

# RAPPORT Naturmotion efter vedligeholdelsesforløb



# Indhold

Indhold.....	1
Formål.....	2
Baggrund .....	2
Målgruppen .....	2
Forløbet kort fortalt.....	2
Ansvarsfordeling.....	3
Første model: Gå-grupper ved aktivitetscentrene .....	3
Beskrivelse af processen, herunder udfordringer og overvejelser undervejs.....	4
Midtvejsevaluering.....	9
Anden model: Oplevelsesture for 60+.....	10
Beskrivelse af processen.....	10
Evaluering af anden model.....	12
Konklusion .....	20
Fremadrettede perspektiver .....	20

## Formål

Formålet med projekt *Naturmotion efter vedligeholdelsesforløb* i Vordingborg kommune var at udvikle en model for "at den ældre medborger, på egen hånd og sammen med andre ældre, kan fortsætte fysisk aktivitet i naturen tæt på sin bolig efter afsluttet vedligeholdelsestræning i kommunalt regi og dermed vedligeholde mental, fysisk og social sundhed".

Målet med at få de ældre ud i naturen er, at de får motion, frisk luft, socialt samvær, mental sundhed og at gøre dem selvhjulpne i forhold til at færdes både i naturen og i nærmiljøet.

## Baggrund

Baggrunden for initiativet var det faktum, at Vordingborg Kommune årligt modtager ca. 300 ansøgninger om vedligeholdelsestræning på kommunens aktivitets- eller genoptræningscentre. Det giver et flaskehalsproblem i træningskapaciteten, når nye ældre løbende har behov for opstart. Tanken var derfor at skabe et tilbud, som de ældre kunne sluses ud til efter endt træning, så der kunne blive plads til nye borgere i centrene.

## Målgruppen

Målgruppen for projektet var ældre medborgere, som har gennemført det kommunale tilbud om vedligeholdelsestræning på det lokale aktivitets- eller genoptræningscenter, og er i en helbredstilstand hvor de vil få udbytte af at fortsætte eller øge sine bevægelsesaktiviteter i naturen sammen med andre gennem gåture, cykelture eller anden fysisk aktivitet i samvær med andre. Desuden var der et håb om, at nogle af disse borgere havde overskud og lyst til selv at blive turguides for nye borgere, som afslutter vedligeholdelsesforløb.

Målgruppen var således de mest friske og rørige af de borgere, der kommer på aktivitetscentre.

## Forløbet kort fortalt

Projektet strakte sig over perioden 1. maj 2018 til 31. december 2019, altså 1 år og 8 måneder.

Friluftsrådet bevilgede penge til projektet. Projektets ansøger var Vordingborg Kommune (herefter VK), med udførende aktører i Sekretariatet for Sundhed, (den interne naturvejleder), en ældre motionsmedarbejder samt leder for Forebyggelse og Rehabilitering. Derudover blev hyret en ekstern naturvejleder i form af virksomheden Den Grønne Port (herefter DGP), som gav et samlet tilbud på opgaven med at arrangere guidede ture, koordinere med frivillige guider og udarbejde rutekort og implementeringsplan. I praksis kom forløbet til at falde i to dele med afprøvning af to forskellige modeller.

I denne rapport beskrives begge modeller, og rapporten er samtidig grundlag for en særskilt implementeringsplan, så andre kommuner kan nyde godt af projektets erfaringer.

## Ansvarsfordeling

Ansvaret for de forskellige opgaver i projektet blev overordnet fordelt sådan:

Vordingborg Kommune	Den Grønne Port	Frivillige/guider/kommunens ældremotionsmedarbejder
<ul style="list-style-type: none"><li>● Rekruttering af frivillige (projektgruppen)</li><li>● Rekruttering af deltagere (aktivitetscentrene)</li><li>● Generel markedsføring/PR</li><li>● Indkøb af grej, herunder placering af bænke og læskure</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Organisering af program og koordinering med frivillige</li><li>● Være guide på 60 test- og udviklingsture (6 ture pr. aktivitetscenter fordelt over 8 måneder)</li><li>● Udarbejdelse af kort- og inspirationsmateriale</li><li>● Evaluering</li><li>● Afrapportering</li><li>● Implementeringsplan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Være guide på de mellemliggende ture fra hvert aktivitetscenter (dvs. 10 ture fra hvert center, hvis gå-gruppen gik hver anden uge)</li></ul>

Fra 1. maj 2018 til 30. juni 2019 har der været ansat en ældremotionsmedarbejder i kommunen, som har gjort en ekstra indsats for at rekruttere borgere til at deltage i aktiviteterne/gåturene, samt har gået med på nogle af turene. Fra 1. juli 2019 har denne funktion dog påhvilet aktivitetscentermedarbejdere på de enkelte centre. De har blandt andet gået med borgerne i de uger, hvor der ikke var guidede ture med DGP.

### Friluftsrådet rolle

Friluftsrådets rolle som bidragsyder i projektet med grej og faciliteter har gjort det muligt at tilbyde de ældre ikke naturvante at bevæge sig ude i naturen med mulighed for komfort på turen, i form af bl.a. bænke og regnslag. Desuden har Friluftsrådets støtte til ekstern løn til naturformidling været en nødvendighed for at have adgang til timer til at afprøve og udvikle en implementeringsplan, som kan bruges af andre kommuner.

En del af de foreninger, som har bidraget med frivillige guider (f.eks. Dansk Vandrelaug og DOF) er medlemmer af Friluftsrådet. Også Friluftsrådets repræsentant i styregruppen har med sin viden om FR nationalt og lokalt kunnet bidrage med info til projektet.

## Første model: Gå-grupper ved aktivitetscentrene

Idéen var, at de 10 aktivitetscentre, én ekstern naturvejleder, kommunens ældreleder, samt lokalråd, borgergrupper/frivilligrupper, foreninger og organisationer skulle samarbejde om at skabe et godt tilbud til målgruppen. Som ekstern naturvejleder blev virksomheden Den Grønne Port (herefter DGP) hyret til at varetage en stor del af den formidlende og koordinerende opgave.

De lokale kommunale aktivitets- og genoptræningscentre har kontakten til borgeren i forbindelse med vedligeholdelsestræningen. Borgeren er derfor vant til og tryk ved at komme på aktivitetscenteret.

Derfor struktureredes projektet i første omgang med udgangspunkt i kommunens 10 aktivitetscentre ud fra den formodning, at skridtet fra vedligeholdelsestræningen til den nye gåtursgruppe ikke ville føles så stort.

Processen blev planlagt som følger:

1. fase: Opstart og udvikling:
  - a. Kortlægning af min. 2 ruter samt forslag til indhold på 6 guidede ture med start på hvert af de 10 aktivitetscentre
  - b. Rekruttering af frivillige turguidere blandt foreninger, mv.
  - c. Kickoff-møde med frivillige, potentielle guider – herunder planlægning af turprogram
2. fase: Afprøvning og test:
  - a. De valgte ruter og det planlagte indhold afprøves på guidede testture med startsted på de enkelte aktivitetscentre. Rullende opstart med 3 aktivitetscentre maj 2018, 4 aktivitetscentre september 2018 og de sidste 3 centre marts 2019. Tanken var, at DGP skulle stå for 6 guidede ture hvert sted spredt ud over hele forløbet, mens de rekrutterede frivillige guider stod for de mellemliggende ture.
3. fase: Udarbejdelse af materiale:
  - a. Udarbejdelse af ét kort for hvert aktivitetscenter med min. 2 ruter i nærområdet, dvs. 10 kort med 20 ruter i alt.
  - b. Udarbejdelse af en guide/værktøjskasse til guider med inspiration til indhold på turene, værktøjer til at planlægge nye ruter, samt til at dele disse ruter med andre.
4. fase: Afslutning af opgaven:
  - a. Opsamling af erfaringer fra alle aktører
  - b. Overdragelse af materiale (kort + indhold) til de enkelte aktivitetscentre
  - c. Afrapportering samt implementeringsplan for andre kommuner

## Beskrivelse af processen, herunder udfordringer og overvejelser undervejs

### Kortlægning af ruter

Kortlægningen af ruter bød i nogle tilfælde på udfordringer, da placeringen af nogle af aktivitetscentrene ikke gav de store muligheder for naturskønne ture, når ruten samtidig skulle begrænses til 1-3 km. Der skulle desuden tages højde for underlaget samt terrænets stigninger og fald i forhold til borgere med rollator og usikker gang.

