Forandringskatalog

Udeliv – hverdagslivet til fods

Tak til deltagerne på seminaret på Sundheds CVU Nordjylland okt. 2007 og Vega-seminaret i Odense nov. 2007. Uden jeres gavmilde og livfulde fortællinger om de gode stunder med Udeliv og Hverdagslivet til fods ville dette idékatalog ikke have eksisteret.

Lisbeth Vinding Madsen & Ole Mygind, Aalborg marts 2008
Lisbeth.vinding.madsen@scvun.dk og ole.mygind@scvun.dk
http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet+til+fods

Projekt Udeliv – Hverdagslivet til fods.

Indhold

Projekt Udeliv – Hverdagslivet til fods. 2

Indhold 2

Indledning 4

Vurderingspanel 5

Læsevejledning 6

Haveliv 6

1 Landbohaven – sanse og erindringshave 7

2 Hostruphus - Grøn omsorg 8

3 Kolonihavehus 9

4 Damhuset 10

5 Køkkenhave 12

6 Højbede / plantekasser 13

Udeliv med gang 13

1 Gå-tur-venner 14

2 Følgesvende 16

3 Gåtur 17

4 Gang ved indkøb 18

5 Gå tur med ældresagen 19

Udeliv med dyr 21

1 Lufte hunden – hund med på arbejde 22

2 Skildpadde på plejehjem 23

3 Guldfiskedam 24

Bilag 25

Bilag 1 - de 33 ideer der blev vurderet af panelet 25

Bilag 2 - ikke prioriterede gode ideer 26

1 Brændestabel 26

2 Ændring af adfærd 27

3 Cykeltur i juli mdr. 28

4 Tur til færgehavnen 29

5 Fisketur 30

6 Høsttur 31

7 Tur i det blå 32

8 Mødested ved postkasserne 33

9 Hund på plejehjem 34
10 Fodre ænder ved dammen 35
11 Lave hyldebærsaft 36
12 Køkkenhave 37
13 Udflugt til mosebrug 38
14 Fisketur 39
15 Ny sti - "gang i Danmark" 40
16 Frokost på Vilsted Søgård 41
17 Cykeltur på tandemcykel 42
18 Mini-by 43
19 Krolf 44
20 Hund i dagpleje 45

Bilag 3 brev til vurderingspanel 46

Bilag 4 Skema til bedømmelse af de gode ideer fra praksis 47

Bilag 5 Opgørelse af vurderingerne 52

Bilag 6 Deltagerliste seminar 4. oktober 2007 57

Bilag 7 Deltager på Vega seminar nov 2007 62

Bilag 8 – Eksempel på skabelon til beskrivelse af de gode ideer 63

Indledning

Temaet tager udgangspunkt i, at gang er den mest udbredte form for fysisk aktivitet blandt ældre. Gang kræver ingen faciliteter, og det er billigt og effektivt. Gang kan have et rekreativt formål, hvor det er spadsereturen og oplevelse af lys liv og luft, der er vigtig. Eller gang kan være forbundet med aktiv transport i forbindelse med almindelige daglige gøremål, hvor formålet er at kommer fra et sted til et andet.

Udeliv –hverdagslivet til fods har via temadag på University College Nordjylland i okt. 2007 og workshops på Vega-seminaret Odense nov 2007, indsamlet ideer fra praksis. Enkelte ideer er identificeret via fagligt netværk og kædesøgning på nettet. Ideerne er samlet blevet udsendt til og vurderet af et vurderingspanel. Herefter har vi samlet de højest vurderede ideer i kategorier, som passer til projektets omdrejningspunkter. De kategorier, der tegnede sig var:

1. Udeliv med gang
2. Haveliv
3. Udeliv med dyr

Der tegnede sig yderligere en kategori "udflugter". Denne er sorteret fra med følgende begrundelse:
Det ser ud til at udflugter af forskellig art jævnligt finder sted i praksis til stor glæde for deltagerne. Udflugter vælges imidlertid fra i det videre projekt, da vores fokusområde er hverdagslivets udeliv og gang, og ikke så meget de sjældnere begivenheder, som udflugter er. I fravælgelsen ligger ikke en nedvurdering af udflugters positive betydning for den ældre. Ideerne som knytter sig til udflugter er ikke beskrevet i forandringskataloget men kan findes som en del af bilag 2.

Følgende 4 omdrejningspunkter har været formuleret som centrale for "Udeliv – Hverdagslivet til fods":

1. Gang i leve-og-bomiljøets uderum. Hvilke muligheder og tiltag planlægges og gennemføres der i forbindelse med leve-bo-miljøer, med det formål at komme ud til fods i leve-bo-miljøets umiddelbare nærhed.

2. Gang i forbindelse med nyttige hverdagsgøremål f.eks. indkøb og transport. Fokus på hvor gamle mennesker, der er afhængige af hjælp udfører almindelige daglige gøremål der indebærer færden til fods i det offentlige rum.

3. Gang i forbindelse med rekreative aktiviteter. Fokus på færden til fods udendørs, hvor formålet er sansepåvirkningen af lyset, luften eller duften, oplevelsen af at "gå en tur", den æstetiske oplevelse eller oplevelsen af at være sammen med andre.

4. Gang set i et arbejdspraksis perspektiv. Hvordan skabes der udendørs liv (færden til fods) og hvad kommer der ud af det? Hvilke muligheder er der for at yde støtte til at færdes udendørs til fods indenfor ældresektorens rammer. Hvad ser visitator og hvad gør hun? Eksempler på at professionelle medvirker til at skabe rammer for at gamle kan færdes udendørs f.eks. opsætning af bænke, pavilloner, gangvenlige overflader, visuelle sikkerheds signaler osv. planlægning af organiserede ture, inddragelse af frivillige

Der blev indsamlet 50 ideer, heraf blev 17 ekskluderet fordi de foregik indendøre eller på andre måder ikke levede op til den afgrænsning som omdrejningspunkterne er udtryk for.
33 ideer blev beskrevet i skabelonen (bilag 8) og i december udsendt til vurderingspanelet der bestod af 5 personer, der repræsenterede danske ældreråd, aktivitetsleder, leder af dagtilbud for demente, master i haveterapi, og forebyggelseskonsulent. Der kom 4 svar tilbage. Sammen med projektledernes vurderinger blev disse svar registeret i elektronisk spørgeskema.
I alt14 ideer blev udvalgt til at indgå i forandringskataloget, fordelt på:

- 5 ideer der havde gang som udgangspunkt
- 3 ideer havde dyr som et centralt element
- 6 ideer der handlede om haver, og grøn omsorg

Vurderingspanel

Vurderingspanelet bestod af:
Jens Erik Madsen, Danske ældreråd
Else Bay Mortensen, Sundheds- og kulturmedarbejder, Frederiksbjerg lokalcentre
Jette Paulin, leder af dagtilbud for mennesker med demens
Bodil Gyldenkilde, Forebyggelseskonsulent
Lise Andersen, Master i haveterapi
Ole Mygind, UCN
Lisbeth Vinding Madsen, UCN

Læsevejledning

Det er tanken med dette forandringskatalog at få en kort introduktion til hvad ideerne går ud på, der er så i tilknytning til hvert enkelt ide yderligere oplysninger, samt evt. kontakt personer som det kan være relevant at henvende sig til når man har besluttet fokus.
De gode ideer som ikke er blevet prioriteret af vurderingspanelet er vedlagt dette forandringskatalog som inspiration for de praksissteder, der måtte have lyst til at igangsætte initiativer udenom Merlivs projektet. Disse bilag tjener også som dokumentation af det overflødighedshorn der præger praksis med hensyn til iderigdom i forhold til Udeliv.

