**Samarbejdsaftale – sundhedstilbud i samarbejde med kommunen**

**”Seniorstærk” som eksempel**

Følgende aftale er indgået mellem

Kontaktoplysninger kommunen

Og

Kontaktoplysninger LOF

Formål

Ved samarbejde mellem kommune og oplysningsforbundet LOF at skabe gode betingelser for brobygningsforløb med fysisk aktivitet og mental stimulering for ældre borgere i kommunen, som har særlige behov fx borgere med kronisk sygdom eller andre skader fx faldulykker, som har været igennem et rehabiliteringsforløb.

Pårørende er også velkommen som deltagere.

At tilbyde et træningstilbud til en pris, som for de fleste vil være overkommelig.

At fokusere på aktiviteter der understøtter fællesskab og netværksdannelse, som fremmer

engagement og motivation til at være aktive, sunde og stærke i deres alderdom.

Første forløb opstartes i Sundhedshuset, Rudkøbing.

Kurserne udbydes på sigt geografisk flere steder i kommunen.

Baggrund

Tag udgangspunkt i den lokale Sundhedspolitik og den dialog der er gået forud.

Kursusbeskrivelse - Seniorstærk

Nyt træningstilbud til dig som gerne vil være mere aktiv i hverdagen. Gennem en kombination af fysisk træning, mental stimulering og sundhedsrådgivning hjælper kurset dig til en stærk og livfuld livsstil. I træningen fokuserer vi på styrke, fleksibilitet, udholdenhed og balanceøvelser, tilpasset dit individuelle behov og fysiske formåen. Der vil være ekstra inspiration til små hjemmetræningsøvelser, som kan understøtte din træning i Seniorstærk kurset. Der vil indgå elementer af mental stimulering, der kan øge den mentale skarphed og de kognitive funktioner i form af fx hukommelsesøvelser, problemløsningsspil, og kreative aktiviteter, der udfordrer og opmuntrer til mentalt engagement. I kurset Seniorstærk vil der indgå sundhedsrådgivning med viden om ernæring, søvn, stresshåndtering og andre sundhedsrelaterede emner. Dette vil give redskaber til at opretholde en sund livsstil og forebygge sygdomme og aldersrelaterede helbredsproblemer.

Det socialt samvær og netværksdannelse vægtes højt blandt deltagerne ved at skabe støttende og opmuntrende miljø, hvor deltagerne kan dele erfaringer, mål og succeser med hinanden. Bemærk, at pårørende er meget velkommen til at deltage. På dette hold er der plads til at dele både glæde og bekymringer, så efter træningen vil der være en samværsdel, hvor du selv medbringer lidt frugt og evt. kaffe/the.

Dette er et kursus til dig, som har behov for og som vil være tryg ved særlig træning af erfarne træningsterapeuter.

Kurset er særlig målrettet borgere, som har gennemgået et visitere rehabiliteringsforløb. Seniorstærk udbydes som almindeligt aftenskolekursus med 8 mødegange, og du kan gå på holdet lige så lang tid som du føler, at der er udbytte for dig.

Seniorstærk tilbydes i 2 spor, hvor spor 1 er til en nedsat intropris for deltagere, der har deltaget i rehabilitering, og dermed har fået tilbuddet direkte via kommunen. Du kan gå på spor 1 i én sæson. Spor 2 tilbydes af LOF med almindelig aftenskole deltagerbetaling. Her kan alle deltage fx pårørende og andre med behov i forhold til træning. Deltagere der har gået en sæson på spor 1, kan forsætte på samme hold – nu blot som spor 2 deltager. Bemærk deltagere fra spor 1 og 2 går på samme hold.

Målgruppe

1. Ældre borgere der har deltager i kommunale rehabilitering /faldudredning mv.

2. Ældre borgere der har eller er i risiko for at udvikle kronisk sygdom og gerne vil i gang med at dyrke motion og få inspiration til en stærk og aktiv alderdom under kyndig vejledning.

3. Pårørende

Økonomi og henvisning

LOF som lokal aftenskole bidrager med tilskud jf. Folkeoplysningsloven, som dækker 1/3 del af løn til undervisere.

Seniorstærk – spor 2 er åben for alle i målgruppen – uden videre henvisning.

Langelands Kommune bidrager med lokaler og et beløb pr. deltager til at nedbringe deltagerbetalingen for deltagere, som kommer fra rehabiliteringsforløb. Langelands Kommune har henvisningsretten til deltagere på Spor 1.

Prissætning

Spor 1 – Tilskud til nedsat deltagerbetaling finansieres af Langeland Kommune.

50% finansiering af deltagerbetaling på deltagerne på Spor 1 kr. xxx. Ved fx fem spor 1 deltagere pr. hold vil udgiften vær kr. xxx. Ved fx 6 hold pr år kr. xxx

Spor 2 - Forløb 8 mødegange (1,33 lektion pr. lektion = 10 lektioner) udbydes til kr. xxx

Prisen er budgetteret ud fra min 8 deltagere pr. hold.

Prisen fastsættes pr. sæson, og kan justeres efter aftale og efter evaluering af introforløb.

Ansvarsfordeling

Sundhedsforvaltning og LOF

* Fastlægger de overordnerede principper for Seniorstærk
* Markedsfører tilbuddet
* Omdeler markedsførings folder til relevante steder, afdelinger m.v.
* En årlig opsamling og fælles inspiration for Seniorstærk undervisere med støtte fra relevant personale i Træning og Forebyggelse

LOF

* Sammensætter det faglige tilbud i samarbejde med tovholder og undervisere
* Sørger for ansættelse og aflønning af træningsterapeuter til undervisningen
* Aftaler tidspunkter for afholdelse af kurser i samarbejde med undervisere
* Forestår opsætning og trykning af folder til Seniorstærk
* Markedsfører tilbud via LOF’s hjemmeside, Facebook mv.
* Indgår aftale med lokaler i de kommunale sundhedscentre og andre undervisningssteder
* Modtager tilmeldinger, opkrævning af deltagerbetaling mv.
* Sender opkrævning på spor 1 deltager efter hvert afsluttet forløb

Sundhedsforvaltning

* Sikrer gratis kommunale lokaler i sundhedscentre/plejecentre
* Medfinansiering af spor 1 deltagere
* Udlevering af folder og reklame via infoskærm
* Bidrager evt. til faglige oplæg omkring fx ernæring, søvn, stresshåndtering

Tidsplan

Der planlægges som minimum at afholde xx kursusforløb i perioden xxx.

Opstart xxx

Projektperiode

Projekt Seniorstærk løber fra aftalens indgåelse og to år frem.

Samarbejdsaftalen er gyldig fra datoen for underskrift.

Samarbejdsaftalen kan opsiges af begge parter med 6 mdr. varsel.

LOF Kommune

Dato: Dato

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Konsulentbistand er ydet fra LOF’s landsorganisation

Dorthe Lykke Olesen, udviklingskonsulent. Mobil: 40 21 34 74 Mail: dlo@lof.dk