Det viste sig desuden senere i processen, at de enkelte aktivitetscentre havde forskellige ønsker om ruternes længde, da deres borgere har meget forskelligt funktionsniveau. Nogle centre ønskede ruter af 1 km længde, mens andre ønskede 4-5 km ruter.

### Rekruttering af frivillige/guidere

For at skaffe frivillige guider sendte VK en invitation til et Kick-off-møde til alle foreninger og registrerede frivillige i kommunen. Trods en opfølgende rundringning til de lokale foreninger var der kun 6 tilmeldte, hvorfor VK valgte at aflyse mødet.

Plan B blev derfor, at DGP skulle gå i gang med de guidede testture og om muligt undervejs spotte og rekruttere potentielle frivillige, som med tiden kunne blive turledere.

I denne plan viste sig følgende udfordringer:

1. Det var i praksis vanskeligt for DGP at skelne mellem deltagere og frivillige, da disse ofte var i samme aldersgruppe. De tre medarbejdere fra DGP havde hver 2 ture på hvert center, hvilket set i bakspejlet ikke gav så gode muligheder for opbygning af relationer til deltagerne på turene.
2. Af de få frivillige, som gik med på turene, var der dels nogle, som ikke ville kunne påtage sig rollen som guide og dels nogle som måske kunne, men ikke havde interesse i at forpligte sig til dette. Enten fordi de allerede havde en del frivilligt arbejde med korsang, petanque eller andet, fordi de ikke ønskede at binde sig, eller selv havde ønske om at gå længere end målgruppen. Mange af de frivillige på aktivitetscentrene havde meldt sig som frivillig af andre grunde end at have ansvar og være guide.
3. Det blev hurtigt klart for DGP, at ansvaret for meget dårligt gående eller demente borgere, er svært at påtage sig for andre end det sundhedsfagligt uddannede personale.
4. Måske skulle der mere overtalelseskraft til at overbevise de frivillige, end DGP besad... En god relation er formentlig første skridt til at lykkes med denne rekruttering.

VK lavede i foråret 2018 en Facebook-konkurrence for at skabe opmærksomhed omkring projektet og tiltrække frivillige. Deltagelsen var dog begrænset og gav primært idéer til gode ruter i kommunen.

I juli 2018 gjorde både VK og DGP yderligere et fremstød for at skaffe guider ved at ringe rundt til foreninger, der tidligere havde vist interesse. Dog uden held. Alle havde travlt med egne tiltag, og indtrykket samtalerne efterlod var, at der i virkeligheden var masser af gå-tilbud i forvejen, dog ofte med længere ruter.

Undervejs i 1. model lykkedes det ikke at rekruttere faste frivillige, men dog få frivillige, som gik med enkelte gange. Her var det hovedsageligt aktivitetscentermedarbejderen, der havde rekrutteret de frivillige fra gang til gang. Det er svært at vurdere værdien af disse 'sporadisk hjælpende hænder', men det frigjorde ikke umiddelbart de store ressourcer fra medarbejderen.

Det blev også tydeligt, at en person kan egne sig fint til at være tryghedsperson for andre ældre, uden at være i stand til at stille sig op og formidle viden og agere guide på en tur. Det kan derfor give mening at skelne mellem **guider**, som kan formidle spændende viden om naturen, og **frivillige**, som kan være den faste figur, der går med gruppen hver eller hver anden uge. Guiderne vil i så fald være skiftende ansigter, mens den frivillige er fast på hvert center.

Rekruttering af deltagere

Opgaven med at rekruttere deltagere efter endt vedligeholdelsestræning hvilede først og fremmest på aktivitetscentrenes medarbejdere, gennem samtale med de borgere, der i forvejen kom i centeret.

Derudover forsøgte vi at ramme de borgere, der sad hjemme efter vedligeholdelsestræningen, men kunne have godt af fortsat træning og socialt samvær, med en bredere offentlig annoncering:

- rekruttering via aktivitetscentermedarbejderen
- plakater/opslag på aktivitetscentrene
- omtale via den lokale presse
- flyer, uddelt ved Ældrefest i Vordingborg, samt gennem Rehabiliteringsteam og Forebyggelsesteam ved hjemmebesøg hos henholdsvis borgere, der skulle rehabiliteres, og borgere, der fyldte 75 år.

## Aktivitetsscenterets rekruttering af deltagere

Det viste sig hurtigt, at deltagerne blev rekrutteret på meget forskellig vis på de enkelte aktivitetscentre, og at borgerne generelt havde meget forskelligt funktionsniveau. På nogle centre var borgerne ikke på et funktionsniveau, hvor aktivitetscentermedarbejderen mente, at de ville kunne gå en egentlig tur. Andre steder gik borgerne gladeligt 5 km. Nogle steder havde de i forvejen gå-hold. Her var det guidede ture og formidling af viden om natur og lokalhistorie, der var det nye. Mange steder var der blandt personalet en generel skepsis mod, at borgerne kunne gå, uden at der var en medarbejder med til at skabe tryk.

Det viste sig hurtigt, at der ikke ved alle centre var lige stort pres på vedligeholdelsestræningen, da der ikke er genoptræning i tilknytning til hvert aktivitetscenter.

## Øvrig annoncering og PR

Annonceringen af turene via plakat/opslag skete primært på selve aktivitetscenteret for at nå den del af målgruppen, som i forvejen kom på centrene til andre tilbud såsom gymnastik, petanque eller sang. Det vigtigste var dog medarbejderens opfordring til borgeren.

Derudover havde VK arrangeret pressedækning med invitation af en journalist fra Sjællandske på en af de første ture.

Overvejelser omkring målgruppen undervejs

Her er nogle af de overvejelser, vi (DGP + VK) gjorde os, om målgruppen undervejs i første model:

- Skulle deltagerne være visiteret til aktiviteten, eller skulle man annoncere bredere for også at få de ensomme ældre, der sad derhjemme, med ud at gå? Det sidste var ikke relevant ift. flaskehalsproblematikken (tværtimod), men i høj grad ift. borgernes mentale og fysiske sundhed.
- Skulle man sammensætte en homogen gruppe af deltagere på et semi-lukket hold med tilmelding og afkrydsning for at fremme holdånden, eller skulle det uforpligtende fremmøde gøre det muligt at falde ind fra gang til gang?
- Kunne gå-grupperne rumme demente borgere? Dette var især et problem, hvis der ikke var en medarbejder med på turen. Hvem havde i så fald ansvaret for borgeren?
- I praksis er der ingen, der afslutter vedligeholdelsestræningen. Når man først er visiteret til aktivitetscenteret, så bliver man groft sagt i målgruppen, til man kommer på plejehjem eller afgang ved døden.

Afprøvning af guidede ture på de forskellige aktivitetscentre

I anden fase skulle turene afprøves. I maj 2018 begyndte DGP guidede ture på de 3 aktivitetscentre: Brænderigården i Vordingborg, Klintholm på Østmøn og Multicenteret i Præstø.