Haveliv

Praksisideer indeholdende indretning og udnyttelse af omgivelserne udendørs, så de inviterer til udeliv og gang, vurderes meget positivt af vurderingspanelet. Der er en meget stor spændvidde mellem ideernes omfang gående fra store anlægsprojekter af sanse og terapihave, køb, indretning og dyrkning af kolonihave eller skovhytte til de mere beskedne som etablering af højbede eller køkkenhave. Imellem disse poler er det muligt at plukke delelementer ud af forslagene og tilpasse omfanget til stedets muligheder.

De højt vurderede ideer fra idékataloget er:

- Landbohaven – sanse og erindringshave
- Hostruphus - Grøn omsorg
- Kolonihavehus
- Damhuset
- Køkkenhave
- Højbede

1 Landbohaven – sanse og erindringshave

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	”den grønne oase” ”Landbohaven” – en terapeutisk sanse- og erindringshave.
Hvordan Hvordan gør man?	Anlægning af ” en grøn oase, hvor der skabes rammer for en række aktiviteter, med mulighed for erindring og stimulering af alle sanser, samt deltagelse i aktiviteter som plante, luge og høste i haven. Haven indrettes med: - stisystemer med forskelligt underlag - vekselvirkning mellem skyggefuld beplantning og sol - velkendte planter, duftende planter, velsmagende planter, prydbuske, bærbuske og frugttræer - rislende vand, vindfløjter - brændeplads - højbede med jordbær og gammeldags grønsager - fuglefoderbræt, redekasser og fuglevandbad - hængesofa, forskellige siddemuligheder - gammel traktor til at ”makke med” - naturligt hegn
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Under planlægning. Der er søgt og bevilget midler fra ældrepuljen. Der findes plantegninger og uddybende beskrivelser.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Dorthe Bredtoft Aktivitetsafdelingen, Højgården 96495949 Der findes yderligere materiale tilknyttet ideen, som det ikke har været muligt at indarbejde i kataloget.

2 Hostruphus - Grøn omsorg

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	At få yngre demensramte borgere ud i naturen, grøn omsorg og dyrehold. Komme ud af instititionsmiljø. Yngre demensramte = personer under 65 år med demens.
Hvordan Hvordan gør man?	Startede i spejderhytte – lejede en dag om ugen. Fandt et gammelt hus i skoven med mulighed for aktiviteter med anlæg/pasning/vedligeholdelse/reparationer: - anlægge terrasse - anlægge stenbed - anlægge og dyrke urtehave - lave løbegård til kaniner og andre dyrehold - pasning og pleje af dyr - udhuset bruges til værksted, arbejde med hammer og sav mm.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Samhørighed hos borgerne. Fælles ansvar for stedet. Mulighed for at kunne trække sig, når hjernen har brug for en pause. Sanse årstiden. Stilheden i skoven. Dyrelivet – fasanerne, fuglesang, rådyr. Gåture dagligt.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Jette Paulin, Lions Parken 6 9400 Nørresundby 99315902 Jpa-aeh@aalborg.dk
Kommentarer / tilføjelse fra arbejdsseminar	Der er æbletræer Der hører en lade til stedet Der er overbygget terrasse « der er højt til loftet « Man har fået projektpenge til at starte stedet Se i øvrigt Aalborg kommunes hjemmeside om ældre/demens, Hostruphus. Houstruphusrapport_aalborg.pdf

3 Kolonihavehus

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Kolonihavehus Centerrådet har købt et kolonihavehus ca. 6 km fra centret. Dette til gavn for beboere som ikke har mulighed for at komme hjemmefra ellers.
Hvordan Hvordan gør man?	Der er søgt (og fået) midler fra forskellige puljer til opførsel af nyt hus. Dette projekt har en flok på 8 mænd stået for. Vi har to frivillige chaufførerer til at køre i haven to gange om ugen. Der er mange muligheder for at søge fonde og puljer!
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Mange beboere har fået deres opgave i haven: en hejser flaget, en vander blomster, en "roder" i jorden mm. Mange taler om livet i kolonihaven, de har nu noget at se frem til.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Liz Langfeldt Plejecenter Nørrevang Brådhusvej 50 8700 Horsens liz@horsens.dk

4 Damhuset

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Klubhus for mennesker med hukommelsesbesvær. Naturen er den bedste sansestimulation vi har, at færdes i den giver fysisk og psykisk overskud og almindeligt forefaldende arbejde i hus og have giver mening og øget selvværd. Socialt samvær styrker følelsen af fællesskabet og livsglæde. Disse tanker var baggrunden for at etablere et klubhus på landet, hvor huset ligger ved en stor gård. Der er en lille have, en dam, en skov, markveje og heste på marken bag haven.
Hvordan Hvordan gør man?	Formål. At mennesker med hukommelsesbesvær tilbydes et klubhus, hvor de kan mødes med ligestillede og være aktive i et stimulerende miljø både ude og inde. At mennesker med hukommelsesbesvær får mulighed for at træne og vedligeholde både fysiske, psykiske og sociale ressourcer. At aflaste pårørende. Der er åbent i Damhuset 3 dage om ugen kl. 10 – 14 ca. Borgerne bliver afhentet af deres sos.hjælpere og er sammen med 5 andre borgere (+2 sos.hjælpere) i Damhuset. Sos.hjælpere fungerer som bindeledet mellem hjem og klubhus, når det kniber for borgeren at huske. Aktiviteterne afhænger at borgernes ønsker og interesse, men de er fælles om at tilberede måltiderne. Der kan være gåture til gården, til dammen, i skoven, havearbejde, plukke bær og frugter, udflugter, sang og musik.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Borgerne oplever megen glæde og morskab i Damhuset. Snakken går lystigt ude i naturen og mange oplever at få større ordforråd, når de er ude. Fysikken og gangdistencen bedres ved gåture i ujævnt terræn. Eksempler på borgernes udsagn: Det skulle være ”Damhusdag hver dag” Hvem passer hestene, når jeg ikke er her? Jeg går ned til dammen og skrækker fiskehejren væk. Den spiser alle vores fisk.

	Gid min mand også kunne komme i Damhuset. Han ville nyde det.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Anna Kirkegaard Sygepl./demenskoordinator Hjemmeplejen Vest, Norddjurs Kommune Halvej 3 8961 Allingåbro Tlf. 89593900 Mail: annek@norddjurs.dk

5 Køkkenhave

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Ændre kedelige grønne bede til noget brugbart- køkkenhave/ blomsterbede til gavn for ældre demente daghjemsbrugere.
Hvordan Hvordan gør man?	Ansøgte boligselskabet om lov til at lave det. Brugerne og medarbejderne fjerner småbuske. Planlægger sammen med brugerne hvilke ting der skal være i jordstykket. Hvem kan grave, plante? Hvem har planter i deres have, bytte planter. Bus/gåtur til plantecenter Lave en græsplæne Indkøbe haveredskaber
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Glæde ved selv at dyrke kartofler og spise dem. Plukke jordbær – lave et fugle skræmsel. Mærke græs mellem tæerne – slå plænen – klippe kanterne. Gåtur til biblioteket efter havebøger. Opleve havens liv/årstider og gøremål
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Jette Paulin Lions Parken 6 9400 Nørresundby Jpa-aeh@aalborg.dk

6 Højbede / plantekasser

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Store plantekasser
Hvordan Hvordan gør man?	Anlæg af højbede eller opsætning af plantekasser. Højden skal gerne være ½ meter over jorden for at de er nemmere at komme til for den ældre, evt. siddende. - tilplantning eller såning - pasning - vanding - høst af blomster og grøntsager.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Giver anledning til spontan aktivitet. Indret omgivelserne, så de giver plads til spontan aktivitet.

