfundet ved at tilbyde brug af faciliteter
- At rekruttere flere mandlige medarbejdere og fastholde nyansat personale
- At social - sundhedshjælper får løftet det faglige niveau i relation til træning

### **Konkrete tiltag**

Profilen udvikles i samarbejde mellem beboerne, personalet og brugerne af aktivitetscentret.

De sportslige begivenheder, der allerede er en tradition i huset, bredes ud så sport og leg bliver en del af hverdagen. Aktiviteterne skal bygge videre på det, vi allerede har succes med, men vi vil også i samarbejde med beboerne tage fat i gamle lege, de kender fra barndommen.

Udendørsarealer indrettes, så de inviterer til sport og leg. Det kan f.eks. være med en multi-bane som let kan ændres til diverse aktiviteter såsom, fodbold, basket, tennis, etc. Indendørs indrettes træningsfaciliteter, der inviterer til forskellige former for fysisk udfoldelse. Dette ville desuden for vores rehabiliterings borger være en mulighed at benytte og måske efterfølgende kommer her og benytte faciliteterne. En anden sidegevinst kunne være at lokke flere brugere til aktivitetscentret.

Der iværksættes kompetenceudvikling for personalet, der bl.a. indeholder temaer som bevægelse og sundhed, inspiration til aktiviteter og metoder til sundhedsfremme.

### **Budgetovervejelser**

Kompetenceudvikling (for so-su medarbejdere + fys, ergo og sygeplejersker):	400.000 kr.
Indkøb af div. sportsudstyr	100.000 kr.
Der søges i alt til etablering af profilen:	<b>500.000 kr.</b>



---

**Midlerne skal fordeles som følger:**

<b>Kompetenceudvikling</b> i 2014:	100.000
2015	300.000
<b>Indkøb</b> i 2014:	40.000
2015 pga moderniseringen:	60.000

Projektet forestiller vi os løber i perioden 2014 – 2015.