På **Brænderigården** var i forvejen et velfungerende gå-hold "Vandrefalkene", som blev sendt til naturmotion i stedet for den sædvanlige gåtur. Gruppen var på 12-15 borgere, som var tilmeldt og blev krydset af ved fremmøde. Mange af borgerne gik med rollator, og det blev aftalt, at gåturen max. måtte være 2-3 km. Til gengæld havde de mulighed for at køre nogle af deltagerne ud til et andet startsted i bus, samt nogle af deltagerne egne biler. Der var her et ønske om at komme ud og opleve nye steder i stedet for at gå den samme tur hver gang. Aktivitetsscenterets medarbejdere gik med som sædvanligt. Det blev hurtigt klart, at her var større behov for koordinering omkring ruter, så de guidede ture fra DGP ikke blev en gentagelse af gruppens egne nyligt gåede ruter. Det lykkedes at rekruttere en enkelt guide, som kunne gå med holdet, men det gik i vasken, pga. en misforståelse i kommunikationen mellem guiden og

aktivitetscenteret. Der var enkelte frivillige, som gik med gå-gruppen, men disse kunne ikke påtage sig et ansvar som guide eller turleder for en tur. Da gå-gruppen i forvejen var velfungerende, havde projektet ikke nogen synderlig effekt her.

På **Multicenteret** i Præstø var der ikke et gå-hold i forvejen. Her gjorde aktivitetscentermedarbejderen en indsats for at håndplukke deltagere til en gå-gruppe med det sigte, at gruppen også skulle oparbejde et indbyrdes godt socialt netværk. Her var i snit 6-9 deltagere, som kunne gå 4-5 km. Der var blandt deltagerne både nogle få frivillige og nogle demente medborgere. Det tydeliggjorde, at hverken en ekstern guide eller de frivillige ville kunne stå alene med ansvaret for f.eks. de demente borgere, hvis aktivitetscenterets medarbejder ikke gik med. Dette var i konflikt med projektets formål, som jo netop gik ud på at frigøre ressourcer i aktivitetscenteret, ved at borgerne kunne gå selv. Projektet var til gengæld en succes, da den etablerede gå-gruppe stadig fungerer efter projektførelsen blev afsluttet her.

På **Klintholm** forsøgte aktivitetscentermedarbejderen at rekruttere deltagere til gåturen ved at lægge gåturen på det tidspunkt, hvor der i forvejen var et balancehold (som fortsatte på samme tidspunkt). Dette førte dog til nogen utilfredshed, da deltagerne var glade for deres balancehold – og flere af dem ikke var i stand til at gå en tur på 2-3 km. Pga. et fuldt aktivitetsprogram var der ikke mulighed for at klemme gåturene ind på andre tidspunkter. Trods et flot fremmøde den første gang på 9 deltagere, var der de efterfølgende gange kun 1-4 deltagere – og vi valgte at aflyse den sidste tur pga. manglende fremmøde. Der er i skrivende stund ingen gå-gruppe i Klintholm, da funktionsniveauet generelt er meget dårligt.

På de næste 3 aktivitetscentre: Fanefjord på Vestmøn, Vintersbølle ved Nyråd og Skovbo i Langebæk, startede DGP med guidede ture i september 2018.

På **Fanefjord** var der første gang stor forskel på funktionsniveauet hos de 6 fremmødte deltagere. 3 deltagere var godt gående, og 3 var meget dårligt gående. Det blev derfor meget hurtigt overvejet at lave 2 gå-grupper, hvor de dårligst gående skulle gå 1 km på den anlagte sansesti lige omkring centeret, mens DGP skulle gå en længere guidet tur på 3-4 km med de godt gående. Fremmødet var meget svingende med alt fra 1 fremmødt deltager og op til 6 deltagere. Undervejs i forløbet var der udskiftning i personalet, hvilket skabte nogle store huller i kalenderen ift. de guidede ture. Til gengæld har projektet efterfølgende affødt ikke mindre end 3 gå-grupper med deltagere på 3 forskellige funktionsniveauer. Heraf går to af grupperne med personale og en gruppe går selv eller ifølge med frivillige.

På **Skovbo** var der i forvejen et stavgang-hold, som kunne gå 4-5 km, som blev 'rekrutteret' til projektet. Da deltagerne her var glade for at gå langt og i et forholdsvis højt tempo, ville de helst ikke have rollatorbrugere eller dårligt gående med på turene. Her var et fremmøde på 9-12 deltagere hver gang – og udover de faste deltagere kom der også nogle få nye deltagere til. Aktivitetscentermedarbejderen indledte med opvarmning og afsluttede med afspænding, så der blev "sneget" lidt ekstra fysisk træning ind i gåturen hver gang. Gruppen kom for at få motion, så de var ikke umiddelbart så interesserede i ny viden til at begynde med. Gruppen går stadig, men projektet har her ikke haft den helt store effekt, da stavgangsturene i forvejen var en succes.

På **Vintersbølle** var borgerne meget dårligt gående. Den første planlagte tur blev aflyst, da aktivitetscentermedarbejderen ikke var til stede, og da det ikke var lykkedes at rekruttere nogen deltagere. Derefter blev det aftalt at udskyde opstarten af ture på dette center. Eftersom projektet i mellemtiden blev ændret strukturelt, blev turene på Vintersbølle aldrig gennemført. Alene på grund af snakken om gå-ture og naturens betydning valgte medarbejderne dog selv at lave deres egen kampagne: Når borgerne til



sammen havde gået 100 km, havde de fortjent en fest! Dette ser vi som en meget positiv afledt effekt af projektet.

#### Indhold på turene

Indholdet på DGP's guidede ture var varieret med fokus på blandt andet spiselige planter, vandløb og vandløbsdyr, "walk & talk" om natur og barndom, lokalhistorie, myter, fortælling/højtlesning og naturtræning – alt sammen tilpasset den specifikke rute i lokalområdet.

Formidlingen blev generelt taget vel imod. Nogle deltagere var dog mere motiverede for selve gåturen, end for det element af læring/styring, der lå i formidlingen og guidens rolle.

#### Ressourceforbrug ved at arrangere en guidet tur

Udover at forberede selve formidlingsindholdet på turen, var det som regel nødvendigt at gå ruten inden den guidede tur. Rutens længde, stigninger, underlag og farbarhed, hvis det havde regnet, samt aktuelle planter, mv. kunne her besigtiges og afprøves. Desuden var der en løbende kontakt via mail og telefon mellem DGP og det konkrete aktivitetscenter.

#### Aktivitetscentermedarbejderens rolle

Et væsentligt aspekt i projektet var at definere aktivitetscentermedarbejderens rolle.

Følgende spørgsmål dukkede op:

- Hvordan rekrutterer medarbejderen deltagere til gå-gruppen?
- Hvilken rolle kan medarbejderen spille i rekruttering af frivillige til gå-gruppen?
- Bliver medarbejderen ikke nødt til at gå med på turene?

Projektet kom på dagsordenen på en række møder med alle aktivitetscentrenes medarbejdere i projektperioden.

Her blev medarbejderens tryghedsskabende rolle især diskuteret, og der blev sat spørgsmålstejn ved om det overhovedet var muligt at arrangere ture, hvor medarbejderen ikke gik med. På grund af borgernes forskellige funktionsniveau på de enkelte centre, varierede holdningen til dette meget.

Det rejste tvivl om den grundlæggende præmis: Om frivillige med tiden kunne overtage opgaven som turledere, eller om det i virkeligheden var tryghed fra medarbejderen, der var brug for – især for de sårbare og mest funktionsnedsatte borgere.

#### Indkøb af grej

En del af bevillingen fra Friluftsrådet var øremærket indkøb af grej til turene samt opstilling af bænke og læskærme i forbindelse med de faste ruter, som projektet skulle levere kortmateriale til. Derved ville det blive nemmere at gøre stop og hvile undervejs med en hyggelig kaffepause.

Der blev derfor indkøbt trækvogne, rygsække, termokander, kopper, teskeer, og andet grej som regnslag, solcreme, myggespray og en lille førstehjælpskasse. Udstyr, der skulle gøre det muligt at gå ture i al slags vejr og lave hyggelige stop undervejs.

