



Projektleder  
Claus Borup Skovsgaard  
Telefon: 43 57 71 15  
Email: [cbsko@ishoj.dk](mailto:cbsko@ishoj.dk)  
Kultur- og Fritidscentret

## Oplæg vedrørende sundhedstilbud i Kultur- og Fritidscenterets regi 2019

### Baggrund:

#### Ishøj Kommune's Kulturpolitik

Vores mål er et kultur- og fritidsliv der:

- Skaber mulighed for at mødes i meningsfulde fællesskaber på tværs af Køn, etnicitet og alder
- Skaber mulighed for nye erkendelser, både personlige og mellem mennesker

#### Ishøj Kommune's sundhedsstrategi

Formålet med sundhedsstrategien er:

- at sætte den overordnede retning for kommunens arbejde med sundhedsfremme, forebyggelse, behandling og rehabilitering.

#### Ishøj Kommune's handicapolitik

- Du skal have gode muligheder for oplevelser og aktiv deltagelse i kommunens fritids-, idræts- og kulturliv.
- Ishøj kommune vil arbejde for, at handicappede føler sig velkomne, hvad enten der er tale om fysisk og mental tilgængelighed i fritids- og kulturlivet, så du som borger med et handicap sikres muligheder for aktiv deltagelse i fritids- og kulturlivet.
- Du skal som borger med et handicap tilbydes ligeværdig deltagelse bl.a. via et varieret udbud af fritids- og kulturaktiviteter. Ishøj Kommune tilstræber den størst mulige deltagelse for dig i de eksisterende tilbud.
- Ishøj Kommune har særligt fokus på, at børn og unge med handicap har mulighed for værdig deltagelse i kommunens fritids- og kulturaktiviteter. Ishøj Kommune vil fremme inklusionen i fritids- og kulturlivet via inddragelse af de frivillige foreninger og kompetenceudvikling af foreningerne i forhold til inddragelse af borgere med et handicap.

Tema	Mål	Projekter/Indsatser	Ansvarlig	Resultater 2018	Målsætning 2019	Information
<b>Overvægtige og inaktive børn</b>	Flere aktive og færre overvægtige børn	<p><b>Jump4Fun</b>  Projekt forlænget til aug. 2019. Målgruppe: Overvægtige børn i alderen 6-16 år. Samarbejdsaftale med DGI, Ishøj Volley og Beachvolley klub og Ishøj Gymnastik Forening</p> <p><b>Resume:</b>  Jump4Fun har været i gang i tre sæsoner i Ishøj Kommune. Formålet med Jump4Fun i Ishøj er dels at tilbyde en gruppe børn, som ellers ikke ville deltage på et idrætshold, mulighed for fysisk træning, samtidig med at der arbejdes med at styrke børnenes kropslige og sociale kompetencer. Samtidig er det også formålet at give deltagerne styrke til at prøve kræfter på almindelige hold i idrætsforeninger i Ishøj. Ishøj Gymnastikforening og Ishøj Volley og Beachvolley klub er de to deltagende foreninger. Instruktørerne giver udtryk for, at de kan mærke, at træning i Jump4Fun gør en forskel, og at fokus ud over at skabe bevægelse og bevægelsesglæde også er at styrke børnenes sociale kompetencer.  I forhold til rekruttering af børn til projektet har målet været 35 deltagere i sæson 2017/2018. DGI melder tilbage, at der har været brugt mange ressourcer på at forsøge at skabe samarbejde og kontakt til forældre, ligesom mange børn har krævet særlig opmærksomhed på holdet.</p> <p><b>Aktuelt:</b>  <b>Der er to ugentlige træninger i Ishøj Gymnastikforening og Ishøj Volley &amp; Beachvolleyklub.</b>  <b>Der mangler pt. flere børn til volleyholdet. Der</b></p>	Kultur og Fritidscentret	2018: 14 deltagere	2019: 25 deltagere	Hvem: 6-16år Tlf: 43577115