Udeliv med gang

Der er i dette afsnit af forandringskataloget 5 aktiviteter, som har udeliv med **gang** som udgangspunkt. Disse 5 aktiviteter er de højest vurderede indenfor kategorien udeliv med gang. Efterhånden som ideerne har taget form og er blevet vurderet, har det vist sig at frivillig indsats er absolut nødvendig, for at få disse gangaktiviteter gennemført. I udgangspunktet havde vi ikke en fornemmelse af at den frivillige indsats ville være så nødvendig. Frivillig indsats/deltagelse gør sig gældende ved 3 af de 5 valgte aktiviteter.

1 Gå-tur-venner

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	HVORFOR GÅTURE? Gåture har en sundhedsfremmede og forebyggende effekt på ældre mennesker, fordi funktionsevnen påvirkes positivt. Fysisk aktivitet giver flere leveår med bedre helbred og større livsglæde for ældre mennesker. Erfaringerne i Storstrøms Amt viser, at ældre mennesker, der ellers ikke gik tur, og har haft deltaget i Gå-tur-projektet, faktisk nu går tur.
Hvordan Hvordan gør man?	FORMÅL Formålet med at organiserede gåture: at støtte og hjælpe ældre mennesker til at gå en tur Støtten og hjælpen bygger på kombinationen af fysisk aktivitet og social kontakt. Den fysiske aktivitet består i, at deltagerne skal gå en tur en til flere gange om ugen. Den sociale kontakt består i, at de kan gå sammen med såkaldte gå-tur-venner eller i grupper. HVORDAN GÅTURE? I Storstrøms Amt er gå-tur-aktiviteterne organiseret på forskellige måder, men fælles er et samarbejde mellem frivillige organisationer og kommunen om planlægning og koordinering af indsatsen. Omdrejningspunktet er gå-tur-arbejdsgruppen, der vælger en koordinator for lokalområdet. Koordinatoren sikrer koblingen mellem deltagere og gå-tur-venner, d.v.s. etablering og sammensætning af grupperne. Antallet af gå-tur-områder afhænger af kommunens størrelse. F. eks. har en kommune med cirka 50.000 indbyggere og 7.500 ældre over 65 år 3 - 4 områder, hvor det vil være relevant at etablere gåture.
Erfaring Hvad kommer der ud af det	KONKLUSION - Hvad får deltagerne ud af det? I forbindelse med Gå-tur-aktiviteten i Storstrøms Amt har nogen af deltagerne fortalt, hvorfor de går tur. Interviewene viser, at hovedgevinsten for gå-tur-deltagerne er: at gøre noget godt

	for sig selv. Sidegevinsterne er, at deltagerne mærker • en øget mestring • et bedre humør • en bedre fysisk form • en øget energi • et større lokalkendskab • et større fællesskab.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Else Garver Projektkoordinator, Sundhedsplejerske, MPH Fagsekretariat Sundhed, Vordingborg Kommune Peblingerenden 2, 4780 Stege Tlf. 5151 5454 E-mail: elsga@vordingborg.dk
Øvrige materiale	Information om hele projektet findes på: http://knudramian.pbwiki.com/VegaAalborg Pixi beskrivelse af "Gå-turs venner" i storstrømsamt. Gå-tur, som sundhedsfremmende metode blandt ældre, Sund By Netværket Ulykkestemaet 2005 findes på : http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet-til-fods Masteropgave om gåture som sundhedsfremmende aktivitet, Else Garver kan findes på: http://knudramian.pbwiki.com/f/Master+opgave+om+Gåturer.pdf

2 Følgesvende

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Følgesvende – frivillige ældre mænd, der gerne vil følges med ældre mænd, som har brug for det. Følgesvendeordningen bygger på en idé om ligeværdighed hvor alle parter oplever at være både "givere" og "modtagere". Følgesvende får udleveret et aktivitetskatalog med en omfattende oversigt over byens tilbud for de ældre. Følgesvend og "følgeven" aftaler selv indbyrdes hvad de vil følges til, hvor tit de vil mødes m.m.
Hvordan Hvordan gør man?	Koordinere "match" mellem følgesvend og bruger. Dette sker på baggrund af fælles interesser, tidligere arbejde, om mændene bor i nærheden af hinanden mm. Ovenstående koordineres evt. med et aktivitetskatalog med overblik over eksisterende tilbud i lokalområdet.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Projektet er i opstartsfase. Projektet har været dygtige til at kontakte medier for at få markedsført tilbudet.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Jess Kuhr, mobil 61773590 nvkjess@hotmail.com Netværkskontakten, Odense http://www.netvaerkskontakten.dk/ (se projektet "SenNetværk") eller på dette link http://www.netvaerkskontakten.dk/default.asp?mainmenu=6&submenu=22
Links om følgesvende	Her er TV-indslag om "Følgesvende" fra Tv2Fyn (i to bider): http://www.tv2fyn.dk/video/9373 http://www.tv2fyn.dk/video/9374 Samt artikel fra FyensStiftstidende: (hele den uges tema "tæt på") http://www.fyens.dk/article/895329:Taet-paa----Godt-at-snakke-med-en-voksen-mand Artikel fra Ældre og handicapforvaltningen i Odense Kommune s. 18 og 19: http://odense.dk/upload/aehf/tanja/en%20venlig%20hilsen%20marts%202008.pdf www.geronet.dk (forskernetværket ældre, livskvalitet og selvmord)

3 Gåtur

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Gåtur
Hvordan Hvordan gør man?	Vi spørger de forskellige brugere. Om de vil med ud på en lille gåtur, for at nyde det gode vejr. Dem som ikke kan holde ud til at gå hele turen ta´r vi en kørestol med til, så kan de gå det som de kan holde til. Vi går også forbi en børnehave på turen
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Vi får en god snak, om vejret, blomsterne i haverne, dufte og måske plukker en lille blomst eller en gren. Når vi kommer forbi børnehaven, stopper vi lige, for at alle synes det er så pragtfuld at se alle de små søde børn. Brugerne har fået en hyggelig eftermiddag, frisk luft og brugt deres sanser.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Anne Aagesen Højgården Højgårdsvej 10 Farsø
Kommentarer /tilføjelser fra arbejdsseminar	Hvis vejret er dårligt, går man gerne rundt og hilser på de andre på plejehjemmet. Gåture kan bruges til mønsterbrydning hos demente. Forskning viser at det er beroligende at sætte sig ved rislende vand. Samme virkning har berøring/nuldring og at tage i hånden.

4 Gang ved indkøb

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Ud at handle Den ældre oplever ”det pulserende liv” Fokus på at man stadig er en del af en gruppe
Hvordan Hvordan gør man?	Samler hver mandag dem der har lyst til ”Gå i gang” Vi går over til købmanden og handler. Får en masse æstetiske oplevelser. Tilbud på is, uhm, chokolade, nej nu kan vi købe julestjerner. På gåturen oplever vi små fortrolige samtaler Turen varer ca. 45 min.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Ved start var ikke alle motiveret. Når vi kommer hjem er alle glade og har røde kinder. De er også trætte efter al den bevægelse og vil hjem og hvile. Brugerne har været på en lyststyret og givende aktion.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Bente Jensen Smedegården Ældreområde Øst, Aalborg, beje-aeh@aalborg.dk

