

Beskrivelse af initiativets idé og indhold

Udvikling, afvikling og evaluering af et tilbud til voksne udviklingshæmmede.

Horsens Kommunes vision er at udviklingshæmmede såvidt muligt, skal benytte tilbud i det almindelige aktivitets- og kulturliv, i tråd med jobskabelser i det private erhvervsliv, fremfor særlige beskæftigelsestilbud. Projektet skal starte med et kursus i bevægelse, hvor der sættes fokus på fysik, sansestimulation, glæde og tryghed. Forløbet skal fremme målgruppens sundhed og socialisering, og udvikle sig til at skabe interesse for fysisk velvære, sundhed, vægt, kost, og nærvær. Formidling skabes via samarbejde med Horsens Kommune og værestedet, Café Amalie, og tryghed skabes ved at allerede kendte vejledere fra værestedet, deltager i aktiviteten.

Aktiviteten vil delvis kunne afholdes under fleksible tilrettelæggelsesformer.

21 JAN. 2014



Bevægelse, rytmik og glad musik

- tilbud til voksne udviklingshæmmede.

Et udviklingsprojekt!

- Ide
- Pilotprojekt - beskrivelse
- Pilotprojekt evaluering
- Økonomi

Pilotprojektet er afviklet i oktober, november, december 2013.

Kontaktperson for yderligere oplysninger:

Leder, Marianne Christensen

Sundhedsteamet (SUOF)

Grønlandsvej 1, 1. s. 06

8700 Horsens

21 JAN. 2014

- **Ide**

Tilbud til voksne udviklingshæmmede

Ansøgning:

Udvikling, afvikling og evaluering af et tilbud til voksne udviklingshæmmede.

Horsens Kommunes vision er at udviklingshæmmede så vidt muligt skal benytte tilbud i det almindelige aktivitets- og kulturliv, i tråd med jobskabelser i det private erhvervsliv, frem for særlige beskæftigelsestilbud.

Projektet skal starte med et kursus i bevægelse, hvor der sættes fokus på fysik, sansestimulation, glæde og tryghed.

Forløbet skal fremme målgruppens sundhed og socialisering, og udvikle sig til at skabe interesse for fysisk velvære, vægt, kost og nærvær.

Formidling skabes via samarbejde med Horsens kommune og værestedet Café Amalie, samt andre institutioner.

Tryghed skabes ved at allerede kendte vejledere fra værestedet, deltager i aktiviteten.

Der er søgt støtte til udvikling, formidling, anskaffelse af redskaber, fremstilling af brochurer, mødeudgifter, samt udarbejdelse af et koncept og en køreplan til brug for andre skoler.

• Pilotprojekt - beskrivelse

1: Fra ide til virkelighed:

Ideen til kurset kom på et inspirationsmøde for patientforeninger, hvor det blev foreslået af en repræsentant fra foreningen LEV. Jeg drøftede det med foreningens bestyrelse, og foreningen indvilligede i at medvirke økonomisk og omkring formidling.

En underviser, med erfaring i at omgås særlige målgrupper, som fysisk eller psykisk retarderede, har de bedste forudsætninger for at håndtere opgaven. Også et stort "omsorgs-gen" er af stor betydning, da kursisterne har brug for megen støtte. Min underviser er samtidig underviser i andre fag (bl.a. mindfulness og yoga), og er bekendt med SUOF's øvrige aktiviteter og visioner. Hun sagde straks "ja", og var en stor del af ideudvikling og planlægning.

En støtteperson (af modsatte køn) blev involveret til opstart.

Socialt samvær er en vigtig del af forløbet. Derfor er det vigtigt, at der er mulighed for at starte og slutte med en hyggesnak.

Der holdes tillige en juleafslutning, som deltagerne er med til at planlægge.

2: Målgruppen:

Målgruppen har behov for bevægelses-aktiviteter, for sunde vaner, og for at udvikle sociale kompetencer.

Vi var klar over, at målgruppen kunne være svær at nå, og derfor søgte vi om økonomisk hjælp til pilotprojektet.