	<p><b>vil i den kommende tid være et øget fokus på at rekruttere børn til volleyholdet. Sundhedspuljen forestår økonomi, og Kultur- og Fritidscenter driver projektet. Det koster årligt 90.000 kr. for Ishøj Kommune at være med i Jump4Fun. Ishøj Volley og Beachvolley klub er kommet til som ny forening i 2018/2019 sæsonen.</b></p>				
	<p><b><u>Fitteens</u></b>  Projekt for overvægtige børn i 13-18 års alderen. Partnerskabsaftale med Ishøj Fitness</p> <p><b>Aktuelt:</b>  <b>Ishøj Fitness har stillet med instruktører til spinningstræning. Deltagerne har selv skulle betale for halvdelen af kontingentet. Der har været stort frafald blandt de unge og generelt manglende opbakning til at møde fast op til træningen. Vi tilstræber at starte med styrke og konditionstræning for de 15-18årige fra januar, da vi ser en større interesse fra målgruppen til dette.</b></p>	Kultur og Fritid og CBF	2018: 7 deltagere	2019: 12 deltagere	Hvem:13-18år Kontakt tlf: 43577115
	<p><b><u>Legeskibet</u></b>  En uge med aktive fællesskabsaktiviteter for børn og unge på Ishøj Havn. Gerlev Idrætshøjskole og Ishøj Kommune er samarbejdspartnere på tilbuddet. Lauritfonden står for finanseringen af tilbuddet. Tilbuddet er gratis for de deltagende.</p> <p><b>Aktuelt:</b>  <b>Pt. undersøges muligheden for at tilknytte Legeskibet til et liggende arrangement i 2019.</b></p>	Kultur og Fritid og Legeskibet	2018: • 13 klasser, 260 elever og 26 lærere • 1841 besøgstimer (antal besøgende som har	2019: Som i 2018	Hvem: for alle Afviklet i uge 34+35 2018 Kontakt tlf: 43577115

				været aktive i gennemsnit en time)		
<b>Børn/unge med særlige behov</b>	Gode muligheder for oplevelser og aktiv deltagelse i kommunens fritids-, idræts- og kulturliv.	<p><b><u>Karate for børn med bevægelsehandicap</u></b> Tilbud til børn/unge med særlige behov, inkluderet på et ordinært hold. Partnerskabsaftale mellem Ishøj Kommune, Ishøj Budo Karate og Den fælleskommunale idrætspulje. Finanseringen til projektet foregår igennem "Den fælleskommunale idrætspulje". Tilbuddet er opstartet 15. august 2018</p> <p><b>Aktuelt:</b> <b>Der arbejdes med promovning og rekruttering til tilbuddet.</b></p>	Kultur og Fritid og Budo sportskarate Ishøj	2018 (opstart august) 3 deltagende børn med særlige behov og 10 deltagere fra ordinærgruppen	2019: 6-8 deltagende børn med særlige behov	Hvem: børn/unge med særlige behov Kontakt tlf: Thomas Larsen 42363300
<b>Inaktive borgere</b>		<p><b><u>Varmtvandsbassintræning</u></b> Tilbud i Ishøj Svømmehal til inaktive borgere med forskellige udfordringer (f.eks. lidelser i bevægeapparatet eller kronisk sygdom). Beskrivelse: Bassintræning henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Indsatsen skal være med til at understøtte og hjælpe borgerne til at træffe et aktivt og sundere valg. Borgerne opnår en viden om motion og træning i varmtvandsbassin. Derudover bliver de introduceres til lokale motionsaktiviteter i eksempelvis foreningsregi og til svømmehallens aktuelle holdaktiviteter. Formålet er at rådgive og guide borgerne, til at komme i gang med en fysisk aktiv dagligdag samt at borgerne opnår en større viden om fysisk aktivitet og bliver bevidste om betydningen af gode motionsvaner, i forhold til ens livskvalitet og evt. tilstand/sygdom.</p>	Kultur og Fritid			Hvem: borgere med kronisk sygdom Kontakt tlf: 43577115

