

Siden sidst.

- Force60 er stiftet i virk.dk og får tildelt et CVR-nr.
- Det er en frivillig forening og bliver i løbet af 2022 en selvejende "non-profit" institution (S/I). Målet er at den omdannes til "almennyttig organisation senere i 2022/23.
- Force60 arbejder på at fremrykke uddannelsen af nye 10 idrætsinstruktører fra 1. kvartal 2023 til 4. kvartal 2022, så instruktørerne er klar til at rykke ud allerede fra starten af 2023. Derfor påbegyndes planlægningen nu og tager fart inden sommer.
- Den generelle markedsføring*) I igangsættes inden sommerferien.
- Endelig udkast til handlingsplan for uddannelsen er klar til fælles godkendelse i samarbejdsgruppen i uge20.

Ændring i Force60's strategi i retning af fokus mod mennesker med demens

- Der er så meget at gøre og så mange mennesker med demens inklusive pårørende, som vi kan være med til at hjælpe: Ca. 90.000 mennesker er i Danmark registreret med demens, ca. 67% af dem med alzheimers. Desuden er ca. 400.000 mennesker – familie/venner - i Danmark involveret i demenssygdomme. Derfor kan pårørende evt. inddrages i træningen.
- I alt 8 mia. kr. koster demens samfundet- eller op mod 220.000kr/år pr demensramt ifølge Nationalt Videnscenter for Demens.

Derfor er Force60' primære målgruppe "mennesker med demens" og i den forbindelse relateret forebyggende indsatser. Men målgruppen "mennesker med parkinson" er stadig aktuel for Force60.

**) Generel markedsføring inden sommerferien omfatter: Force60 etableres som demensvenlig forening – Force60 udvider netværket med BordtennisDanmark, Alzheimerforeningen og DemensvenligtDanmark.dk– Alzheimer lokalforening Østsjælland – Demensgruppe Roskilde – Ældresagen lokalafdeling Roskilde. Desuden: Indmeldelse i Alzheimerforeningen – www.force60.dk ændres til at understøtte markedsføringen med bl.a. "landingpages" – Månedlig, intern "Update" opdateres til eksternt nyhedsbrev – Indledende kontakter skabes til Roskilde Kommune(demenskoordination), tre plejecentre for borgere med demenssygdomme:Kristiansminde, Gundsø Omsorgscenter, Plejecenter Oasen og Seniorhøjskolen... med motionstilbud ifølge vore koncepter.*

National demensuge: Uge 19 2022



Bemærk at der er national demensuge i uge 19, hvor både Alzheimerforeningen og Folkebevægelsen for et demensfrit Danmark" har lavet et landsdækkende tema, der går på genkendelse/respekt/hensyn til demente med logoet specielt i butikker og offentlige rum. Det ene symbol er den demente, det andet er os andre.

Det er for tidligt for os at deltage, men næste år vil være oplagt for os.

Force60' trænings-koncept udvikles stadig i 2022: "Force60 powertræning".

I takt med erfaringerne fra de igangværende evidensprojekter, udvikles Force60' træningskoncept hen mod det tidspunkt, hvor uddannelse af idrætsinstruktører finder sted.

Det har vist sig, at det kendte træningsprincip "powertræning", hvor man normalt tager løbeskoene på, træner styrke, kondition m.m. udendørs f.eks. i skove o.l., er særdeles anvendelig i Force60' træningskoncept som "Force60 powertræning", fordi det indeholder alle mulige aktiviteter, der kan varieres fra gang til gang efter samme princip som den generelle powertræning.

Force60 bordtennis-powertræning træner efter "Force60 adræts-hedsmodellens komponenter"

Få overblikket over Force60' træningskoncept og Force60 powertræning version 11.0 her: <https://www.force60.dk/force60-crosstraening-rammekoncept/>

Force60 Update

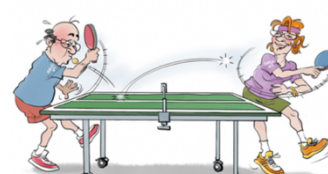
Intern information 01-05-2022 Årgang 2 nr. 005



Igangværende Force60 evidensprojekter i 2022

- Forebyggende træning: Sommerbordtennisholdet hold nr 5300 i Roskilde Ældre Motion med ca. 60 deltagere, start 050522 til og med 310822 (8 af gangen)
- Forebyggende træning: Vinterbordtennisholdene 1900,1910, tirsdage og 1930, 1940 og nr 5300 torsdage, i alt ca. 150 deltagere (8 af gangen)
- Parkinson/alzheimers-gruppen med 8 deltagere i evidensprojekt, fortsat fra september 2021, udvidet fra 5. maj og hele 2022 med evalueringer og dagbog. 4 bordtennisrobotter anvendes under træningen.
- Planlægning af kommende idrætsinstruktøruddannelse "Force60 powertræning for mennesker med demens" samt "Force60 forebyggende powertræning " med sigte på uddannelse af 10 idrætsinstruktører i 4.kvartal 2022.

P.f.v. ole.huckelkamp@force60.dk 2241 1417



±