5 Gå tur med ældresagen

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Gå-turs arrangement med "Ældresagen" Skubberne
Hvordan Hvordan gør man?	Vi har kontaktet Ældresagens formand og spurgt om de ville være os behjælpelige med at finde hjælpere til ugentlige gå-ture. Han var med på ideen. Og kunne hurtigt mønstre ca.25 personer der var villige til at gå en ugentlig tur med beboerne på plejecentret. På plejecentret fik vi lavet en liste over alle interesserede (nu på 2. året er det 30-32 stykker ud af i alt 73 beboere). Hvilket viser en meget stor lyst til disse gå-ture. Gå-turene foregår hver onsdag eftermiddag. Formanden har organiseret hans folk i grupper på 3 personer som indbyrdes selv aftaler hvem der går de forskellige onsdage, og hver gruppe har ansvar for 2 bestemte beboeres gåtur (typisk en kørestolsbruger og en rollatorbruger). Det betyder at nogle på listen ikke er lovet en gåtur hver gang, men ofte kommer de alle mand fra ældresagen, så alle der har lyst kommer ud i den friske luft. Med denne organisering er Ældresagens folk ikke bundet helt så fast op på hver eneste onsdag. Hovedparten af personerne fra ældresagen går med de ældre som de i forvejen kender fra tidligere tider(vi er jo et lille landdistrikt). På den måde har vi forsøgt at imødegå at forvirre de demente, der deltager i gåturene. Inden starten i foråret 2006 havde vi en ½ time, hvor jeg illustrerede hvordan man gebærder sig med en kørestol ved kantsten osv. Og hvordan man tackler evt. konflikter med fx demente, og om nyttigheden af at have en mobiltelefon med. Og endelig at man ikke er alene hjælper af sted med to beboere.

	I år var der rigtig mange gengangere blandt ældresagens hjælpere, så vi nøjedes med at lave en skrivelse med nyttige oplysninger som formanden blev bedt om at udlevere til sine folk Nyttige oplysninger: Praktiske oplysninger: • telefonnumre på personale man kan stille spørgsmål til • hvordan og hos hvem aflyser man gå-turen • gode råd om hvor mange man går sammen • noget om håndtering af kørestol, f.eks. ved kantsten • gode råd om demente • at der gives besked til personalet, når man er tilbage fra en tur
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Ordningen har nu kørt i 2 sæsoner fra maj-primo oktober, og blandt beboerne er det et tilbud de er rigtig glade for. Fra ældresagens side har der kun været mindre koordineringsproblemer omkring aflevering af beboerne. Dette er nu løst ved at de kontakter den runderende aftenvagt når de kommer hjem fra gåturen. Den største udfordring har klart været at få personalet til at have dem klar til afgang på det aftalte tidspunkt, som nu er flyttet et par gange som personalet selv har haft stor indflydelse på. Det er en tilbagevendende problematik hvor vi ca. 2 gange i løbet af sæsonen må erindre personalet om aftaletidspunktet og bede dem om velvillighed, da de frivillige ellers bliver trætte af at møde op og føler at de spilder tiden. Men dette er rene koordineringsproblemer, som er til for at løse. Alt i alt er det en meget velfungerende ordning.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Dorthe Bredtoft Aktivitetsafdelingen, Højgården 96495949
Kommentarer / tilføjelser fra arbejdsseminar	I Støvring har man en lignende ordning, ”skubberne”. Her går man kl. 10 om formiddagen.

Udeliv med dyr

Praksisideer med dyr, vurderes generelt højt af ekspertpanelet.
Dyr kan give anledning til spontan aktivitet, gang og udeliv på forskellig vis, ligesom det er en hverdagsaktivitet. Dyrs pasning og pleje kræver en vis regelmæssig indsats, men der er meget forskel på hvor mange ressourcer de nævnte ideer kræver. Hunde, skildpadder og guldfisk er nævnte eksempler, men katte, marsvin, kaniner, fugle mv. kunne også være muligheder alt efter behov og muligheder.
Dyr kan vække følelser – både positive og negative. Derfor er det vigtigt også at give mulighed for at de ældre, som ikke har et positivt forhold til dyr, ikke behøver have kontakt til dem.

De højt vurderede ideer fra idékataloget er:

- Lufte hund
- Guldfiskedam
- Skildpadde

1 Lufte hunden – hund med på arbejde

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Lufte hunden på gåture og i gårdhaven. Desuden færdes hunden rundt på plejehjemmet med sin ejer og giver anledning til snak og aktivitet.
Hvordan Hvordan gør man?	Plejepersonale har deres hund med på arbejde, når de er i vagt. Hunden følger sin ejermand rundt til beboerne. Hunden skal være stille og rolig og ikke for ung. Den må ikke være voldsom og gøende. De mest mobile beboere kan lufte hunden på gåture i nærmiljøet eller i gårdhave.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	En hund giver anledning til fysisk aktivitet og frisk luft. En hund vækker minder fra dengang beboerne selv havde hund, og bliver samtaleemne. Beboere der har været stille, kommunikerer og åbner sig, fodrer hunden, og hunden får rester af beboernes mad. Hunden vækker følelser og ellers stille beboere udtrykker ord og følelser. Erfaringen er her fra demensafsnit med svært demente.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Adele Thomsen Skovbrynet, Tønder Tel: 73738304 www.edenindenmark.dk ”Eden” er en metode, hvor man vha dyr, børn og planter mv ændrer plejehjemsmiljøet til noget hjemligt og levende.

2 Skildpadde på plejehjem

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Skildpadde på plejehjem.
Hvordan Hvordan gør man?	Plejehjemmet eller aktivitetsafdelingen anskaffer sig en skildpadde med nødvendigt udstyr fra dyrehandel. Beboer /bruger passer skildpadden, henter den i haven, går rundt og følger dens færden i haven, henter mad i køkkenet til skildpadden.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Beboeren får masser af frisk luft og gåture i haven, samt kontakt med andre brugere og personale.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Kirsten Andresen Ulkebøl dagcenter Mågevænget 10 6400 Sønderborg kirstenandresen@sonderborg.dk

3 Guldfiskedam

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Guldfiskedam
Hvordan Hvordan gør man?	Anlæg guldfiskedam i haven.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Giver anledning til spontan aktivitet: - At fodre fiskene - At se til fiskene - At rense dammen for blade mm. Der er noget at gå hen til i haven, ligesom man kan følge årets gang i dammen

Bilag

Bilag 1 - de 33 ideer der blev vurderet af panelet

Landbohaven- Sanse og erindringshave

Grøn omsorg

Mødested ved postkasse

Kolonihavehus

Udflugt færgehavn

Damhuset

Køkkenhave

Plantekasser

Krolf

Brændestabel

Gå på indkøb

Lufte hund

Hunde dagpleje

Cykeltur

Guldfiskedam

Gåtur

Fisketur

Høsten

Tur i det blå

Fodre ænder

Gåtursvenner

Gåturs arrangement med ældresagen

Udflugt mosebrug

Fisketur – put and take

Hyldebærsaft

Frokost udfugt

Tandem cykeltur

Gå i gang grupper

Følgesvende

Ændring i adfærd

Skildpadde

Hund på plejehjem & Ny sti

Bilag 2 - ikke prioriterede gode ideer

1 Brændestabel

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Brændestabel
Hvordan Hvordan gør man?	En bunke brænde læsses af i have. Flytte på træ, stable brænde. Evt. hugge brænde.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Giver anledning til spontan aktivitet. Indret omgivelserne, så de giver plads til spontan aktivitet.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Kirsten Andresen Ulkebøl dagcenter Mågevænget 10 6400 Sønderborg kirstenandresen@sonderborg.dk