I praksis var det dog ikke alle, der ønskede at tage kaffen med ud. Det skabte situationer, hvor medarbejderen ikke ønskede (eller måtte) tage imod penge for kaffen, og mange deltagere havde også et ønske om at drikke kaffe på centeret, som man plejede.

Da flere af grupperne viste interesse for at gå nye steder, i stedet for den samme rute, blev spørgsmålet om bænke og læskærme mindre relevant.

Løbende evaluering i første model

Første model blev løbende evalueret på møder mellem henholdsvis aktivitetscentermedarbejderne, VK og DGP, samt møder i projektets styregruppe.

De enkelte guidede ture blev evalueret i samtale mellem DGP og aktivitetscentermedarbejderen, samt deltagerne på turen.

Der var generelt god tilfredshed med turene. Nogle deltagere mente dog, at ruterne var rigeligt lange. Det viste sig, at nogle ældre nemt indstiller deres skridttællere forkert efter skridtlængde, så den viser, at de har gået 5-6 km, når de reelt kun har gået 3 km. Nogle deltagere oplevede nye steder i lokalområdet, hvor de aldrig havde gået før.

Det var ikke alle på de eksisterende gå-hold, der havde lyst til pludselig at få formidlet viden om natur og lokalhistorie, når de var vant til en gåtur uden formidling. Ligeledes var der forskellig holdning til pludselig at have kaffen med på tur. Nogle ville helst have tingene, som man plejer med kaffe og kage på aktivitetscenteret, mens andre synes godt om at drikke kaffe i det fri, så turen blev mere en udflugt med mulighed for en god snak i pausen.

## Midtvejsevaluering

I efteråret 2018 foretog vi en midtvejsevaluering af projektet. På de fem aktivitetscentre, hvor der havde været guidede ture, var det endnu ikke lykkedes at skaffe frivillige blandt deltagerne eller eksterne guider, som ville kunne tage over i løbet af projektperioden. Desuden var det vores vurdering, at der var for få deltagere på de enkelte ture til, at vi i det hele taget kunne være bekendt at engagere guider udefra. De kunne risikere at stå med 1 ældre medborger og 1 medarbejder – og det ville være urimeligt at bruge deres gode frivillige kræfter på.

Med 10 gå-grupper fordelt på de 10 aktivitetscentre ville det desuden kræve rigtig mange frivillige guider at fylde en kalender ud med ugentlige gåture.

Vores oplevelse var, at de fleste aktivitetscentermedarbejdere gik med på turene, så der ikke for alvor blev frigjort ressourcer. Især på de ture, hvor DGP ikke guidede, var det således ofte aktivitetscentermedarbejderen selv, der stod for turen.

To væsentlige spørgsmål var, om vi overhovedet havde fat i den rigtige målgruppe – og hvor stort behovet i virkeligheden var for nye gå-grupper? Mange af borgerne på aktivitetscentrene var alt for dårligt gående til at kunne deltage i egentlige gåture ude i landskabet og naturen. Og for de godt gående var der i forvejen mange tilbud om gåture hos bl.a. Ældresagen, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, dog ofte ture af ca. 5 kilometers længde, hvilket var for langt for vores målgruppe.

Indsamling af viden fra andre projekter

Vi indsamlede på dette tidspunkt erfaringer fra andre kommuner, der tilsyneladende havde succes med gå-kampanjer for deres borgere. VK tog kontakt til Aktivitetskoordinator Inga Benzon fra Tønder Kommune, som videreformidlede egne erfaringer og erfaringer fra projektet Gå dig glad, fra Frivilligcenter Sydlyn med Lis Thejls som projektleder. Her fik vi blandt andet påpeget betydningen af relationen mellem den frivillige og den ældre borger. Desuden, at den ældre skal motiveres til selv at ville en forandring.

## Anden model: Oplevelsesture for 60+

Vi besluttede i projektgruppen at afprøve en ny model, som skulle tilgodese de bedst gående fra vores målgruppe, som med god tid til rådighed kunne gå 1-3 km. Modellen gik ud på følgende: At etablere én samlet gåtursgruppe i kommunen, som gik hver uge på et nyt sted. Mødetidspunktet skulle være fast mandag kl. 10-12, og ruterne skulle fordeles i kommunen, så man i løbet af et år kom hele kommunen rundt. På den måde kunne vi koncentrere os om at rekruttere guider, så der var et program for ét år.

Med den nye model ville vi løsrive turene fra aktivitetscentrenes regi, for at frigøre medarbejderne, hvilket jo var en del af målet med projektet. Vi ville se, om man kunne inspirere deltagerne til at tage et nyt sted hen, når blot de vidste, at der ville være en hensynsfuld og vidende guide, når de mødte op til turen.

Med én samlet gåtursgruppe gav det os:

- større chance for at finde frivillige, der kunne tage over,
- større mulighed for at få deltagere nok på turene, så projektet blev opfattet som en succes og dermed blev mere robust og langtidsholdbart
- større mulighed for at rekruttere frivillige til aktivitetscentrene (idet deltagerne får kendskab til centrene samt får et netværk).
- 52 ruter i hele kommunen og dermed én rute til hver uge, så konceptet kan gentages én til én hvert år – enten med frivillige guider eller for borgeren selv. De 52 ruter skulle også bevirke, at der for alle borgere var en eller flere ruter i nærheden af deres bopæl.

Målet var stadig, at projektet skulle munde ud i rutekort, men nu over så mange af de 52 ruter, som muligt.

### Beskrivelse af processen

Rekruttering af guider

VK tog igen kontakt til kommunens foreninger og fortalte om den nye model for projektet. Denne gang lykkedes det at få kontakt til en række ældre og meget erfarne naturvejledere og kulturguidere med passion for forskellige emner, såsom fugle, snapseurter, stillevandring, geologi, fiskeri, lokalhistorie, mv. Med personlig henvendelse til den enkelte ressourceperson var der bedre respons på vores forespørgsel, og det lykkedes at samle 16 potentielle guider, som blev inviteret til et Kick off-møde 31. januar 2019.

På mødet foreslog DGP en række naturskønne steder, som geografisk dækkede hele kommunen. DGP bad guiderne byde ind med datoer, hvor de kunne/ville guide en tur – samt spurgte ind til, hvilket indhold de ville formidle om på turen. Kalenderen blev på den måde næsten fyldt ud på Kick off-mødet, og projektet blev simplere at styre og holde overblik over.

Guiderne kom med gode idéer til rekruttering af deltagere, som i vid udstrækning dannede baggrund for vores annoncering fremadrettet.

Guiderne fik udleveret en gul refleksest – og blev som tak for deres indsats inviteret til to arrangementer med "Vild mad", i foråret og efteråret 2019.

### Kommunikation med guiderne

Kommunikationen med guiderne foregik pr. mail. For hver tur var der et større koordineringsarbejde i at få indholdsbeskrivelsen på plads, samt startsted, parkering, toiletforhold, mv. Udover kommunikation med

hver guide om hver enkelt tur sendte DGP nyhedsmail til guiderne hver måned med informationer om evaluering, hvordan det gik, om der manglede guider på bestemte datoer, mv.

#### Planlægning af ruter

Eftersom alle ture nu foregik nye steder, kontaktede DGP de lokale lodsejere og bad om lov til at færdes på private arealer/i private skove, samt aftalte parkering og undersøgte toiletforhold, så det kunne formidles til målgruppen.

Da det stadig var planen at lave rutekort, var det meningen, at guiden skulle give DGP information om den eksakte rute, evt. i form af en tegnet rute på et kort.

#### Rekruttering af deltagere

Vi lagde i den nye model mere vægt på annoncering og rekruttering af deltagere, som ikke nødvendigvis kom via aktivitetscentrene. Det var vores ønske at få bredt projektet mere ud, så der ville komme et godt kendskab til det i hele kommunen.

