



11. maj 2017

Jump4fun

Nedenfor er en beskrivelse af indholdet og rammerne for forløbet

Målgruppe	Træning i Jump4fun henvender sig til overvægtige børn og unge, der er bosat i Ishøj og er 6-16år.
Formål	<ul style="list-style-type: none">- At fysisk aktivitet og idræt bliver en naturlig del af børnenes hverdag.- At børnene oplever glæde ved bevægelse, samt en øget socialisering med andre børn.- At børnene opnår et vægttab, grundet nye sunde kost- og motionsvaner- At oplevelsen med leg og bevægelse kan bidrage til et øget selvværd. <p>Derudover bliver børnene også introduceret til lokale motionsaktiviteter i eksempelvis foreningsregi. Det er et samarbejde med eksisterende indsatser og projekter i Ishøj, bl.a. Ishøj Minisport og Tip Tap Tynde</p>
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne opnår en større viden om fysisk aktivitet og motion.• At deltagerne opnår en større viden om motion og får positive oplevelser igennem:<ul style="list-style-type: none">○ Social interaktion med andre børn med overvægt○ Gode motionsvaner○ Forskellige motionsformer○ Øget kropsbevidsthed (opvarmning, muskel – og ledarbejde, vejtrækningsteknikker, balance – og stabilitet, afspænding, udstrækning)
Kriterier for tilmelding til holdet	<ul style="list-style-type: none">• Børn og unge med overvægt• Bosat i Ishøj
Henvisning	<p>Som udgangspunkt kræver det ikke en henvisning at deltage på forløbet – kun hvis projektlederen ser det nødvendigt det kan for eksempel være hvis der er en diagnose/tilstand.</p> <ul style="list-style-type: none">• Via læge• Via sundhedsplejerskerne• Via annoncering• Kontakt direkte til skolerne• Direkte kontakt til tovholder eller instruktører• Tilmelding mulig direkte på forenings hjemmeside
Undervisere	<ul style="list-style-type: none">• Instruktører ansat i foreningen. De vil som regel være de gennemgående instruktører på hele forløbet.• Der er for nuværende ansat tre instruktører, Tanja Olsen (instruktør/sygeplejerske), Melisa Jensen (instruktør/sygeplejerske), Carina Bjerager og Lennart H. Nielsen samt foreningsguide/diætist Mia Nielsen.

Rammerne for "Jump4fun" – herunder tid, varighed og sted	<ul style="list-style-type: none"> • Onsdag kl. 17.15 – 18.15 og Fredag kl. 16 – 17 <p>Der trænes hele året, uafhængig af ferier.</p> <p>Sted: Ishøj Idrætscenter, Gymnastiksalen</p>
Udeblivelse og afbud	Det kræves at deltagerne giver os besked om grunden til udeblivelse og melder afbud i god tid. Hvis deltageren ikke melder afbud, følger instruktøren eller foreningsguiden op på dette.
Indhold	Jump4fun er bevægelse for børn og unge, der ikke er vant til at bevæge sig og som har lidt for meget på sidebenene. Der er fokus på sjove lege og motion, hvor sammenhold og opbakning er kodeordene. Der afprøves mange forskellige slags sport og idrætsgrene ud fra deltagernes ønsker og fantasi: boldlege, leg og bevægelse i skoven, kampsport, redskabsspring, bevægelseslege, akrobatik, boksning, fitness og meget mere. På den måde kan du finde ud af, hvilken idræt, der passer bedst til dig!
Andre tiltag	I forbindelse eller i forlængelse af Jump4fun træningen har deltageren, alt efter behov, mulighed for at vælge følgende andre gratis indsatser: <ul style="list-style-type: none"> • Træning i andre Jump4fun foreninger, bl.a. i Brøndby og Solrød • Fællestræning med andre Jumpfun børn, f.eks ude træning • Madkurser, med forældre • Undervisning i sund kost
Holdstørrelse	Max. 30 deltagere pr. hold
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i forløbet.
Dokumentation/registrering	Instruktørerne står for registrering
Økonomi	Ishøj kommune yder tilskud til Jump4fun via midler fra sundhedspuljen. Der er en egenbetaling. Årligt koster det 350 kr. for 1 ugentlig træning og 700 kr. for 2 ugentlige træningsgange. Det er lidt under 60 kr. om måneden.
Annoncering	Idrætsrådets publikation "Idræt i Ishøj" Promovering via sundhedsplejerskerne
Opfølgning	Afklaring af om deltageren udsluses til anden aktivitet?
Evaluering	Årlig evaluering til udvalgene
Status	Deltagelse af 26 børn på de to hold, primært børn med anden etnisk baggrund. Fra august 2017 og frem til maj 2017, været der været en mulighed for at børnene som går på tip tap tynde forløb, har haft mulighed for at træne gratis med Jump4fun. Dette er pga. lukningen af Ishøj Svømmehal. Der er et godt samarbejde mellem sundhedsplejen og Jump4fun.