2 Ændring af adfærd

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Ændring i adfærd, gennem daglige ture, rollator/kørestol.
Hvordan Hvordan gør man?	En beboer (82 år) hvis overvejende adfærd var selvmedlidende, tillukket, ekstrem "pylrende" og gjorde sig mindre selvhjulpet. Vi lavede et mini-projekt "den eneste ene" i AV. Det startede med små gåture ca. 30 m højest, dette øgedes dagligt og alle som vi mødte, skulle smile og tale med beboeren og rose. Beboeren fik mod "på længere ture" og bad med tiden selv om det. I dag er beboeren ude på én tur i hver vagt ca. 20-30 min i kørestol eller rollator, hun accepterer at det er når medarbejderen har tid, turene går både ud (og inde) hvor vi ser på planter, dyr, går i vores "sansehave" gnider på planterne for at få duftene frem, taler om farver på blomster og blade. Men også om hendes tidligere liv og hvad der havde betydning for hende dengang. Vi forsøger lige nu, at få en medbeboer til at køre turene med hende ca. hver anden dag. Dette er hun ikke umiddelbart indstillet på, lidt jalousi spiller ind her. For så er vi jo sammen med en anden/andre beboere
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Sanse indtryk, lys, stabilisering af den fysiske form, følelse af fællesskab, en bedre dagligdag, bedre søvn, bedre appetit, bedre energi. Bedre selvhjulpethed, bedring af humør, begynde at indgå i gode sociale relationer til medbeboere. Fravær af den selvmedlidende del, "overpyldretheden" Øget selvværd og dermed, at turde fortælle om egne behov. Bedre selvindsigt.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Keld Jørgensen Trendrup Ældre Center Keld500@msn.com 99889696
Kommentarer /tilføjelser fra arbejdseminar	Vigtigt! Det virker og hjælper!

3 Cykeltur i juli mdr.

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Sofacykel Cykeltur i juli mdr. En beboer har sommerhus i Lendrup (ca. 7 km fra Løgstør) Datter har overtaget huset og vi cykler på besøg en sommerdag
Hvordan Hvordan gør man?	Vi planlægger at cykle (på sofacykel) fra Bøgely en morgen kl. 9.15 • Saft og kiks med + kasket for solen • Cykler og snakker om naturen – griner meget • Vinker til alle vi møder • Holder pause og drikker saft og snakker om naturen. • Besøg i sommerhuset m. kaffe og rundstykker • Hygge i haven • Cykler hjem igen
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Beboer takker mange gange for turen. Cykle som i ungdommen Glade mennesker – positiv tilbagemelding Vise for familien, at der er et liv på plejehjemmet
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Bøgely Dagcenter Blindebomsgade 5 9670 Løgstør mnj@vesthimmerland.dk hmg@vesthimmerland.dk
Kommentarer / tilføjelser fra arbejdsseminar	Cyklen har en motor der kan startes efter behov. Sofacykel kan købes for ca. 45000 kr. med motor. Fås billigere.

4 Tur til færgehavnen

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Tur til færgehavnen 9 beboere og dagcenterbrugere besøger havnemiljøet i hvalpsund i maj mdr.
Hvordan Hvordan gør man?	Personalet tilrettelægger transport (ca. 1½ km) ved hjælp af el-cykler, bil og taxa. Der findes bord/bænksæt på havnen. Vi har medbragt ekstra stole, tæpper til en kold vind, kaffe og kage. Den nye færge ever sundet sejler i fast rutefart hver halve time. Færgen er døbt navnet "Mary". Der er frit udsyn til Limfjorden. Vi sidder tæt på vejen. Vi går små turer på havnen.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Vi mærker tydeligt fjordluften og får "friske" kinder. Vi taler om færgesejladsen og færgens fine blå/hvide farve. Vi hilser på mange af lokalbefolkningen som kører eller går forbi hvor vi sidder. Nogle stopper og taler med os. Vi kryber lidt sammen i fællesskabet når der kommer et koldt vindpust, og nyder kaffen som smager lidt bedre i det fri. Deltagerne fortæller livsberetninger til hinanden f.eks. minder og oplevelser de har haft tidligere på havnen.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Alice Skals Højgården Højgårdsvej 10 9640 Farsø 96495949 ajs@vesthimmerland.dk

5 Fisketur

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Fisketur (plejehjem)
Hvordan Hvordan gør man?	Vi har været på fisketur med madpakker, og fanget en stor fisk, det var stor succes og da vi kom hjem havde vi den i røgovnen og lavede nybagt franskbrød til. Så de fok alle til eftermiddagskaffe
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Vi oplever at de er glade og glemmer helt hvordan de plejer at have det. Får en snak om, hvad det er for fisk vi kan fange, hvad vi skal bruge for at kunne fiske. Hyggen med madpakke og fællesskab, når vi spiser.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Anni Philipsen Åglimt Otto Jørgensvej 1 Høvejen 9 9600 Års Mail: AnniPhi@adr.dk
Kommentarer / tilføjelser på arbejdsseminar	Der var 1 deltager i kørestol, 3 med rollator Der blev fisket i en put´n take sø med mulighed for at færdes med kørestol og rollator. Man kørte i egen bus. Alternativt kan aftales med taxafirma om fast pris frem og tilbage. Der skal også graves orm. Der findes handicapvenlige søer (fx i Gunderup)

6 Høsttur

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Udeliv.tur til det sted, hvor beboerne har boet og haft deres liv. Komme ud og opleve høsten i dag
Hvordan Hvordan gør man?	Finde ca. 4-6 beboere/brugere. Gerne mænd. Tager centrets bus. Kæ Køre forbi beboernes tidligere bolig, gård, skole. Aftale med en landmand hvornår der høstes og får ham til at fortælle om årets høst. Køre ud til marken hvor der høstes.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Meget at tale om – livet før og nu Beboerne får brugt nogle af deres sanser – duften af høst – støvet Ser store maskiner Beboerne får en oplevelse af hvordan samfundet har ændret sig og de gør sig mange tanker derom.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Lisbeth Mortensen Kærbo - Ranum Østerled 4 9881 Ranum lsm@vesthimmerland.dk
Kommentarer/tilføjelse på arbejdsseminar	Man drak kaffe på stubmarken sammen med høstfolkene

7 Tur i det blå

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	a) At der i levebomiljøet bliver arrangeret tur ud i det blå, men hvor vi spiser frokost i lufthavnen b) Tur til Rema 1000
Hvordan Hvordan gør man?	a) der smøres brød til madkurv (køkken ass. Sørger for det). Vi har May-bus som vi er afhængige af, da mange er kørestolsbrugere b) vi hjælper dem, og tager derned
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	a) der er glade for at have oplevet og set flyet lette og lande. De er fysisk trætte ovenpå oplevelsen og vi har noget at snakke om. b) Der sættes tanker i gang. Hvad har jeg lyst til? Nogle får gået sig en tur, med et formål.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Helene Haahr Dybøl Plejecenter Gammel Åbenråvej 24 6400 Sønderborg 73485283

8 Mødested ved postkasserne

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Mødested ved postkasserne
Hvordan Hvordan gør man?	Saml postkasserne et sted ved beskyttede boliger. Her opsættes bænke. Derved opstår et spontant mødested og alle får en nytte gåtur ned after post, avis og reklamer.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Giver anledning til spontan aktivitet. Indret omgivelserne, så de giver plads til spontan aktivitet.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	

9 Hund på plejehjem

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Hund på plejehjem
Hvordan Hvordan gør man?	Anskaffe sig hund på plejehjem. Vil give anledning til gåture og pasning/omsorg af hunden.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Nævnt som ideforslag. Der kan være betænkeligheder ved om hunden mangler et tilhørsforhold til bestemt ejer.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	