Annonceringen havde fokus på indholdet af turene og oplevelsen frem for motionen. Turene gik således under navnet: Oplevelsesture. Det blev fremhævet, at turene rettede sig mod 60+ segmentet, men der blev også lagt vægt på, om den konkrete tur var egnet til rollator eller ej (hvilket langt de fleste ture var).

En attraktion på turen blev fremhævet, og hver tur fik sin egen titel for at vække nysgerrighed hos målgruppen. Dette havde tilsyneladende stor betydning for antallet af fremmødte. Til eksempel tiltrak "Oplev havørnen ved Even sø" hele 60 deltagere.

Annonceringen foregik via:

- kommunens hjemmeside, hvor alle ture blev lagt op,
- en ny selvstændig Facebook-gruppe, hvor turene blev oprettet som begivenheder
- kommunens nyhedsmail
- kommunens informationsider i lokalaviserne
- ét postkort for hver tur, som blev fordelt i lægehuse, på aktivitetscentre, og udleveret til de enkelte guider til uddeling. (Se Bilag 1)
- plakater med oversigt over de kommende 3 måneders ture til ophængning i aktivitetscentre og lægehuse, mv. (Se Bilag 2)
- presseomtale i lokale aviser

Den bredere annoncering viste sig at være en succes. Især opdagede mange deltagere turene via kommunens informationsider i de lokale aviser. Der kom snart mange deltagere på turene.

#### Guidede ture i anden model

De guidede ture i anden model blev afholdt hver mandag kl. 10-12 uden undtagelser i perioden fra mandag d. 25. marts og hver efterfølgende mandag resten af 2019 – i alt 41 ture.

Indholdet af turene var viden om fugle, dyreliv, jagt, vanddyr, lokalhistorie, naturgenopretning, myter, geologi, fiskeri, planter, samt stillevandring/meditation.

I gennemsnit var der 30-40 deltagere på hver tur, dog med udsving til 12 deltagere til den lave side og 60 deltagere, da der var flest. På dage med meget få deltagere var vejret en afgørende faktor.

## Evaluering af anden model

I anden model afprøvede vi flere metoder til evaluering:

- Spørgeskema for deltagere
- Spørgeskema for guider
- Fælles fokusgruppe-evaluering efter guidede ture i henholdsvis juni og november 2019
- Fælles fokusgruppe-evaluering med guider i september 2019
- Interview med aktivitetscentre (medarbejdere + borgere)
- Opsamling på møder med aktivitetscentre
- Udvidet spørgeskema imod slutningen af projektet

### Evaluering med deltagerne

Efter alle guidede gåture i 2019, har deltagerne kunne svare på et spørgeskema om dagens tur og lidt generelt omkring, hvad der har motiveret dem til at komme med på turen. De kunne ligeledes fortælle, hvor de havde fået information om turene. Dette skema er løbende blevet brugt til at give feedback til guiderne og tilpasse annonceringen.

Der er i snit 5 deltagere, der har svaret efter hver tur. I alt har mindst 92 forskellige personer besvaret spørgeskemaet undervejs (vurderet ud fra det ip-nummer/den computer, som besvarelsen kom fra). Ud fra besvarelserne har vi gjort følgende observationer og refleksioner:

- **Projektet har vist evne til at rekruttere nye deltagere igennem hele perioden.** Eftersom turene kommer kommunen rundt geografisk, kan hver ny tur ses som anledning til at få flere fra målgruppen aktiveret fra det aktuelle lokalområde.
- Vores data viser, at **projektet viser evne til at få deltagerne til at komme igen** på nye ture. Allerede i maj 2019 var 68 % (af de, der besvarede spørgeskemaet) gengangere på flere ture. I perioden aug.-nov. var næsten 40 % af besvarelserne fra borgere, der havde været med på flere end 10 af turene. Vi vurderer, at det faste tidspunkt, variationen i indholdet, og det uforpligtende i, at man bare møder op, gør, at målgruppen tager tilbuddet med i deres planlægning fra uge til uge.
- **Det allervigtigste for deltagerne** er ifølge besvarelserne at få **spændende formidling** fra guiden og at **se nye steder** i kommunen, men næsten lige så vigtigt er det at få **motion** og at **gå sammen** med andre. En deltager svarede således i august 2019: *"ellers fik jeg ikke gået så meget"*. Vejret har ifølge besvarelserne ikke den store betydning. Dog kan det ses på guidernes tilbagemelding, at der er færrest deltagere, når det regner meget.
- Deltagerne er **primært blevet bekendte med turene i lokalavisen**, via plakater og postkort, og via kommunens hjemmeside. Ud fra vores samtaler med deltagerne er det blevet tydeligt at lokalavisen har klart størst betydning i forhold til at skabe opmærksomhed om turene. Dernæst kommer plakater og postkort. Først når deltagerne har været på tur, er de blevet vant til at finde de næste ture på kommunens hjemmeside. Nogle få er blevet inviteret med på turen, og nogle få har fundet turene via Facebook.
- **Deltagerne har generelt været utroligt glade for og tilfredse med turene.** Det viser de åbne kommentarer med ris og ros. Disse besvarelser har også givet os mulighed for løbende at justere på turene undervejs i projektet. Besvarelserne går ofte på, at guiden var dygtig, og at emnet var interessant. De mere kritiske (men konstruktive) besvarelser går på, at det var svært at høre guiden, at det var koldt at stå stille så længe, at turen var rigeligt lang, mv.

Guidernes besvarelser af spørgeskema

Guiderne meldte efter hver tur tilbage til os via et spørgeskema.

- Fra guidernes besvarelser ved vi at der i **gennemsnit har været 28 deltagere pr. tur** – med udsving fra 9 til 60 deltagere på den enkelte tur. Heraf har kvinder knapt udgjort 2/3 (i gennemsnit 18 kvinder pr. tur), og mænd godt 1/3 (i gennemsnit 10 mænd pr. tur). Trods efterårets komme har der i oktober og november måned fortsat været 20-40 deltagere på turene.
- **Turenes længde har i gennemsnit været 3 km.** Det betyder at nogle ture faktisk har været på både 4 og 5 km. I disse tilfælde har guiderne som regel skrevet i deres besvarelse, at de vurderede, at størstedelen af deltagerne sagtens kunne gå længere end de 3 km, som ellers var rammen. Guiderne har altså i høj grad tilpasset turen til de fremmødte, hvilket også var meningen, men dette har måske skræmt nogle fra den egentlige målgruppe fra at komme igen en anden gang. En guide svarer således: *"Den lille afstikker ned til vandet på 300 m. (600) viste sig at være lige i overkanten for 3. Dette blev løst længere fremme på turen, ved at de blev hentet af den personale der var med på turen fra Fanefjord hjemmet"*
- Af guidernes kommentarer fremgår det, at det er **svært at formidle til så mange**, når der er over 40 deltagere. Desuden er tilbagemeldingen, at der er **få fra målgruppen** (forstået som dårligt gående + med rollator), men ofte flere deltagere, der sagtens ville kunne gå længere (f.eks. ture med Dansk Vandrelaug). Det nævnes desuden, at det er søde, men meget spørgelystne deltagere, så det kræver en god del forberedelse at være guide.

Evaluering med deltagerne efter guidede ture i juni og november

I juni og november måned gik DGP med på en guidet tur og lavede en grundig evaluering med deltagerne efterfølgende i form af en samtale i plenum.