		<b>Varmtvandsbassintræning</b> I samarbejde med Ishøj-Vallensbæk Jobcenter. Tilbud om træning for inaktive borgere med forskellige fysiske/helbredsmæssige problematikere, der har behov for at komme i gang med fysisk træning		2018: 13 deltagere (59% fremmøde)	2019: 20 deltagere	
<b>Førtidspensionister</b>		<b>Varmtvandsbassintræning</b> Holdtilbud til førtidspensionister i Ishøj Svømmehal.  <b>Aktuelt:</b> Heidi Britoft er frivillig tovholder. Der er arbejdet en del med rekruttering af deltagere og der er nu ca. 50% flere deltagere på holdet end sidste år. Fra 2019 er der også mulighed for at førtidspensionisterne kan svømme gratis i hverdagene i tidsrummet 6.30-10.00	Kultur og Fritid	2018: 9 deltagere (50% fremmøde)	2019: 20 deltagere	Hvem: førtidspensionister Kontakt tlf: 43577115
<b>Demens</b>		<b>Linedance og Demens</b> Holdtilbud til borgere med Demens og deres pårørende. Partnerskabsaftale med Ishøj Linedanceforening, Demens-projektet Hvidovre og Ishøj Kommune. Pilotprojekt fra Sept. – Nov. 2018 – Tilbuddet har været gratis for deltagerne.  <b>Aktuelt:</b> Fra jan. 2019 overgår tilbuddet til ordinær kontingentbetaling. Der arbejdes for at rekruttere blandt en bredere gruppe af borgere med demens.	Kultur og Fritid	2018: 7 deltagere	2019: 8-12 deltagere	Hvem: Borgere med demens og pårørende Kontakt tlf: 43577115
<b>Diabetes 1+2</b>		<b>Golf og Diabetes</b> Holdtilbud for borgere med diabetes og deres pårørende. Partnerskabsaftale mellem Ishøj Kommune, Ishøj Golfklub, DGU og Diabetesforeningen. Tilbuddet er gratis for deltagerne	Kultur og Fritid	• Maj 2018 - 13 deltagere deltog på først forløb (8 er efterfølgende indmeldt i Ishøj Golfklub)	2019: 20-24 deltagere	Hvem: Borgere med diabetes og deres pårørende Kontakt tlf: 43577115

		<p><b>Aktuelt:</b> I sæsonen 2019 vil der blive afholdt to forløb, ultimo marts og ultimo maj.</p>				
<b>KOL og nedsat lungefunktion</b>		<p><b>Lungekor</b> (Syng dig glad) Tilbud til borgere med nedsat lungefunktion, for eksempel i forbindelse med lungesygdommen KOL. Aktiviteten foregår på Ishøj Kulturskole. Der er brugerbetaling.</p> <p><b>Aktuelt:</b> Tilbuddet oplever øgende tilslutning blandt deltagerne, og pt. arbejdes der på at udvide tilbuddet, til 1½times korsang om ugen</p>	Kultur og Fritid	Hold 1 forår 2018 – 6 deltagere over fire gange Hold 2 efterår 2018 – 14 deltagere over 12 undervisnings-gange	2019: 18 deltagere pr. hold	Hvem: Borgere med nedsat lungefunktion Kontakt tlf: 43576060
<b>Parkinson</b>		<p><b>Dans og Parkinson</b> Tilbud til borgere med Parkinson og deres pårørende. Tilbuddet foregår på Ishøj Kulturskole. Der er brugerbetaling.</p> <p><b>Aktuelt:</b> Der arbejdes med yderligere promovning og rekruttering til tilbuddet</p>	Kultur og Fritid	2018 (efterår): 8 deltagere	2019: 14 deltagere	Hvem: Borgere med Parkinson og deres pårørende Kontakt tlf: 43577115
<b>Blandet gruppe</b>		<p><b>GoRun</b> GoRun er et gangfællesskab for alle borgere i Ishøj, uafhængig af udfordringer eller funktionsniveau. Der er 4 mulige ruter, som følger Kløverstjerne, 2.5km, 5.5km, 7.8km og 12km. Tilbuddet er et samarbejde med Egely, som stiller med to frivillige tovholdere, Leyla Ulas og Nurhan Akdeve. GoRun henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Størstedelen af deltagerne er borgere med betydelige udfordringer, blandt andet smerter i</p>	Kultur og Fritid	2018: 15 deltagere i gennemsnit	2019: 15 deltagere i gennemsnit	Hvem: Alle Ishøj borgere Kontakt Leyla på tlf: 20615093

	<p>bevægeapparatet, rygproblemer, gigt og psykiske udfordringer.  Aktiviteten er et samarbejde med Ishøj Kommune (Kultur- og Fritidscentret), DGI (Bevæg dig for livet), Torslunde-Ishøj Gymnastikforening og lokale frivillige (Senioridrætskøberne).  Aktiviteten giver borgeren en mulighed for at blive udsluset og fastholdt i en aktivitet. Forløbet er med til at understøtte og hjælpe borgerne til at få en mere aktiv dagligdag.  Tilbuddet er gratis og foregår året rundt.</p> <p><b>Aktuelt:</b> De to tovhøldere har deltaget på gangkursus i DGI regi. Nurhan Akdeve stopper med udgangen af marts 2019</p>				
<b>Blandet gruppe</b>	<p><b>Håndbold Fitness</b>  Tilbuddet er et åbent tilbud, i samarbejde med Ishøj Håndbold Forening  Betaling pr. gang eller som kontingentbetaling.  Håndbold Fitness henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere.  Størstedelen af deltagerne er borgere med betydelige udfordringer, blandt andet smerter i bevægeapparatet, rygproblemer, gigt og psykiske udfordringer.  Aktiviteten er et samarbejde mellem Ishøj Kommune (Kultur- og Fritidscentret), Ishøj Håndbold Forening og Dansk Håndbold Forbund. IHF afsætter to instruktører til indsatsen, som begge er håndboldtrænere. Træningen er bygget op i tre dele, opvarmning, styrketræning og boldspil. Borgere kan deltage i hele træningen eller kun enkelte dele af træningen.</p> <p><b>Aktuelt:</b>  Der er fokus på at brede tilbuddet ud til alle borgere, uanset funktionsniveau.</p>	Kultur og Fritid (kun henvisning og pr. for tilbuddet)	2018: 13 deltagere	2019: 20 deltagere	Hvem: Alle Ishøj borgere

