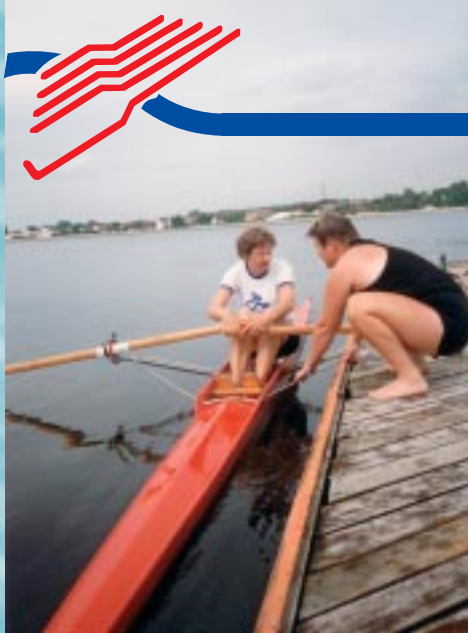




# *Roning i årevis*

Ideer og inspiration til jeres roklub  
omkring Ældre-roning





***"Det er helt perfekt. Der er et dejligt sammenhold herude, og det er både, når der er glæde og sorg."***

*Hanne Olsen,  
ældste aktive roer i Aalborg Dame Roklub*

***"Regelmæssig fysisk aktivitet øger insulinfølsomheden og forebygger udvikling af type 2 diabetes, også kaldet gammel-mands-sukkersyge."***

*Evidens om fysisk aktivitet og træning for ældre. Socialministeriet.*



***"Gennem det velvære, der følger af at være fysisk i godt selskab med andre, følger automatisk en større livskvalitet for den enkelte."***

*Pjecen "Ældreidræt - i form med et smil" fra DAI.*





## *Ro-motion har ingen alder*

Motion i almindelighed er godt for både krop og humør - det understreges tydeligt af de citater, der ses på siden over for.

Og det er en gammel skrøne, at roning ikke er for ældre. Roning er for alle aldre!

Roning er sundt. Og ældre-roning er sundt for alle roklubber - i alle størrelser.

I får både mere socialt samvær i klubben og flere hænder til at hjælpe til med det daglige arbejde. Jeres både og klubfaciliteter bliver brugt i stedet for at ligge delvis ubenyttet hen i dagtimerne.

Samtidig viser det sig, at ældreroere ofte meget gerne vil engagere sig i klubbens andre aktiviteter, f.eks. med istandsættelse af både, vedligeholdelse af inventar og lokaler samt rovagter, instruktion m.m.

Alle klubber med ældre-roning melder om medlemsfremgang – helt op til 25 procent. Dermed kommer der oven i købet flere penge i klubkassen, og det kan alle sikkert bruge?

Den største gevinst er dog stadig et endnu mere levende og stimulerende klubliv!







## **Mange roklubber har allerede sat kursen - hvad med jer?**

Det er altid lettere at komme i gang, når man kan få gode råd fra nogle, som allerede har gjort sig sine erfaringer.

Mange roklubber har allerede fået godt greb om ældre-roning - f.eks.:

- Aalborg Dame Roklub
- Odense Roklub
- Vestervig Roklub
- Fredensborg Roklub
- Risskov Roklub
- Roklubben Viking
- Lyngby Roklub
- Svendborg Roklub
- Roklubben Øresund

---

**Her kan du læse et par af de mange positive tilbagemeldinger fra klubberne:**

” De ældre er meget positive medlemmer, som skaber stor aktivitet i klubben om formiddagen. Vi har fået flere frivillige til pasning af hus samt både - bla. en snedker, en maler og en ingeniør – og ældreroerne har givet os positiv omtale i dagspressen. ”

” Vi har fået lyst og interesse fra eksisterende medlemmer - og kræfter til at sætte noget nyt i gang! ”

” Der er kommet en god udnyttelse af klubben i dagtimerne - fast hver onsdag formiddag for alle - mandag og fredag formiddag for nogle, og desuden spilles der bridge i klubben 1-2 eftermiddage om ugen. ”

” Klubbens medlemstal er øget med 25 procent, efter at vi har indført ældre-roning! ”

” Vi har fået nogle glade, aktive piger/koner/fruer/madammer med et utrolig godt fællesskab - såvel romæssigt som socialt.

Kvinder, der har en helt naturlig omsorg for hinanden og har været til meget stor støtte for hinanden, også ved sygdom o.s.v. Dette sociale samvær er guld værd - også for de, som er blevet passive. Og man skal tænke på, at de slet ikke kendte hinanden, da vi startede. Deres glade fællesskab smitter af på øvrige medlemmer i klubben! ”

” Vi har oplevet en ny og særdeles aktiv langturs-aktivitet - ældreroerne holder "weekend" tirsdag-onsdag, og de går ikke af vejen for liggeunderlag på gulvet! ”

” Klubben har fået en betydelig arbejdskraft-ressource! Man går ikke forgæves til ældreroerne, uanset om det gælder malerarbejde, rengøring, gulvlakering eller "catering" i forbindelse med forskellige aktiviteter. Og ved klubbens deltagelse i byens julemarked - 30 dage op til jul allerede fra klokken 13 - er ældreroerne helt uundværlige! ”

**”Kast jer bare ud i det - det gi'r mange glade oplevelser!”**

# Gode åretag, inden der lægges fra land...

De første tag er ofte de tungeste. Dem kan I få hjælp til her - med ideer og inspiration til at få søsat aktiviteten.