**Evalueringen i juni** gav os følgende væsentlige indsigter:

- Vigtigste kilde til information om turene er kommunens informationssider i lokalavisen.
- Det er vigtigt at prioritere lokale guider, som ved meget om lokalområdet. Motivationen for at komme er især viden om og kendskab til nærområdet, herunder især den kultur- og lokalhistoriske viden, som også gør, at turene adskiller sig fra andre gåture, som udelukkende har fokus på motion og socialt samvær.
- Turene ses som en mulighed for at møde nye mennesker og opdage nye steder/gåture i kommunen, som man selv kan vende tilbage til. Der er bred enighed om, at variationen af guider og temaer er god, samt at det fungerer godt, at turene er fordelt geografisk over hele kommunen.
- Vi må fastholde, at turene ikke bliver for lange, da det ellers ikke taler til den oprindelige målgruppe.
- Guiden bør bære refleksevest, samt huske at samle gruppen omkring sig, så alle kan høre.
- Guiden skal tilpasse turen til deltagerens fysik. Det skal fremgå af annonceringen, om turen er rollator-egnet.
- Alle er meget interesserede i, at konceptet fortsætter fremadrettet i samme form af guidede ture med frivillige guider og kommunen som tovholder. Ingen af deltagerne er umiddelbart interesserede i at være tovholdere, da de nyder det uforpligtende ved bare at møde op uden tilmelding og ansvar. Deltagerne vil gerne have tilgængelige rutekort, så de selv kan gå turen efterfølgende, fx med deres familie, hvor de selv kan fungere som guide. Der er forslag om en lille brugerbetaling pr. gang til guiden.

Hele referatet af evalueringen kan ses i Bilag 3.

**Evalueringen i november** gav os stort set samme konklusioner som i juni. Her var der dog nogle af deltagerne, der åbnede op for, at det måske godt kunne køre videre i frivilligt regi, hvis VK ville stå for annonceringen. Deltagerne var meget kede af at høre, at projektet skulle stoppe til nytår, da de nød deres mandagsture.

Evaluering med guiderne i september

I september 2019 inviterede VK og DGP de frivillige guider til "Vild mad" på æbleplantagen Rytsebækgaard for at lave en midtvejsevaluering af oplevelsesturene. Trods kun 4 tilmeldte guider valgte vi at gennemføre for at få en grundig tilbagemelding på guidernes erfaringer.

Hele referatet af evalueringen kan læses i Bilag 4. Herunder bringer vi de væsentligste indsigter.

### **Om annonceringen**

De fremmødte guider havde ikke stor fidus til postkortene som reklame, skønt der efter hver tur er nogen efterspørgsel på info om næste uges tur. I omtalen skal det fremgå, at alle guider er frivillige og ulønnede, så deltagerne sætter forventninger derefter. Den sårbare målgruppe skal nævnes specifikt for at skabe tryghed: "Også for dig med rollator/gangbesvær".

### **Om målgruppen**

Guiderne vurderer, at der ikke er ret mange fra den oprindelige, sårbare målgruppe på turene. Der har været få deltagere med rollator, gangstave, og gangbesvær. Det påpeges, at stressramte desuden kan have stor glæde af turene.

Det er guidernes indtryk, at der skal noget ekstraordinært indhold til for at få folk til at komme (eks. Havørn, sæler, løvfrøer om aftenen, osv.) eller en personlig opfordring eller invitation.

Der er ikke stor tiltro til, at målgruppen selv vil downloade rutekort fra en hjemmeside. Måske vil rutekort blive brugt, hvis de udleveres på aktivitetscentrene, når en borger er færdig med sin genoptræning. Måske kan målgruppen motiveres af en form for vandrebog + stempel, så man kommer hver gang og får en præmie, når man er i mål med alle ture.

Guidernes idéer til i højere grad at ramme målgruppen:

- Sæt fokus på dårligt gående og rollatorbrugere i annonceringen af de sidste ture i 2019
- Lad flere ture begynde ved aktivitetscentrene, så borgerne her får øjnene op for konceptet
- Giv de sårbare brugere en direkte invitation (f.eks. via personale på aktivitetscentre)
- Opfordr aktivitetscentrene til at tage bussen ud til turene
- Kontakt venneforeninger, besøgsvenner og revalideringscenter, samt gør Ældresagen opmærksom på turene (f.eks. ved Spis sammen-arrangement)
- Fokusér på færre ruter, så man går de samme steder på forskellige tidspunkter på året. Det giver større tryghed og så kan man følge årstidernes skiften i naturen. Samme rute kan varieres ved, at man går modsat vej, har en anden guide, eller går på forskellige årstider.
- De dårligt gående må ikke føle, at de er til besvær eller går for langsomt. Det skal italesættes, at turene især er for dem.

## Guidernes motivation

For de fremmødte guider er det begejstringen for naturen, der driver værket, men også et ønske om at gøre noget meningsfuldt ved at lave ture for den sårbare målgruppe. Her kunne vi mærke en frustration over, at de sårbare ældre ikke fylder så meget i fremmødet som de mange velfungerende ældre.

Guiderne (de fire fremmødte) vil gerne fortsætte i 2020, hvis de selv laver programmet og udelukkende går steder, de kender godt, og fortæller om dét, de brænder for. De ønsker ikke brugerbetaling, da det er i kommunalt regi og desuden bare vil give problemer ift. skat. Derimod bør kommunen vise taknemmelighed med en erkendtlighed til alle guider. Det er vigtigt at føle, at det er påskønnet, at man påtager sig opgaven. Det kan være en flaske rødvin eller lignende.

Der er forslag om mere samarbejde mellem guiderne (eller guide og lodsejer), så formidlingen har mere end et fokus, og så det er nemmere at styre, hvis der kommer mange deltagere. Guiderne kom desuden med gode råd, som vi har sammenfattet i "10 gode råd til guiden" (Se inspirationskataloget "Idéer til naturaktiviteter).

Evaluering med aktivitetscentermedarbejderne

Fra et evalueringsmøde med alle aktivitetscentermedarbejderne har vi sammenfattet følgende væsentlige punkter fra tilbagemeldingen:

- Nogle af borgerne af glade for tilbuddet. Det er indtrykket, at vi faktisk har ramt flere fra målgruppen, end først antaget, men at de er lidt usynlige på holdene, fordi de godt kan gå.
- På nogle aktivitetscentre er borgerne for dårlige til at kunne gå med. Nogle tror, at de er for dårlige til at gå med. Her har nogle medarbejdere gået ture med borgere for at vise dem, at de godt kan gå 4 km. Men pas på, at turene ikke bliver for lange!
- Det er godt, at det er lokale guider. Turene har været en succes for tilflyttere, som lærer kommunen at kende.
- Mødestedet skal stå på oversigten. Det bliver til for meget print, når der skal printes postkort til mange borgere.
- Transport til startstedet er en udfordring. Kun få aktivitetscentre har busser og der kan ikke sidde ret mange i dem. Flextrafik er dyrt, og borgerne kan risikere at skulle vente længe på bussen, når turen er færdig og at ankomme meget tidligt eller for sent i forhold til turens start.
- Projektet bliver italesat på aktivitetscentrene, men nogle medarbejdere kunne udbrede det mere.
- Forslag om f.eks. 3 ture om året, som var for kørestolsbrugere.
- Det skal være trygt at komme ud at gå. En medarbejder fra aktivitetscenteret kunne gå med for at skabe tryghed, men det er en udfordring personalemæssigt.
- Projektet har inspireret flere aktivitetscentre til at oprette og udvide gåtursgrupper på eget center.

Fremtiden for projektet:

- Fokusér på flere ture med udgangspunkt på centrene i kendte og trygge rammer, hvor transporten ikke er et problem.
- Guiderne kunne i højere grad være tilknyttet centrene, og i samarbejde med medarbejderen planlægge ture derudfra.
- Aktivitetscentrene vil kun i ringe grad benytte sig af allerede beskrevne ture, hvis de ligger for langt væk pga. transportudfordringen og tidsaspektet.
- Eksisterende sanseruter ved de enkelte centre er rigtig gode. Forslag om at "støve disse af" og måske tilføje disse ruter en "sløjfe" til de borgere, der kan gå lidt længere.