10 Fodre ænder ved dammen

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Samling omkring andedammen At brugerne kommer ud og røre sig og får en oplevelse og en tur ud i det fri.
Hvordan Hvordan gør man?	Vores brugere som kommer i værkstedet fik en opgave, at bygge et andehus til vores ænder, som holder til i en lille dam, der er etableret i en gårdhave ved plejecentret. Herved får brugerne fornøjelsen af, at opleve ænderne og deres ny udklæggede ællinger – en stor fornøjelse. Resterne af brød/franskbrød får brugerne og har så til opgave at fodre ænderne. Der er sat bænke op omkring så brugerne efter deres tur derned kan sidde og slappe af og nyde at sidde og fodre ænderne
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Brugerne får rørt sig, og får mere energi herved. Hyggeligt, glæde og følelsen af at blive brugt til noget nyttigt 8det at gøre gavn) oplevelsen af at man stadig kan noget.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Mette Blankenschøn Eriksen Dagcenter skrænten 73485269

11 Lave hyldebærsaft

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Lave hyldebærsaft
Hvordan Hvordan gør man?	Køre ud og plukke hyldebær De plukkede bær skylles og nibbes og puttes i saftkoger sammen med æbler/pærer Vi dufter og snakker Drikker saft => snak Sanseoplevelse
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Hvordan laver man hyldebærsaft – forskellige opskrifter. Minder fra barndommen. Gode historier. Besøg af folk der gik forbi og kunne lugte saft. Årstid, forkølelse, snaps osv.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Dagcenter Bøgely Blindebomsgade 5 9670 Løgstør mnj@vesthimmerland.dk hmg@vesthimmerland.dk

12 Køkkenhave

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Ændre kedelige grønne bede til noget brugbart- køkkenhave/ blomsterbede til gavn for ældre demente daghjemsbrugere.
Hvordan Hvordan gør man?	Ansøgte boligselskabet om lov til at lave det. Brugerne og medarbejderne fjerner småbuske. Planlægger sammen med brugerne hvilke ting der skal være i jordstykket. Hvem kan grave, plante? Hvem har planter i deres have, bytte planter. Bus/gåtur til plantecenter Lave en græsplæne Indkøbe haveredskaber
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Glæde ved selv at dyrke kartofler og spise dem. Plukke jordbær – lave et fugle skræmsel. Mærke græs mellem tæerne – slå plænen – klippe kanterne. Gåtur til biblioteket efter havebøger. Opleve havens liv/årstider og gøremål
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Jette Paulin Lions Parken 6 9400 Nørresundby Jpa-aeh@aalborg.dk

13 Udflugt til mosebrug

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Udflugt til mosebruget. Stenvad Mosebrugcenter.
Hvordan Hvordan gør man?	Vi kører med farsø taxa. Vi har bagt boller til turen og medbragt kakao. Vi har overvejet, hvad vi ville få brug for på turen eks. lift, bleer, håndklæder, tæpper, paraplyer, regntøj. Vi kørte tur med tørvegrisen, hvor der var plads til alle kørestole. Efterfølgende spiste vi frokost i restauranten, hvor der var handicaptoiletter.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Vi har haft en god oplevelse, glade mennesker, meget snak omkring tørvegravning, vækket minder om gamle dage, set på gamle maskiner, været ude og mærke vejret. Givet brugerne en anderledes dag i forhold til hverdagen.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Højgården Farsø 96495945
Kommentarer /tilføjelser fra arbejdsseminar	Stenvad Mosebrugcenter er meget handicapvenligt. Personalet er delvist udviklingshæmmede. Der deltog 25 incl. hjælpere.

14 Fisketur

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	En rigtig mande aktivitet, hvor også kvinder kan deltage. Evt. brugere der har været vant til at fiske.
Hvordan Hvordan gør man?	Undersøge om der er handicapegnet adgangsforhold Indkøber eller lejer fiskestænger m.m. Graver orm sammen med brugerne Lave en lækker madkurv med div. drikkevarer HUSK SNAPSEN Bestille taxi eller evt. køre selv Fotografere fangsten m.m.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Fælles interesse. Styrke identiteten./øget selvværd Stor natur oplevelse Socialt samværd Forhåbentlig en masse fisk Efterfølgende at få fiske røget – bage et franskbrød Lave en hyggedag, hvor vi nyder fangsten og ser billeder fra fisketuren Mindes fisketuren og fortælle hinanden om ligende oplevelser
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Dorthe Rybjerg Plejehjemmet Højgården Højgårdsvej 10 9640 Farsø 96495924 Dagc.farsoe@vesthimmerland.dk
Kommentarer / tilføjelse fra arbejdsseminar	Husk vægten til fiskene. Aktiviteten gøres jævnligt.

15 Ny sti - ”gang i Danmark”

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Ny sti ”gang i Danmark” En sti som beboerne på Dragsbækcentret + Thistedborgerne har let adgang til. Stien har en smuk udsigt til Limfjorden. Stien har flere træningsstationer, hvor man kan træne balance + styrke Der er mange bænke på stien
Hvordan Hvordan gør man?	Man samarbejder med Teknisk forvaltning, Sundhedsforvaltningen, der hjælper med at finde penge og terapien på centret, der har den tætte kontakt til borgeren
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Det tager tid at finde ressourcepersonerne. Da de var fundet, gik det godt. Vi har fået en sti. Indvielsen var festlig. Vi kender hinanden nu, så der er noget at bygge videre på
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Bodil Gyldenkerne Sundhedsafdelingen Asylgade 30 7700 Thisted bogy@thisted.dk , 99171717
Kommentarer/ tilføjelser på arbejdsseminar	Man har fået 40.000 kr. til 2 stianlæg. Formålet er at få stier omkring alle ældrecentre i kommunen. Stien indeholder træningsstationer for fx balance. Man regner med at lave sansehave med højbede. Det er godt at få Teknisk Forvaltning med på ideen. Der er mange fonde, der giver til landdistrikter.

16 Frokost på Vilsted Søgård

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Beboerne i Tusindfryd vil se Vilsted sø. Spise frokost på Vilsted Søgård
Hvordan Hvordan gør man?	Vi kører i plejehjemmets bus. Aftale med Vilsted Søgård omkring frokost. Vi ser søen fra Ranum siden, fra Vilsted og Sjørup. Vender tilbage til Søgården. Ser heste og katte – ser og rører. Ser værksted og snakker med medarbejder. Spiser med. Kører en omvej hjem. Husk at undersøge om det er kørestols venligt Husk penge
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	I bussen meget snak om før/nu. Hvis jord var hvis? Hvem bor hvor? Snak om heste og katte. Nærhed med dyr. Samværet med brugerne. Lækker frokost. Omvejen hjem kørte vi omkring så alle så deres "gamle hjem" Var det et sted vi kunne holde ferie? Større tolerence – mere tålmodighed – udtryk for glæde.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Liselotte Nielsen, Plejehjemmet Kærbo 9681 Ranum 99668641 - 504
Kommentarer	Stedet har deres egen bus, kilometerbetaling derfor ikke interessant. Deltagerne betalte selv frokost. Turen kan gentages og varieres med nye bestemmelsessteder. Der er overnatningsmulighed på Vilsted Søgård.

