

Sundhedsidræt i Kultur og Fritid.

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

Jump4fun (6-16år)

Organisatorisk er projektet nu placeret i Kultur- og Fritidscenteret, idet samarbejdet med idrætsforeninger er centralt i projektet. Det koster årligt 90.000 kr. for Ishøj Kommune at være med i Jump4Fun.

Jump4Fun har været i gang i to 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 SB50 Badminton er de to foreninger, der blev indgået aftale med ved opstarten af Jump4Fun i Ishøj. Ishøj Gymnastikforening er forsat med, men SB50 Badminton måtte melde fra i starten af 2017, idet de ikke længere havde ressourcer til at træne deltagerne grundet trænermangel. Derefter har der været arbejdet på at finde en ny forening, som vil deltage i projektet. I den mellemliggende periode har der været tilbud om to træningsdage i Ishøj Gymnastikforening. Der har generelt været positive tilkendegivelser fra både trænere og deltagere på holdet. Instruktorerne giver udtryk for, at de kan mærke, at træning på 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 2016/2017. Målet er næsten nået, idet 30 børn har deltaget i sæsonen. En udslusningsprocent på minimum 50 % har langt fra været mulig at opnå, idet 2 børn ud af 19 deltagere i den første sæson er afsluttet og startet i ordinært tilbud samt 3 børn i anden sæson. 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, hvilket har gjort, at det ikke har været muligt at udsluse flere børn. I forhold til aktiviteter, så var målet, at der skulle etableres 1-2 tilbud udover de to tilbud/foreninger, som var med fra start. Det har ikke været muligt at etablere ekstra tilbud, men til gengæld at lave en ny aftale med en forening, således at deltagerne fremadrettet igen kan tilbydes at deltage på forskellige hold og dermed to forskellige idrætsgrene. Det anbefales, at evalueringskriterierne revideres, idet særligt målet om, at 50% af deltagerne udsluses til ordinære tilbud, ikke er realistisk. Samtidig anbefales det, at der fremadrettet også måles på andre parameter, f.eks. i forhold til om deltagerne oplever øgede sociale og kropslige kompetencer.

Aktuelt: den 11/09/17 har Social og Sundhedsudvalget indstillet til, at Jump4Fun forlænges i en periode på 2 år, samt at evalueringskriterierne revideres. Sundhedspuljen forestår økonomi, og Kultur- og Fritidscenter driver projektet.

Ishøj Volley og Beachvolley klub har tilkendegivet, at de gerne vil indgå i projektet og dermed tilbyde et Jump4Fun hold i den kommende sæson, 2017/2018.

Bassintræning (+18år)

Bassintræning henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Holdet henvender sig primært til borgere med kronisk sygdom, rygproblemer og psykiske udfordringer. 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. Deltagerne kommer bl.a. fra Jobcenteret, Sundhed & Rehabilitering og læger i Ishøj. Et forløb er 12 undervisningsgange, med mulighed for efter endt forløb, at kunne overgå til et tilsvarende bassinhold eller andet hold i foreningsregi.

Aktuelt: Der er pr. 8/09/17 startet 11 deltagere på holdet, primært henvist fra Jobcenteret. Der er tale om borgere med betydelige udfordringer, primært smerter i bevægeapparatet, rygproblemer, gigt og psykiske udfordringer. Der er pt. ved at blive udarbejdet en partnerskabsaftale, mellem Ishøj Svømmehal og Kultur og Fritidscenteret. Der arbejdes aktuelt på, at borgere tilknyttet projekt TIPS, også vil kunne indgå på holdet.

Træn dig glad (+18år)

Træn dig glad henvender sig til borgere i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere. Holdet henvender sig primært til borgere med kronisk sygdom, rygproblemer og psykiske udfordringer.

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. I Træn dig glad vil borgerne indgå på opstartshold i foreningen en periode på 12 uger, inden de overgår til ordinær medlemskab.

Aktuelt: Der er positiv opbakning fra alle i bestyrelsen i Fitness Ishøj. Fitness Ishøj er ved at afklare, om hvorvidt deres faciliteter er tilstrækkelige, ift. at kunne rumme flere medlemmer/deltagere, samt en afklaring af hvilke tidspunkter, der passer bedst til træn dig glad holdet. Der arbejdes aktuelt på, at borgere tilknyttet projekt TIPS, også vil kunne indgå på holdet.

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 inkluderer alle børn i foreningerne. Fokus er på, at styrke børnenes kropskompetencer, selvbevidsthed, selvtillid og selvværd. På tidligere forløb har der været deltagelse af 15 foreninger, Junioridrætsledere og Skolesportsledere.

Aktuelt: Der vil i September 2017 blive lavet aftaler med Skolesport, og SFO- og Skolesportslederne på Ishøjs fem kommunale folkeskoler, om hvordan Ishøj Minisport bedst kan implementeres. Ligeledes vil der i September/Oktober 2017 blive lavet aftaler med foreninger i Ishøj, om deltagelse i sæsonen 2017/2018.