Interviews med aktivitetscentrene

Nanna Munch Larsen, konsulent i Sekretariat for Sundhed har talt med ca. 20 medarbejdere fra de 10 aktivitetscentre, med fokus på, hvorfor der er forholdsvis få af de svage ældre, der deltager på oplevelsesturene, samt forslag til udviklingspotentialer.

Medarbejderne får **positive tilbagemeldinger** fra de ældre, der har deltaget på turene, og flere har gjort reklame for turene overfor andre ældre på aktivitetscentrene. En ældre borger er ny i kommunen og har brugt det til at lære kommunen at kende.

Fra de ældre, der ikke tager afsted på turene, hører de forbehold overfor:

**Den fysiske udfordring:** Nogle af de ældre bliver skræmt over, at turen er på 3-4 km, hvilket er længere end de er i stand til at gå eller selv mener de kan gå. For mange ældre i vedligeholdelsestræning, som benytter sig af rollatorer og kørestole, opleves det som usikkert at tage på turen uden personale. På ét af aktivitetscentrene vurderer medarbejderne, at selv de fysisk stærkeste ikke kan gå 3 km.

**Transportproblemer:** Det er problematisk for de ældre at transportere sig til og fra turene. Mange af de ældre kører ikke selv bil, Flextrafik koster penge og er svære at booke for den ældre, uden overblik over hvor og hvornår, de kan blive sat af og hentet. Medarbejderne har (af hensyn til sikkerheden og til chaufføren) ikke lyst til at arrangere, at de ældre, der stadig må køre bil, tager andre med .

**Utryghed:** Turene opfattes som noget fremmed og utrygt for de ældre. De vil hellere være sammen med nogen, de kender i forvejen.

Dertil kommer aktivitetsmedarbejderens egne refleksioner over, hvorfor så få af deres borgere kommer afsted på oplevelsesturene:

**Egne ture:** Flere af aktivitetscentrene arrangerer i forvejen egne ture, hvor de tager de ældre med ud at gå. Det er lettere for mange af de ældre, der bruger Flextrafik, fordi de bare skal køres til aktivitetscentret – det er en del af det beløb, de i forvejen betaler, hvor der er ubegrænsede ture tur/retur til aktivitetscentret.

**Manglende reklame:** Der er flere aktivitetsmedarbejdere, som ikke har fortalt om turene til alle de ældre, som går i vedligeholdelsestræning. Nogle af medarbejderne vil gerne indrømme, at de kunne blive bedre til at reklamere for turene. Der er mange ældre, som ikke får noget at vide om turene, fordi medarbejderne vurderer, at de ældre ikke ville kunne gennemføre turene.

**Kommunikationsmateriale:** Der efterspørges tydeligere kommunikation om hver enkelt tur, så det er muligt at have alle informationerne om alle turene samlet til udlevering. Der er nogle tilfælde, hvor både medarbejdere og borgere har efterlyst information om tid og sted. Særligt ét aktivitetscenter efterspørger samlet materiale i printede versioner som kan udleveres til borgerne.

**Fremtidsperspektiver:** Det blev foreslået, at der laves nogle kortere ture og kørestolsture, som tager udgangspunkt i lokalområdet omkring aktivitetscentrene. Det blev pointeret, at dette ville give nogle nye praktiske udfordringer, såsom personer, der kan skubbe kørestolene, etc.

Evalueringen viser, hvor vigtigt det er, at aktivitetscentermedarbejderen er motiveret for projektet og formidler det engageret til målgruppen. Der kan være mange grunde til, at formidlingen i nogle tilfælde ikke kommer videre end til medarbejderen. Her ligger et arbejde i først at overbevise medarbejderen om, at turen er tryk nok og kort nok til borgerne, så medarbejderen formidler dette overbevisende videre til

målgruppen. Desuden skal kommunikationsmaterialet måske i højere grad leveres i trykt form, så det bare skal hænges op, og så det ikke overses i mailboksen hos medarbejderen.

Interview med ældre på aktivitetscentrene

Nanna Munch Larsen, konsulent i Sekretariat for Sundhed, har derudover talt med omkring 30 ældre om turene. Dette er foregået ved deltagelse i kaffepauser efter vedligeholdelsestræning på henholdsvis Aggerhus, Skovbo og Ulvsund.

Evalueringen gav et overordnet billede af, at kommunikationen om turene var strandet ved aktivitetscentermedarbejderen. **Ingen af borgerne, som deltog i stoletræningen/gymnastik på Ulvsund, Aggerhus og Skovbo de pågældende dage, kendte til turene.**

Størstedelen af de adspurgte ældre havde ikke lyst til at deltage i turene. Det fangede ikke deres interesse og virkede desuden til at være for stor en udfordring for dem.

Nogle nævnte, at de ikke havde lyst til at skulle gå med andre på bestemte tidspunkter. De ville hellere bare gå selv eller sammen med deres familie, når det passede dem og på dage, hvor de har det godt.

Kun én af de adspurgte ældre mente, at hun ville kunne gå hele strækningen. For kørestolsbrugere med motoriserede hjælpemidler er det vigtigt for dem at vide, at der ikke er nogle kantsten eller strækninger med en hældning på over 12%, samt et kørestolsvenligt underlag.

De ældre pointerede også selv kørselsproblematikken, som er nævnt ovenfor.

Der var fire ældre på Ulvsund og et par stykker på Skovbo, som gerne ville deltage i turene, hvis de blev kortere – max 1,5 km – og startede/sluttede ved deres eget aktivitetscenter.

Udvidet spørgeskema for deltagere

I et udvidet spørgeskema hen mod slutningen af projektet har vi ønsket at få lidt mere baggrundsviden om deltagerne på oplevelsesturene.

Her er 29 besvarelser i alt. Heraf 19 kvinder og 10 mænd.

Samlet set 55 % er under 70 år, for mændenes vedkommende er 80 % over 70 år.

86 % har en længere uddannelse end grundskolens 9. klasse.

I deres arbejdsliv er der en 50:50 fordeling mellem et arbejdsliv, der hovedsageligt har foregået indendørs og stillesiddende og en blanding af indendørs og udendørs med fysisk aktivitet.

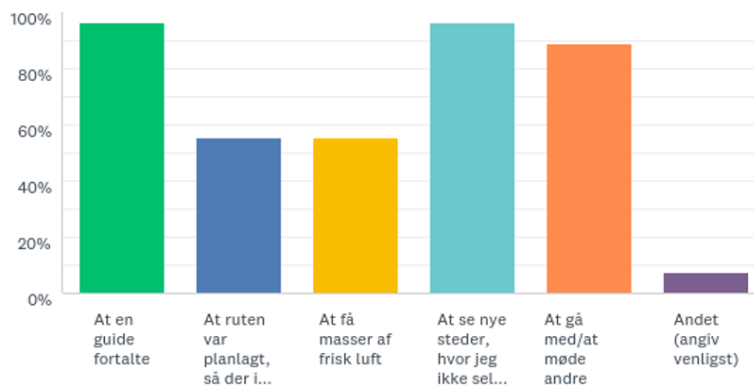
Til gengæld svarer alle, at de i perioder eller altid har været meget ude i fritiden og brugt naturen.

4 kommer eller har været bruger af et af kommunens aktivitetscentre og 9 har været i genoptræning, dvs. at besvarelserne viser at godt 40% er indenfor den oprindelige målgruppe.

Vi stillede desuden spørgsmål til, hvad der havde været særlig godt ved turene i 2019. Deltagerne kunne give flere svar.