17 Cykeltur på tandemcykel

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Cykeltur på tandemcykel. sammen med personalet
Hvordan Hvordan gør man?	Det er personalet der styrer cyklen, det giver tryghed
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Der bliver hilst på mange mennesker
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Annette Brentmann Aktivitetscentret Skovvej 1 5400 Bogense Gl.barnehøj@hotmail.com 64828759

18 Mini-by

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Mini by – bygge sammen/mænd.
Hvordan Hvordan gør man?	Miniby bygges som kopi af del af byen som den så ud engang. Gøres på udendørs areal og med rigtige byggematerialer i miniformat
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Socialt fællesskab. Der laves et fysisk ”produkt”. Fungerer i Hobro, Bies Gård, Adelgade
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Jeth Skovsager jesko@mariagerfjord.dk

19 Krolf

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Krolf.
Hvordan Hvordan gør man?	Spillet er en mellemting mellem kroket og golf og spilles på en bane.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	God konkurrence.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Jette Zebitz Vejen kommune 79966464

20 Hund i dagpleje

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	At travle hundefamilier kan lave aftale med ældre som gerne vil passe hund i dagtimerne
Hvordan Hvordan gør man?	Vil i 2008 lave en projekt beskrivelse på hvordan ældre kan være frivillige og tage hunde i dagpleje. Netvirket skal være det koordinerende led mellem borger med hunde og ældre frivillige.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Ældre oplever at være til nytte, at kunne give. Ældre får mulighed for netværk med hundefamilie. Ældre får mulighed for naturlig motion Ældre får mulighed for at udnytte omsorgsgenet Ældre lærer nye ting (kendskab til pleje af hund. Hundefamilien får passet/motioneet sin hund Hunden får kontakt og bevæget sig
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Ulla Skovgaard Jensen Sygehudvej 5 4500 Nykøbing Sjælland 59665611 ml. 8-9 Usj42@odsherred.dk Joan Holm Frivilligcentret Net virket Jemtelandsgade3,2 2300 Kbh. S 82325549

Bilag 3 brev til vurderingspanel

Aalborg den 4.12.2007

Kære "vurderingskvinde eller -mand"

Tak for at du vil tage dig tid til at medvirke til at vurdere de gode ideer vi har indsamlet i forhold til projektet "Udeliv – hverdagslivet til fods".

Udeliv - Hverdagslivet til fods et praksisudviklingsprojekt, der vil foregå i et samarbejde mellem ældreområdet og medarbejdere på Sundheds CVU-Nordjylland.
Udeliv – hverdagslivet til fods er et delprojekt i MerLiv-projektet og tager udgangspunkt i, at gang er den mest udbredte form for fysisk aktivitet blandt ældre.

Projektets formål er at dokumentere og finde frem til eksempler på gode praksismetoder til at facilitere gamle menneskers mulighed for at færdes til fods udendørs, samt derefter at få udbredt disse idéer. Det er hensigten at sammensætte et katalog med de idéer som bliver vurderet som de bedste. Idéerne skal derefter virke som inspiration for praksis, og udgøre basis for projektets fase 2, som starter februar 2008.

Med i bedømmelsen skal indgå *om idéen lader sig kopiere af andre* og om ideen kan *bidrage til at fremme udendørs bevægelse for mennesker der er afhængige af hjælp*. Desuden at idéen falder indenfor et af projektets fire omdrejningspunkter:

- *Gang i leve-og-bomiljøets uderum*; at komme ud til fods i leve-bo-miljøets umiddelbare nærhed.
- *Gang i forbindelse med nyttige hverdagsgøremål* f.eks. indkøb og transport, der indebærer færden til fods i det offentlige rum.
- *Gang i forbindelse med rekreative aktiviteter*. Fokus på færden til fods udendørs, oplevelsen af at "gå en tur" alene eller sammen med andre.
- *Gang set i et arbejdspraksis perspektiv*. Hvordan skabes der udendørs liv (færden til fods).

Materialet, som du har modtaget fremstår råt og ubearbejdet, som vi har modtaget det fra ideernes ophavsmænd. Nogle ideer er beskrevet meget detaljeret, andre er mere sparsomt beskrevet og vil kræve en bearbejdning før det vil kunne indgå i forandringskataloget. Derfor kræver det af dig at du forholder dig til den enkelte idés potentiale og evt. tilføjer kommentarer, der kan gøre idéen bæredygtig.

Det er tanken at bearbejde de idéer der vurderes som de bedste – før de bliver en del af projektets forandringskatalog. Bl.a. ved at tilføje de kommentarer vi modtager fra vurderingspanelet.

Vi vil gerne have dine vurderinger tilsendt i vedlagte svarkuvert senest den 2. jan.2008.

Med venlig hilsen
Lisbeth og Ole
Lisbeth.vinding.madsen@scvun.dk og ole.mygind@scvun.dk
Se evt. også: http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet+til+fods

Bilag 4 Skema til bedømmelse af de gode ideer fra praksis

For hvert eksempel/idè bedes du sætte en ring om det svar, der passer bedst, i forhold til følgende udsagn:
”Denne ide er super god, og har et stort potentiale, jeg tror det vil være realistisk at arbejde videre med idèen i projektet; udeliv – hverdagslivet til fods

Der er også mulighed for at tilføje komentarer:

Eksempel					
1. Landbohaven-Sanse og erindringshave	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
2 Grøn omsorg	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
3 Mødested ved postkasse	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar: Nogle					
4 Kolonihavehus	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget Uenig
Kommentar:					
5 Udflugt Færgehavn	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
6 Damhuset	Meget	Noget	Hverken	Noget	Meget

	Enig	enig	eller	uenig	uenig
Kommentar:					
7 Køkkenhave	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
8 Plantekasser	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
9 Krolf	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
10 Brændestabel	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
11 Gå på indkøb	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
12 Lufte hund	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
13 Hunde Dagpleje	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
14 Cykeltur	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					

15 Guldfiskedam	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
16 Gåtur	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
17 Fisketur	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
18 Høsten	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
19 Tur i det blå	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
20 Fodre ænder	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget Uenig
Kommentar:					
21 Gåtursvenner	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
22 Gåturs arrangement med ældresagen	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
23					

Udflugt Mosebrug	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
24 Fisketur – put and take	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
25 Hyldebærsaft	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
26 Frokost udfugt	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar					
27 Tandem cykeltur	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
28 Gå i gang grupper	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
29 Følgesvende	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
30 Ændring i adfærd	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
31 Skildpadde	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget Uenig

Kommentar:					
32 Hund på plejehjem	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget Uenig
Kommentar:					
33 Ny sti	Meget Enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget Uenig
Kommentar:					

Bilag 5 Opgørelse af vurderingerne

http://www.espub.net/rss/survey.aspx?ID=a8f5c2ed405784b41d6e543ae82748a0

Web præsentation:	Udeliv
Forfatter:	Ole Mygind
Dato for publicering:	08-01-2008 22:03:17
Forventet:	25
Påbegyndt:	6
Procent påbegyndt	24%
Færdiggjort:	6
Procent færdiggjort	24%

Elementer::		Antal	Procent	Grafisk illustration
1.	TEKST / BILLEDE CONTENT			
	N/A	N/A	N/A	N/A
2.	For hvert eksempe/idè bedes du markere det svar, der passer bedst, i forhold til følgende udsagn:\ \ "Denne ide er super god, og har et stort potentiale, jeg tror det vil være realistisk at arbejde videre med idéen i projektet; udeliv – hverdagslivet til fods"\			
2.1	Landbohaven- sanse og erindringshave			
1	meget enig	5	83 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,17		
2.2	Grøn omsorg			
1	meget enig	5	83 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,17		
2.3	Mødested ved postkasse			
1	meget enig	3	50 %	
2	noget enig	0	0 %	
3	hverken eller	2	33 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,17		
2.4	Kolonihavehus			
1	meget enig	4	67 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,33		
2.5	Udflugt til færgehavn			
1	meget enig	2	33 %	
2	noget enig	4	67 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	

5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,67		
2.6	Damhuset			
1	meget enig	5	83 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,17		
2.7	Køkkenhave			
1	meget enig	3	50 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	2	33 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,83		
2.8	Plantekasser			
1	meget enig	2	33 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	2	33 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2		
2.9	Krolf			
1	meget enig	1	17 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	2	33 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,17		
2.10	Brændestabel			
1	meget enig	1	17 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	3	50 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,67		
2.11	Gå på indkøb			
1	meget enig	4	67 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,33		
2.12	Lufte hund			
1	meget enig	3	50 %	