Deltagerne kan være lidt skeptiske, så vi gav den første mødegang uden betaling, som en prøvetime. Det gav deltagerne frihed til at vælge til eller fra, og samtidig til at gå hjem, med intentioner om få venner eller veninder til at komme med!

Der blev indledt et samarbejde med kommunens socialforvaltning, Familie og Ungeafdeling, samt bosteder og institutioner med undervisning og beskyttede værksteder for målgruppen.

Tidspunktet for kurset skal ikke være for sent, og gerne umiddelbart efter deres aftensmad. Tiden som bruges på transport til undervisningsstedet er passende.

Mange af deltagerne bryder sig ikke om at komme ud i mørket, men da de arbejder om dagen, er det dog nødvendigt, at det ligger om aftenen. Vi afvikler kurset kl. 19.15 – 20.30, og over 8 mødegange.

Det handler meget om at skabe tryghed for deltagerne, at de bliver fortrolige med undervisere og omgivelserne, og at der er faste rammer om aktiviteten.

Pædagoger eller andre kendte personer, som gør deltageren tryk, ledsager eller kører deltagerne til aktiviteten. Der kom deltagere langt fra (15 km.) og det var positivt, at kørsel blev arrangeret af bostedets personale. De mest selvhjulpne deltagere kom selv til aktiviteten efter de første par gange.

3: Faciliteter:

Lokale: Da gruppen max måtte være 10 delt., blev et mellemstort bevægelseslokale anvendt. Naturligvis med plads til bevægelser, men også med en vis intimitet, og mulighed for musik og lyseffekter.

Redskaber: Der er behov for redskaber, men der kan nås meget med få effekter. Redskaber til bevægelse anskaffes, feks. hulahopringe, bolde, måtter, elastikker m.m. Der er adgang til musik og andre redskaber til bevægelsesfag/træning.

Indkøb: balloner, sække, bobathbolde, rollers, måtter, tørklæder, musik, samt "kulørte lamper"/disco-lys.

Musikken har været dansk pop – nyt og gammelt, som deltagerne elsker. Ørehængere og glade rytmer er vigtige, og deltagerne har selv valgt de meste!

4: Kurset - Overvejelser og tanker før start:

Gennem det æstetiske, hvor alle sanser er involveret, bliver livet til mere end bare handlinger.

At udtrykke sig gennem sanser, er en betingelse for at udvikle, have og mærke sin identitet.

Et andet vigtigt aspekt i dansens frikvarter er, at det er et sted, hvor alle kan være med, med det, som den enkelte nu engang kan bevæge – eller ikke kan bevæge. Derudover skal det også være sjovt.

Det åbner samtidig mulighed for, at den enkelte borger kan ryste fastlåste roller af sig. Endda finde frem til nogle nye måder at være til stede på.

Vi bevæger os til musikken, og lader kroppen og sanserne styre. Måske begynder en borger at tage lederrollen via en bestemt bevægelse, som hun kan se at de andre i gruppen følger, og hun tør måske også selv overgive sig og lade sig inspirere af de andre i gruppen.

Vi mødes en gang om ugen og danser os varme og glade.

Titel: "Vild med dans" blev overvejet, men måske er det skræmmende for nogen, som ikke "tør" blive stjerner! Ordene - bevægelse og musik, skal indgå!

Resultatet blev: "Bevægelse, rytmik, og glad musik" for voksne udviklingshæmmede.

Endelig beskrivelse: se brochure, bilag 1.

5: Formidling

Gennem kontakten til Horsens Kommune, bosteder, beskyttede værksteder og særlige uddannelsesinstitutioner har vi spredt tilbuddet. Vi har udleveret en lille brochure til de pågældende steder, og vi har lavet plakater, ophængt på relevante steder i lokalområdet.

Foreningen LEV omdelte også brochurer og skrev det på deres hjemmeside.

Vi havde tilbuddet med i annonce/kursusoversigt ved sæsonstart og i en nyhedsmail til vore brugere.

