



24-11-2017

Projektleder
Claus Borup Skovsgaard
Telefon: 43 57 71 21
Email: cbsko@ishoj.dk

Sundhedsidræt i Kultur og Fritid.

Disse 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.

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 kommende sæson, 2017/2018. Der arbejdes i øjeblikket for at rekruttere flere deltagere til begge hold.

Resume:

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 fortsat 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. Instruktørerne 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 to 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.

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.

Aktuelt: Der er afholdt møder og lavet aftaler med Skolesport, og SFO- og skolesportslederne på Ishøjs fem kommunale folkeskoler, om hvordan Ishøj Minisport bedst kan implementeres. Ifølge tidsplanen starter Ishøj Minisport ultimo februar 2018

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 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.

Aktuelt: Aynur Deniz er pr. 1. oktober starter som sundhedskonsulent i Ishøj Svømmehal, for at sætte ekstra fokus på bassintræning til en bred vifte af borgere. Der er tale om borgere med betydelige udfordringer, primært smerter i bevægeapparatet, rygproblemer, gigtt og psykiske udfordringer.

Træn dig glad (+18år)

Træn dig glad 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, gigtt 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 kropbevidsthed. 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. Der er planlagt et koordineringsmøde i januar 2018, med henblik på at kunne opstarte aktiviteten ultimo februar 2018.

GoRun: (gang og løb, +18)

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 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 (Senioridrætshjælpere).

Aktiviteten giver borgeren en mulighed for at blive udsluset og fastholdt i en aktivitet. Forløbet skal være med til at understøtte og hjælpe borgerne til at få en mere aktiv dagligdag.

Aktuelt: Der afholdes opstartsmøde d. 4. januar. Forventet opstart af aktivitet ultimo februar 2018

Håndbold Fitness: (+18)

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.

Aktuelt: Træningen er i gang og der er løbende optag. Der er fokus på rekruttering via en overordnet kommunikationsplan