2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2		
2.13	Hunde dagpleje			
1	meget enig	2	33 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,17		
2.14	Cykeltur			
1	meget enig	1	17 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,33		
2.15	Guldfiskedam			
1	meget enig	0	0 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	3	50 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,5		
2.16	Gåtur			
1	meget enig	4	67 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,5		
2.17	Fisketur			
1	meget enig	4	67 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,5		
2.18	Høsten			
1	meget enig	3	50 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	

	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,67		
2.19	Tur i det blå			
1	meget enig	3	50 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,67		
2.20	Fodre ænder			
1	meget enig	2	33 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,83		
2.21	Gåtursvenner			
1	meget enig	4	67 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,33		
2.22	Gåturs arrangement med ældresagen			
1	meget enig	4	67 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,33		
2.23	Udflugt mosebrug			
1	meget enig	2	33 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,83		
2.24	Fisketur put and take			
1	meget enig	3	50 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,67		
2.25	Hyldebærsaft			
1	meget enig	1	17 %	
2	noget enig	1	17 %	

3	hverken eller	3	50 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,67		
2.26	frokost udflugt			
1	meget enig	1	17 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	2	33 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,17		
2.27	Tandem cykeltur			
1	meget enig	0	0 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	2	33 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,67		
2.28	Gå i gang grupper			
1	meget enig	1	17 %	
2	noget enig	3	50 %	
3	hverken eller	2	33 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,17		
2.29	Følgesvende			
1	meget enig	4	67 %	
2	noget enig	1	17 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,5		
2.30	Ændring i adfærd			
1	meget enig	2	33 %	
2	noget enig	4	67 %	
3	hverken eller	0	0 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	1,67		
2.31	Skildpadde			
1	meget enig	0	0 %	
2	noget enig	5	83 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	0	0 %	
5	meget uenig	0	0 %	
	Total:	6	100%	

	Gennemsnit	2,17		
2.32	Hund på plejehjem			
1	meget enig	1	17 %	
2	noget enig	2	33 %	
3	hverken eller	1	17 %	
4	noget uenig	1	17 %	
5	meget uenig	1	17 %	
	Total:	6	100%	
	Gennemsnit	2,83		

Bilag 6 Deltagerliste seminar 4. oktober 2007

Navn	Arbejdssted	Email	Tel.no.
Bodil Gyldenkerne	Thisted	bogy@thisted.dk	99172319
Marianne Gaardsøe	Drachmanns Have, Aalborg	mag-aeh@aalborg.dk	99313488
Eva Ørbæk	Drachmanns Have, Aalborg	mag-aeh@aalborg.dk	99313488
Lotte Sørensen	Drachmanns Have, Aalborg	mag-aeh@aalborg.dk	99313488
Else Bay Mortensen	Frederiksbjerg, Aarhus	ebm@mag3.aarhus.dk	8941 0406
Helle Bisgaard	Ældreområde Øst, Aalborg	jen-aeh@aalborg.dk	
Bente Jensen	Ældreområde Øst, Aalborg	beje-aeh@aalborg.dk	
Jette Nissen	Ædreområde Øst, Aalborg	jen-aeh@aalborg.dk	
Jette Paulin	Hostrup hus Lionspark 6 9400 Nr. Sundby	jpa-aeh@aalborg.dk	9931 5102
Susanne Jørgensen	Plejehjemmet Aagården	Hhh-aeh@aalborg.dk	9931 6543
Johanne Lüth,	Plejehjemmet Egedstadshus	Hhh-aeh@aalborg.dk	
Jette Vestergaard	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Laila Jensen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Konny Larsen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	ikola@rebild.dk	
Keld Jørgensen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Else Danielsen	Terndrup Ældrecenter	igito@rebild.dk	

	Rebild kommune		
Lilian Nielsen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Gitte Tougaard	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	99 88 86 30
Ulla Paulsen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Hanne Nielsen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	9686 8563
Betina Christensen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	9686 8563
Magrethe Linding	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Pia Blæsbjerg	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Joan Melby Thomsen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Cony Flyvholm Andersen	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Kristine Svanemadsen	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Lene Aagaard	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Lillian Andersen	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Annie Guld,	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Grethe Sønderup	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	

Betina Sørensen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	96974100
Eva Dybdal Sørensen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Anni Aagesen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9664 95949
Anne Marie Christensen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Dorthe Bredtoft	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Birthe Tranholm	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Jette Thomsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Dorthe Rybjerg	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Lena Madsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5949
Alice Skals	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5949
Anni Nielsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	9864 1344

Anni Phillipsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	9864 1112 9864 1344
Hanne Nørtoft	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Lisbeth Mortensen	Vest Himmerland	lsm@vesthimmerland.dk	2327 0166 9966 8641 - 504
Liselotte Nielsen	Vest Himmerland	lni@vesthimmerland.dk	9868 1297 9966 8641 - 504
Marianne Jensen	Vest Himmerland	mnj@vesthimmerland.dk	9867 3070 9966 8631 - 444
Helle Graulund	Vest Himmerland	hmg@vesthimmerland.dk	9867 4516 9966 8631 - 444
Else Brøndum	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Heidi Ryberg	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Susanne Bønnerup	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Camilla Bentzen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	51 58 38 48
Eva Birgitte Thomsen	Aalborg	EBT-aeh@aalborg.dk	
Ilone Dolmer	Sundheds CVU, Nordjylland	Ilone.Dolmer@scvun.dk	
Inge Lange	Sundheds CVU, Nordjylland	Inge.Lange@scvun.dk	
Ole Mygind	Sundheds CVU, Nordjylland	Ole.Mygind@scvun.dk	
Lisbeth Vinding Madsen	Sundheds CVU, Nordjylland	Lisbeth.Vinding.Madsen@scvun.dk	
Knud Ramian	Region midt, Aarhus		
Marianne Eberhardt	Aalborg kommune Nordvest Lions Park	Eber-aeh@aalborg.dk	

Pia Haugaard	Aalborg kommune Nordvest Lions Park	pha-aeh@aalborg.dk	

Links:

http://knudramian.pbwiki.com/MereLiv

http://knudramian.pbwiki.com/VegaAalborg

http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet+til+fods

http://knudramian.pbwiki.com/Natteliv

(bl.a. med dias fra oplæggene den 4. oktober og link til Hostruphus rapport, der blev omtalt ved udelivs workshoppen)

Bilag 7 Deltager på Vega seminar nov 2007

OLE MYGIND og LISBETH VINDING MADSEN

Birgitte Albinus

Lene Andersen

Susanne Axelsen

Dorte Bartholomæussen

Kirsten Bodin

Anette Brinkmann

Kirsten Burup

Erik Busch

Mette B. Erichsen

Kirsten Frydenlund

Alis Hansen

Birthe Herholdt

Joan Holm

Helene Haahr

Birthe Lykke Jensen

Ulla Buchart Jensen

Ulla Skovgaard Jensen

Margrete Jessen

Jess Kahr

Kirsten Katz

Liz Langfelt

Bodil Møller

Gaja Nielsen

Trine Næhr

Margit Okholm

Dorthe Olesen

Bente Pedersen

Beth Rytter

Hanne Schultz

Dennis Skov

Jette Skovsgaard

Emma Winther

Jette Zebitz

Birgit Østergaard

Bent Johansen

Bilag 8 – Eksempel på skabelon til beskrivelse af de gode ideer

Skabelon til beskrivelse af praksis-idé.

Hvad **Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.**	
Hvordan **Hvordan gør man?**	
Erfaring **Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?**	
Data **Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.**	

Tak til Sygekassernes Helsefond for økonomisk støtte