



11. maj 2017

Træn dig glad

Træn dig glad henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Forløbet er en del af Kultur og Fritids indsats, og skal således være med til at understøtte og hjælpe borgerne til at få en mere aktiv dagligdag.

Nedenfor er en beskrivelse af indholdet og rammerne for forløbet.

Målgruppe	Træn dig glad henvender sig til borgere, der er bosat i Ishøj og er + 18 år. Derudover skal de opfylde et af følgende kriterier: <ul style="list-style-type: none">• Den primære målgruppe er borgere som er tilknyttet kommunens rehabiliteringsteam, men borgere som eksempelvis deltager på forløbsprogrammer kan også deltage.• Inaktive borgere• Overvægtige borgere• Livsstilssygdom såsom DM2, KOL og/eller hjertekarsygdom
Formål	Formålet er at motivere borgerne til at dyrke motion i dagligdagen. Borgerne skal opnå en god portion viden og erfaring om motion og træning. Derudover skal de også introduceres til lokale motionsaktiviteter i eksempelvis foreningsregi.
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none">• At borgerne får erfaring med motion og bliver bevidste om betydningen af gode motionsvaner i forhold til ens livskvalitet og evt. tilstand/sygdom.• At borgerne opnår en større viden om motion og får positive oplevelser i:<ul style="list-style-type: none">○ Gode motionsvaner○ Forskellige motionsformer○ Øget kropsbevidsthed (opvarmning, muskel – og ledarbejde, vejrtrækningsteknikker, balance – og stabilitet, afspænding, udstrækning)
Kriterier for tilmelding til holdet	<ul style="list-style-type: none">• Borgerne skal kunne forstå og tale tilstrækkelig dansk, så de kan indgå i holdet og forstå instruktørens anvisninger• Borgerne skal indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisning• Borgeren skal kunne deltage i både konditions- og styrketræning på et niveau for motionsuvante• Borgeren skal opfylde kriterierne for målgruppen
Henvisning	Som udgangspunkt kræver det ikke en henvisning at deltage på forløbet – kun hvis tovholder/instruktør ser det nødvendigt. Det kan være hvis der er en diagnose/tilstand, hvor man er i tvivl om det vil være sundt for borgeren at træne på dette hold.
Undervisere	<ul style="list-style-type: none">• Instruktører som er ansat i træningscenteret, og som har taget videreuddannelse i håndtering af borgere med kronisk sygdom.
Rammerne for "Træn dig	<ul style="list-style-type: none">• Træn dig glad er en aktivitet, som kun afbrydes af ferie og

glad” – herunder tid, varighed og sted	<p>helligdage. Aktiviteten afholdes to gange om ugen på onsdag kl. 17.15 – 18.15 og fredag kl. 16.00 – 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borgerne er tilmeldt i 12 uger og der er løbende optag • Borgerne vil modtage motionsvejledning i grupper. De vil blive oplyst om andre motionsformer og andre lokale motionsaktiviteter i eksempelvis foreningsregi. • Træn dig glad finder sted på følgende adresse: Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17.
Udeblivelse og afbud	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis borgeren er forhindret i at deltage nogle af træningsgangene, kræver det at de melder afbud inden træningsopstart. Hvis borgeren udebliver fra holdet to gange uden at melde afbud, gives pladsen til næste person på ventelisten
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> • Fremmøde noteres • Introduktion til dagen. Hvem er ny i dag og hvem har sidste gang? • Opvarmning • Træning (Muskelstyrketræning, konditionstræning, balance- og stabilitetstræning) • Udstrækning • Afspænding • Tak for i dag, tid til spørgsmål <p>Træningen foregår som en vekselvirkning mellem bevægelse og løbende teori om øvelserne. Borgere som eksempelvis har skader i bevægelsesapparatet kan få vejledning til alternative øvelser.</p>
Andre aktivitetstiltag	<p>I forbindelse eller i forlængelse af træn dig glad har borgerne, alt efter behov, mulighed for at vælge følgende andre kommunale tilbud, hvis de passer til optagelseskriterierne til holdet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bassintræning i Ishøj svømmehal • Udslusning til foreningstilbud
Holdstørrelse	Der kan maksimalt deltage 12 borgere på holdet
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i forløbet.
Opfølgning	Motionssamtale en måned efter. Har borgeren fortsat motioneret? Er borgeren overgået/udsluset til andet tilbud (forening, uorganiseret eller selvorganiseret)
Dokumentation/registrering	Registrering af instruktøren ift. fremmøde