<p><b>Blandet gruppe</b></p>	<p><b>Fodbold Fitness</b>  Tilbuddet er et åbent tilbud, i samarbejde med Ishøj IF, som har været afviklet siden 2013. Kontingentbetaling er cirka halv pris af ordinært kontingent.  Fodbold Fitness henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Størstedelen af deltagerne er borgere med betydelige udfordringer, blandt andet smerter i bevægeapparatet, rygproblemer, gigt og psykiske udfordringer.  Aktiviteten er et samarbejde mellem Ishøj Kommune (Kultur- og Fritidscentret), Ishøj IF og Dansk Bold Union.  Træningen er bygget op med opvarmning og boldspil. Der er fokus på det sociale fællesskab og at spillerne passer godt på hinanden, når der spilles kamp.</p> <p><b>Aktuelt:</b>  Der er fokus på yderligere rekruttering til tilbuddet.</p>	<p>Kultur og Fritid (kun henvisning og pr. for tilbuddet)</p>	<p>2018: 15 deltagere</p>	<p>2019: 20 deltagere</p>	<p>Hvem: Alle Ishøj borgere</p>
------------------------------	--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------



## **Fokusområde 2019:**

Der er øget fokus på at etablere gode strukturer i forbindelse med udslusning og rekruttering til Kultur og Fritidscentrets tilbud, via henvisning fra interne og eksterne samarbejdspartnere. Der er i 2018 opstartet tilbud med fokus på mental sundhed, bl.a. i regi af Kulturskolen. Der vil i 2019 være et øget fokus på tilbud som omhandler mental sundhed.

## **INTERNE SAMARBEJDSPARTNERE:**

### **Center for Voksne og Velfærd:**

**Træningscenter Syd og Nord:** Overbygning på genoptræningsforløb, via udslusning til tilbud i bl.a. Ishøj Svømmehal, Fitness Ishøj og GoRun.

**Forløbsprogrammerne:** Udslusning til forløb som har fokus på kronikerområdet, bl.a. "Lungekor", "Diabetes og Golf" og GoRun.

**Socialservice:** Rekruttering til tilbud, bl.a. til pensionister og førtidspensionister.

**Hjemmeplejen:** Rekruttering til borgere med kronisk sygdom og generelle foreningstilbud.

**Psykiatrien:** Rekruttering via "Projekt sundhedstjek for sårbare borgere", via infomøder i bl.a. det Gule Hus, med mulighed for at borgerne i projektet kan deltage i bassintilbud, foreningstilbud kulturtilbud m.m..

### **Center for Børn og Forebyggelse:**

**Sundhedsplejen:** Rekruttering til Fitteen og Jump4Fun, samt tilbud i svømmehal, bl.a. Babysvømning.

**Familiecenter:** Rekruttering til tilbud som omhandler borgere som har særlige behov (Parakarate m.fl.).

**Center for Dagtilbud og Uddannelse:** Fokus på samarbejde omkring "åben skole", i forbindelse med foreningsaktiviteter.

### **Jobcenter Vallensbæk:**

**Rehabiliteringsteam:** Rekruttering til bassintilbud, GoRun og til tilbud i regi af Fitness Ishøj.

**Socialt Medicinsk Enhed:**

Rekruttering af deltagere til i projektet til forskellige tilbud.

**EKSTERNE SAMARBEJDSPARTNERE:**

**Praktiserende læger i Ishøj:**

Henvisning til tilbud, bl.a. via samarbejde på lægefaglige møder.

**Praktiserende fysioterapeuter i Ishøj:** Henvisning til tilbud, via koordineringsmøder omkring tilbud.