## Q9: Hvad har generelt været godt ved turene?

Answered: 27 Skipped: 2



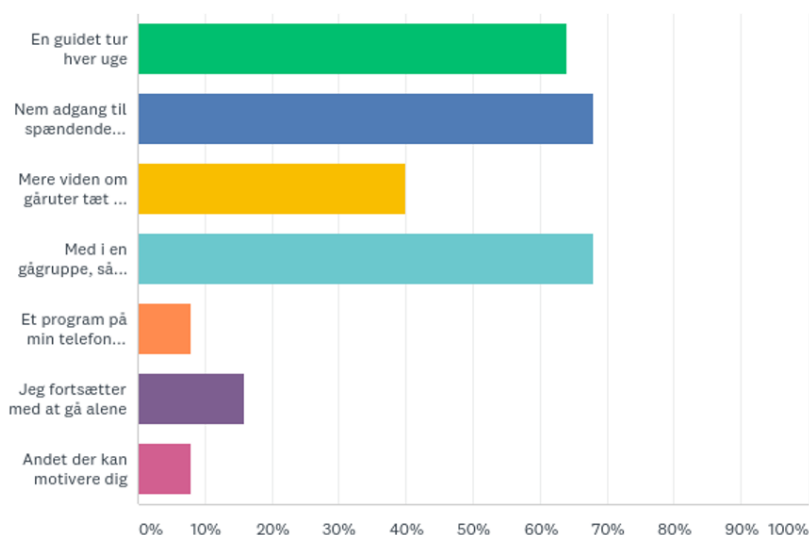
ANSWER CHOICES	RESPONSES
At en guide fortalte	96.30% 26
At ruten var planlagt, så der ikke var tvivl om, hvor man skulle gå	55.56% 15
At få masser af frisk luft	55.56% 15
At se nye steder, hvor jeg ikke selv ville have gået en tur	96.30% 26
At gå med/at møde andre	88.89% 24
Andet (angiv venligst)	7.41% 2
Total Respondents: 27	

Her ses det, at det at have en guide med på tur betyder lige så meget som at se nye steder. Skarpt forfulgt af lysten til at mødes og gå med andre.

Endvidere har vi spurgt, hvad der skal til for, at de bliver ved med at gå mindst 1 tur om ugen.

## Q12: Hvad skal der til for, at du fortsat vil gå tur mindst 1 gang om ugen? (sæt gerne flere krydser)

Answered: 25 Skipped: 4



ANSWER CHOICES	RESPONSES
En guidet tur hver uge	64.00% 16
Nem adgang til spændende turforslag, som jeg selv kan gå	68.00% 17
Mere viden om gåruter tæt på, hvor jeg bor	40.00% 10
Med i en gågruppe, så det er hyggeligt	68.00% 17
Et program på min telefon eller en skridttæller	8.00% 2
Jeg fortsætter med at gå alene	16.00% 4
Andet der kan motivere dig	8.00% 2
Total Respondents: 25	

Her er det tydeligt, at det at følges med andre har stor betydning sammen med en let adgang til spændende turforslag og det at have en guide med på turen.

Der er stor interesse for, at turene fortsætter i 2020. I kommentarerne til spørgeskemaerne er det et af de hyppigste svar.

## Konklusion

Første model med gå-grupper fra hvert aktivitetscenter havde fokus på nærhed og tryghed, men flere steder var det vanskeligt at rekruttere nok deltagere, og især frivillige, som ville/kunne agere turlleder eller guide. Denne model har vist sig at være meget afhængig af aktivitetscentermedarbejderens indsats og engagement for både rekruttering og motivation af borgerne. Afledte effekter har dog vist sig værdifulde og minder os om at 'ting tager tid', og at aktivitetscentre skal føle ejerskab for projektet og tro på at borgerne vil have glæde af det, før det bliver en succes.

Anden model med oplevelsesture i hele kommunen var udefra set en stor succes i forhold til at få mange frivillige på banen og mange glade og tilfredse deltagere til alle ture. Målet med at frigøre turene fra personalet lykkedes også, men gjorde til gengæld, at aktivitetscentre måske samtidig mistede fokus på turene i forhold til deres borgere. Den sårbare målgruppe var til stede, men ikke i så stort tal, som man kunne ønske – og turene blev derfor automatisk længere og i et højere tempo tilpasset de fremmødte deltagere. Turene havde større oplevelsesværdi for deltagerne, men også mindre tryghed for de sårbare ældre og nye udfordringer i form af transportproblemer, mv.

Flaskehalsproblemet er ikke blevet løst, men til gengæld har anden model vist sig effektiv som forebyggende indsats.

Der var fra projektets start en forhåbning om, at vi kunne få deltagerne til selv at blive guider. Dette kom vi ikke i mål med inden for projektets ramme.

## Fremadrettede perspektiver

Denne rapport munder ud i en implementeringsplan (Se særskilt dokument), som andre kommuner kan bruge til at iværksætte naturaktiviteter og gåture for en tilsvarende målgruppe.

Implementeringsplanen laves dels som en generel spørgeguide og dels som 3 færdige modeller, hvor borgere med forskellige funktionsniveauer kan udfordres passende.

De tre modeller er følgende:

1. For at fange den sårbare målgruppe udarbejdes et inspirationskatalog med idéer til blot at komme udenfor og at bruge naturen mere i hverdagen (Se særskilt dokument: Idéer til naturaktiviteter).
2. Til vedligeholdelsestræning for de ældre, der kan gå kortere ture, kommer vi med vores anbefalinger til dette.
3. Sidst, men ikke mindst, giver vi opskriften på at skabe oplevelsesture i hele kommunen med et forebyggende sigte for en bredere gruppe af ældre medborgere.

Vordingborg kommune

VK har på baggrund af erfaringerne fra de to afprøvede modeller og evalueringerne af disse valgt et fokus for den fremadrettede indsats på området.

Som resultat af projektet, vil der fremadrettet kunne arbejdes med:

1. Medarbejderindsats overfor borgerne med lavt funktionsniveau på pleje- og aktivitetscentre med udgangspunkt i inspirationskatalog med naturaktiviteter.
2. Kommunal kommunikativ opbakning via hjemmeside og annoncering i bl.a. Sydsjællands Tidende.

3. Naturvejlederens indsats som koordinator for de frivillige guider til sammensætning af et program for 60+ture udvalgte mandage i 2020, målrettet de deltagere, der var med på oplevelsesturene i 2019.

Den vigtigste erkendelse er, at for at få de allersvageste borgere ud i naturen, må vi starte med at arbejde med deres motivation i det helt nære. Rutekort er derfor blevet valgt fra og i stedet udarbejdes et **inspirationskatalog** med naturaktiviteter, som skal motivere de allermest sårbare ældre til at komme udenfor. Det resterende budget til indkøb af grej er blevet prioriteret til bænke, bord-bænkesæt, bålfade, og solsejl i umiddelbar nærhed af aktivitetscentre – og placeringen af disse er fundet i samarbejde med aktivitetscentre. Bænke er således placeret ved Klintholm, Ulvsund, Solhøj, og Skovbo aktivitetscenter. Der er ikke blevet indkøbt læskure.

Der har været et stort ønske om, at **oplevelsesturene** fortsætter i 2020. Gåture for patientskoler, som i 2019 også har ligget om mandagen, flyttes i 2020 til andre ugedage, så der bliver mulighed for, at disse borgere også kan få glæde af oplevelsesturene. Der arbejdes i skrivende stund på at rekruttere tovholdere blandt de mange glade deltagere på oplevelsesturene, så konceptet kan fortsætte. Det arbejde, som tovholderne skal overtage, er koordinering med guider, der kan formidle viden på turene, samt information om turene på Facebook. Der er indtil videre 9 guider, der har sagt ja til også at guide ture i 2020 og der er planlagt et Kick off-møde i januar 2020. Det ser således ud til, at 60+ oplevelsesturene kan fortsætte med meget lidt ressourceforbrug fra kommunens side, og vi vurderer, at de ressourcer er givet godt ud forebyggelsesmæssigt.