



# Taekwon-Do 60 +

## En unik møteplass for fysisk aktivitet og sosialt samvær

Gunnar Rugsveen, daglig leder - Trondheim Taekwon-Do klubb

Hildegunn Sletvold, avdelingsleder - Aktivitetstilbudet for hjemmeboende, Trondheim Kommune



TRONDHEIM KOMMUNE  
Tråanten tjeelte



# TV2 - Taekwon-Do 60+



## BAKGRUNN

- ❑ Aktivitetstilbudet ønsker alltid nye samarbeidspartnere
- ❑ TKD hadde tomme lokaler på dagtid, og hatt tanker om oppstart av tilbud til seniorer
- ❑ Møte ble til søknad om midler , og hurtig oppstart
- ❑ Håp om gruppe på 4-6 stk - oppstart 33 stk!

## MARKEDSFØRING

- ❑ Stand, “Vaffel og info”, flyers, plakater og intern informasjon i TKD
- ❑ MEDIA (Radio, Midtnytt NRK, TV2, ulike aviser og magasiner)
- ❑ Jungeltelegraf





## STATUS

- ❑ 2026 - 160 stk
- ❑ Deltaker: Gjennomsnitt alder 72 år. Kjønnfordeling 72 % damer og 28 % menn.
- ❑ Ulike fysiske og kognitive utfordringer
- ❑ Flere Taekwon-Do klubber er inspirert og startet opp 60+ grupper

## TAEKWON-DO

- ❑ Verdier
- ❑ Balanse, styrke, motorikk, hukommelse, bevegelighet, utholdenhet
- ❑ Gjennomføring av en trening
- ❑ Gradering
- ❑ Valg om 1- 2 treninger i uka + egentrening
- ❑ 2 grupper (nybegynnere og videregående)
- ❑ Gjennomføring av trening:
  - ❑ Instruktør(er)
  - ❑ Frivillige
  - ❑ Oppdeling av gruppen





## FINANSIERING

- ❑ Søkte midler første år- deretter egenbetaling

## SUKSESSKRITERIER OG HISTORIER

- ❑ Uniformering, alle like, bli sett og ivaretatt, gode verdier, sosialt etter trening
- ❑ “Bare gjør det”
- ❑ Være løsningsorientert underveis
- ❑ Gode historier:
  - ❑ Dame 79 år, sjokkert over å stå nede i vaskekjelleren uten å holde seg i rekkverket - 10 år siden sist.
  - ❑ Mann 71, deilig å kunne ta på seg sko og sokker uten å måtte sette seg ned.
  - ❑ Dame 73 år, ble stilt spørsmålet om hvorfor hun holder på med dette i godt voksen alder. “Jeg har hatt en heftig jobb i hele mitt liv der jeg får konstruktive tilbakemeldinger når jeg gjør noe dårlig og skryt når jeg gjør noe bra. Plutselig ble jeg bare mor og mormor - hvor mye tilbakemeldinger får man da?”





## SOSIALT

- ❑ Lunch etter trening
- ❑ Ansvar: aktivitetstilbudet
- ❑ Inkludert i treningsavgift
- ❑ Vaktlister - deltakere er kjøkkenhjelp på rundgang

## KOMMUNENS ROLLE

- ❑ Tilstedeværelse
- ❑ Evt. videreføre til annet tilbud ved utmeldelse
- ❑ Oppfølging ved utfordringer kommunen kan løse



## VEIEN VIDERE

- ❑ 2027 ➡ 250 deltakere
- ❑ Søknad til helsedirektoratet - økning  
Ivareta sårbare eldre:  
Tettere samarbeid med kommune  
(Ressursenteret for demens,  
hukommelsesteam, enhet for  
ergoterapitjenester)