Vi holdt et infomøde på Café Amalie, hvor mange af de selv-boende udv.hæmmede spiser deres daglige aftenmåltid. Det blev et hyggeligt informationsmøde, og gav en god kontakt. Det gør vi igen, men næste gang, skal det være forholdsvis kort tid før start (evt. 1 uge), så brugerne ikke glemmer vores gode tilbud.

Kun få af de udviklingshæmmede kan læse. Derfor er det vigtigt at involvere og informere hjælpere/pædagoger.

Brochurer skal have billeder, og den bedste måde er at mødes med målgruppen og pædagoger, og at give dem brochuren i hånden, med opfordring til at de får hjælp til at læse den. De er vant til at håndtere information på denne måde, og åbne om, at de ikke selv kan læse materialet.

Brochure og plakat: se bilag 1 og 2.

6: Forløb

Grundformen i gruppen har alle otte gange været den samme. Der er blevet sagt goddag, farvel og en simpel afslutningsafspændingsøvelse er alle faste elementer, som har haft det formål at skabe forudsigelighed og tryghed.

Selve indholdsdelen har varieret fra gang til gang. Der er blevet danset på mange forskellige måder, trommet på ting, følge efter hinanden, hvem fører an?, sunget og grinet – og ind i mellem trøstet, hvis trætheden/ måske lidt ked af det hed - overvælder, og man trænger til en lille snak.

Der er blevet brugt bolde, tørklæder, hatte og alt hvad vi kunne finde i nærheden – fantasien har været imponerende.

Kursisterne har selv bestemt musikindslag, og har præget indholdet, da der så vidt muligt bliver lyttet til deres ønsker.

Det har været vigtigt at gennemføre lektionerne – også selv om der kun kom en eller to kursister. På den måde giver vi det budskab, at gruppen kører uanset hvad.

Det har været en stor fordel at være to undervisere, da kursisterne har haft meget forskellige behov. Nogle mestrer let at komme og være på kurset en time. Andre har brug for at indøve nye kompetencer. Hvis man pludselig bliver genert, får ondt i foden, utilpas osv. Der har det været en fordel at den ene underviser kan gå fra, og den anden underviser kan holde gruppen i gang.

7: Afslutning og genstart:

Alle deltagere meldte sig til kurset i den kommende sæson (forår) og vi vil nu arbejde videre med 2 "madaftener", hvor indholdet skal være: Sundt, enkelt og lækkert. De 2 gange skal puttes ind imellem mødegangene med rytmik!

• Pilotprojekt - evaluering

Det har været et meget velgennemført forløb, hvor det på undervisningssiden har været meget inspirerende at se al den glæde, livskraft og fantasi deltagerne har lagt i projektet.

Det har været vigtig at opprioritere den sociale del af kurset. Vigtigt med juleafslutning, mærkedage ol., netop for at fremme motivationen og lysten til at møde op regelmæssigt.

Grundlæggende handler kurset også om at begå sig og mestre det helt almindelige hverdagsliv, f. eks møde regelmæssigt op, smalltalks, handle i form af at man også selv som kursist, har et ansvar for at præge kurset med ideer, og derefter støtte op om dem.

Kursisterne har haft et godt match. Nogle har haft brug for mere støtte end andre. Her har det været en fordel at have en hovedansvarlig underviser og samtidig en medunderviser/hjælper, da der bør tages hensyn til de funktionsnedsettelse, der ofte er af sådan en karakter, at det kræver at en enkelt medarbejder må forlade gruppen og tage sig af den pågældende kursist.

Det vil være en fin og naturlig fortsættelse at lave maddage – hvilket også er et ønske fra flere af kursisterne.

Det er vigtigt at fastholde den gode udvikling kursisterne er i – og fortsat formidle tilpas udfordringer på såvel bevægelse – som kostområdet.

Bevægelse, rytmik og glad musik

- for voksne udviklingshæmmede



Bevægelse, rytmik og glad musik

Vi bevæger os rundt, danser, sanser musikken og bevæger os i selskab med hinanden og gode rytmer.

