



10. maj 2017

Sundhedsidræt i Kultur og Fritid.

Kultur- og Fritidsafdelingen har pr. 1/1/2017 overtaget ansvaret og styringen af følgende indsatser, Jump4fun, Bassintræning, Træn dig glad og Ishøj Minisport.

Disse fire sundhedsfremmende indsatser, arbejder med brobygning til foreningslivet, og forankringen i lokalsamfundet i Ishøj kommune.

Jump4fun (6-16år)

Jump4fun er et idrætstilbud til overvægtige børn og unge, forankret direkte i lokale idrætsforeninger i Ishøj. Målet er, at fysisk aktivitet og idræt skal blive en glædelig del af børnenes hverdag. Der er i træningen fokus på leg og motion, hvor sammenhold og opbakning er kodeordene. Der arbejdes med at opbygge et øget selvværd for børnene og på at øge de sociale relationer børnene imellem samt øge børnenes kropsbevidsthed og kropskompetencer.

Ishøj Minisport (6-9år)

Er en brobygning indsats mellem familie, skole og foreningsliv. Målet er at skabe en ramme for ikke foreningsvante- og ikke fysisk aktive børn samt deres familier, som giver dem gode oplevelser med at dyrke idræt i en foreningsform samt skaber nye sociale netværk og øger deres trivsel. Derudover arbejdes der via kompetenceudvikling af foreningsinstruktørerne, med at give foreningerne indsigt i, hvordan De kan blive endnu mere bevidste om og dygtige til at inkludere alle børn i foreningerne. Fokus er på at styrke børnenes kropskompetencer, selvbevidsthed, selvtillid og selvværd.

Bassintræning (+18år)

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 introduceret 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.

Træn dig glad (+18år)

Træn dig glad henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Der vil være et aktivt samarbejde med foreninger i Ishøj, med mulighed for at blive udsluset og fastholdt i en foreningsaktivitet, efter endt forløb i Træn dig glad. Forløbet skal være med til at understøtte og hjælpe borgerne til at få en mere aktiv dagligdag. Der er fokus på at borgerne opnår en større viden om motion og får positive oplevelser med fysisk aktivitet samt en øget kropsbevidsthed. Derudover er der fokus på at borgerne bliver bevidste om betydningen af gode motionsvaner, i forhold til ens livskvalitet og evt. tilstand/sygdom.