## Det er alfa og omega, at I får fortalt budskabet om ældre-roning til omverdenen.

Dansk Forening for Rosport vil derfor bl.a. udforme en standard pressemeddelelse, som I kan bruge ordret - eller som inspiration til at lave jeres egen.

Den allerbedste omtale og reklame er ofte mund-til-mund omtalen. Gør noget ud af at fortælle vidt og bredt om aktiviteterne i jeres klub. Tag desuden kontakt med:

- Lokalavisen
- Lokal tv
- Ugeavisen
- Lokal radio

Flere af roklubberne med ældre-roning har haft stor succes med kontakt til lokalpressen, som har været meget positive m.h.t. omtale af ældre-roning.

## Andre effektive måder at få budskabet ud på er:

- Internettet - byens hjemmeside (og klubbens egen)
- Foldere på biblioteket og i kulturhuse
- Opslag på supermarkedernes info-tavler og andre lignende steder

- Information i svømme- og sportshaller
- Plakat i forretninger
- Foldere hos læger, på sygehuset, hos tandlæger, kiropaktorer, apoteker, alle i sundhedssektoren
- Tag kontakt med lokale pensionistblade

Et Åbent Hus arrangement vil også kunne give mange positive signaler og kontakter. Evt. på en hverdag, da mange i ældregruppen også har mulighed for at møde frem i hverdagen.

Det er meget vigtigt så tidligt som muligt, at tage kontakt med de lokale kommunale instanser. Et positivt samarbejde kan både resultere i kommunale tilskud og information til byens borgere gennem kommunens eget informationsmateriale.

Tag også kontakt til lokalafdelinger af Gigtforeningen, ÆldreSagen, Hjertereforeningen og øvrige lignende foreninger.

Økonomien er et andet punkt som ofte kan kræve speciel opmærksomhed.

Ud over evt. kommunale tilskud, kan I måske opnå kærkomne kroner til at føre projektet ud i livet ved at søge midler fra det offentlige, fonde og virksomheder i jeres område. Flere klubber har opnået gode resultater ved at søge midler via kommunens sociale-, ældre-, handicap-instanser og lignende områder.



## Ro-debatforum

Brug DFFRs debatforum på internettet. Hjælp hinanden. Giv gode råd videre. Spørg. Svar. Øs af jeres erfaringer. Jo flere årer, der tager fat...

## *Der er ikke noget med små bogstaver men inden I begynder, så:*

Hold et møde i klubben og tag en snak med alle nuværende medlemmer.

Drøft mulighederne. Mange gode ideer dukker op, når mange gode mennesker mødes...

Sørg for, at der er opbakning til aktiviteten i klubben, så ældreroerne ikke ender som en klub i klubben. Det er vigtigt, at alle er enige om vilkårene for den nye aktivitet.

I skal også være sikre på, at klubben har de fornødne kræfter/ressourcer - både materiel og mandskabsmæssigt.

Undersøg, hvordan det forholder sig med andre idrætsstilbud til ældre i jeres kommune, så der er overensstemmelse.

Overvej, om der skal tages særlige hensyn til sikkerheden. Det kan være svømmeregler, førstehjælp, skærpede krav til afstand fra land

m.v. Læg evt. en plan for, hvordan I håndterer mulige obligatoriske svømmeprøver.

Vurder, om der bør ydes rabattilbud eller ordninger med foreninger. Overvej også, om ældreroerne skal betale lavere kontingent mod kun at ro i dagtimerne.

Diskuter, hvad I vil stille op, hvis der er mødt en hel gruppe, og vejret er for dårligt til at ro. Hvad er plan B?

Hvilke aktiviteter vil I sætte på programmet uden for selve ro-sæsonen.

Og husk så den måske bedste kickstarter af alle: De medlemmer i klubben, som selv er i ældregruppen. De er guld værd. Ikke alene får de nye og jævnaldrende venner i klubben – de vil også være værdifulde for hele projektet som instruktører og styrmænd.

*”Selv om meteorologerne tirsdag morgen måtte komme med ”tågede” forklaringer på hvor solen blev af, var der masser af aktivitet ved bådehusene, hvor ældreøere af begge køn satte både i vandet.*



*Tænk, hvis flere idrætsklubber kunne gennemføre noget tilsvarende. Så ville ældreproblemet være løst, og samfundet ville spare millioner af kroner til lægebesøg og hospitalsophold”*

*UGE NYT, lokalavis i Fredensborg-Humlebæk og Karlebo*

## ***Ro-sport er sund sport i årevis - og for alle aldre!***







***"Forskning i ældretræning viser, at selv en forholdsvis lille indsats i form af mere motion og målrettet fysisk træning kan forebygge nogle af de livsstilssygdomme, som truer med at forringe ældretilværelsen."***

*Socialminister Henriette Kjær i forordet til "I bevægelse",  
en inspirationspjece fra Socialministeriet.*



Udgivet af Dansk Forening for Rosport  
Du kan kontakte os på tlf. 44 44 06 33 eller via email: [dffr@roning.dk](mailto:dffr@roning.dk)