Du kan komme og danse lige som du har lyst til.

Vi bruger balloner, bolde. Bånd og tørklæder, og sætter gang i kroppen.

Vi bevæger os varme og glade - til god musik, som man bare ikke kan sidde stille til.

Start tirsdag d. 22. oktober i lokale F, 2. sal i Horsens Sundhedshus

Du må deltage én gang, som en prøve uden betaling!

Tid: tirsdag 19.00 – 20.15. Pris kr. 450,00 for 8 gange.

Tilmelding og yderligere oplysninger på:

tf. 23233711

mail: mc@suof.dk

hjemmeside: www.suof.dk

SUNDHEDS TEAMETS
OPLYSNINGSFORBUND
HORSENSSUNDHEDSHUS

Bevægelse, rytmik og glad musik

At udtrykke sig gennem sanser, er en betingelse for at udvikle, have og mærke sin identitet. Gennem bevægelse har vi altid mulighed for at udvikle os.

Et andet vigtigt aspekt i dansens frikvarter er, at det er et sted, hvor alle kan være med; med det, som den enkelte nu engang kan bevæge – eller ikke kan bevæge sig.

Vi lægger vægt på en varm atmosfære med en høj grad af tryghed og genkendelighed.

Kurset åbner mulighed for, at den enkelte borger kan ryste fastlåste roller af sig. Endda finde frem til nogle nye måder at være til stede på.

Vi mødes en gang om ugen og bevæger os varme og glade!

Undervisere: Inge Stounbjerg og Carsten Thomasbjerg

Medbring: Godt humør, tøj der er godt at bevæge sig i og bløde sko/evt. kondisko



Pris kr. 450,00. 8 mødegange.

Tilmelding og yderligere oplysninger på:

tf. 23233711

mail: mc@suof.dk

hjemmeside: www.suof.dk

SUNDHEDS TEAMETS
OPLYSNINGSFORBUND
HORSENSSUNDHEDSHUS

Bevægelse, rytmik og glad musik

- for voksne udviklingshæmmede



Kom til informationsmøde i Café Amalie tirsdag d. 24. september kl. 18.00, hvor vi fortæller mere om kurset.

Bevægelse, rytmik og glad musik

Vi bevæger os rundt, danser, sanser musikken og bevæger os i selskab med hinanden og gode rytmer. Du kan komme og danse lige som du har lyst til. Vi bruger balloner, bolde. Bånd og tørklæder, og sætter gang i kroppen. Vi bevæger os varme og glade - til god musik, som man bare ikke kan sidde stille til.

Start tirsdag d. 22. oktober kl. 19.00 – 20.15 i lokale F, 2. sal i Horsens Sundhedshus.

Pris kr. 650,00 for 8 gange.

Foreningen LEV giver tilskud til kurset, så din betaling bliver kr. 450,00.

Undervisere: Inge Stounbjerg og Carsten Thomasbjerg

Medbring: Godt humør, tøj der er godt at bevæge sig i og bløde sko/evt. kondisko.

*At udtrykke sig gennem sanser, er en betingelse for at udvikle, have og mærke sin identitet.
Gennem bevægelse har vi altid mulighed for at udvikle os.*

Et andet vigtigt aspekt i dansens frikvarter er, at det er et sted, hvor alle kan være med; med det, som den enkelte nu engang kan bevæge – eller ikke kan bevæge sig.

Vi lægger vægt på en varm atmosfære med en høj grad af tryghed og genkendelighed.

*Kurset åbner mulighed for, at den enkelte borger kan ryste fastlåste roller af sig.
Endda finde frem til nogle nye måder at være til stede på.*

Tilmelding og yderligere oplysninger på:
tlf. 23233711
mail: mc@suof.dk
hjemmeside: www.suof.dk

SUNDHEDS TEAMETS
OPLYSNINGSFORBUND

HORSENSSUNDHEDSHUS