

26 NOV. 2014

Skema til

Afrapportering af projekter



Du kan udfylde skemaet online og sende din rapport til DOF via mail ved at trykke på knappen "Send rapport" nederst på side 5, eller du kan udskrive skemaet og indsende det til Dansk Oplysnings Forbund, Ny Østergade 7, 1. sal, 4000 Roskilde.

Projektets titel	Tag Hånd om dit liv (Tab dig Sund projektet)
Aftenskolens navn og adresse	GIGTFORENINGENS OPLYSNINGSKREDS SKJERN-TARM GL. KONGEVEJ 15 6880 TARM
Kontaktperson (navn/telefon/mail)	Elsebeth Jensen 2197 2056 gok.sk.ta@gmail.com
Skolens ansvarlige for projektet	GOK's bestyrelse: Conni Hejlskov, Poul Erik Jensen, Elsebeth Jensen, Helena Kristensen

Projektets startdato:	2. september 2014
Projektet slutdato:	4. november 2014

Angiv hensigt og formål med projektet

At højne sundheden - ikke kun gigtramte, men alle, der trænger til et skub for at komme igang med en ny kurs, og sundere levevis.

Med gode undervisere med fagligheden på plads - aktivere og stimulere deltagerne....

Angiv projektets succeskriterier

Vi startede op med et informationsmøde om projektet. Der mødte 20 op, hvilket var positivt. Bestyrelsen og vore undervisere informerede om projektet.

På selve aftenen fik vi 6 tilmeldinger.... Der var så 1 der droppede ud.

Vi gennemførte med 5 på holdet, hvilket vi som udgangspunkt var tilfredse med - selvom det økonomisk ikke var rentabelt, men med tilskudet i baglommen er det kørt fint.

Vi har fået evalueringer fra deltagerne, der roser forløbet - og især motivationsdelen var et vigtigt element.

Evaluering med underviserne: 1 motivation og motion - og 1 køkkenleder til kostdelen.

har resulteret i, at vi starter op med "Tag hånd om dit liv 2" i uge 5 i januar 2015

Beskrivelse af projektet

Hvad gik projektet ud på? Hvilke aktiviteter bestod det af?

Motivation til et sundere livsstil

Tirsdage: motivation og motion - 3 lektioner

Torsdage: Ernæring og inspiration - i køkkenet - 3 lektioner

Målgruppen for projektets aktivitet(er)

- Voksne
- Børn og voksne
- Pensionister
- Handicappede
- Andre, angiv venligst:

Fagområde

- Grundlæggende fag
- Sundhedsfag
- Manuelle fag
- Musiske fag
- Instrumentalundervisning
- Personlighedsudviklende fag
- Kommunikationsfag
- Andet, angiv venligst hvilket:

Tilrettelæggelsesform

Hvis projektet havde fokus på en særlig tilrettelæggelsesform, skal denne angives.

- Almen undervisning
- Studiekredse
- Foredrag
- Handicapundervisning
- Instrumentalundervisning
- Fleksible tilrettelæggelse
- Debatskabende aktivitet
- Anden - angiv venligst:

Blev formålet og succeskriterier og overordnet indfriet? Ja/nej/hvorfor?

Ja - men gerne flere deltagere

Evaluering

Gik det godt? Hvad kunne være bedre? Hvad skal evt. ændres i fremtiden?

- 1/ Lokalerne på Sundhedscentret var velegnede til formålet - og u/beregn.
Desuden var de samarbejdspartnere i forhold til at lægge vores kursus ud på sociale medier
- 2/ Varigheden af kurset var lidt for kort
- 3/ Længden på kurset udvides til 12 uger (fra 8 uger)
De sidste 6 uger kun 1 gang om ugen, hvor både motion og kost indgår.

Om økonomien (Ikke regnskabet)

Hvad blev tilskuddet fra Initiativpuljen brugt til? Hvilke omkostninger bidrog skolens drift med? Blev der tilført andre midler fra fonde, puljer og lignende? Hvis ja, hvor meget og til hvad?

- 1/ Fortrinsvis til markedsføring af konceptet. Indledende møder med samarbejdspartnere, Sundhedscentret, Koncept-forfatteren Finn Nevel - og LOF, som dog droppede ud igen) og planlægning i samarbejde med vore undervisere.
+ 3 fra vores egen bestyrelse.
Flyers, der blev delt ud i månederne før opstart.
Annoncer i lokale medier.
Opslag, der blev fordelt rundt i området.
- 2/ Midler fra kommunen - folkeoplysningen
- 3/ Ansøgt om udviklingsmidler gennem Kommunens aftenskolesamvirke. Søgt om kr. 10.000,00, som blev godkendt, og kan udbetales, når kurset er gennemført.

Fremtiden for projektet

Hvordan kan initiativet blive en del af skolens drift uden eksterne tilskud efter tilskudsperioden?

- hvis der ikke skal køres med undeskud, skal der flere deltagere på holdet.

Gode råd og bemærkninger

Har I et godt råd til andre DOF skoler, der er inspireret af initiativet? Evt. andre bemærkninger?

Vi har i forvejen et samarbejde med DOF SKOLEN I BRANDE NR. SNEDE, hvor vi udveksler erfaringer og ideer til, hvad der kan gøres anderledes - og måske bedre.

Husk regnskab!

Underskrevet regnskab (se reglerne for dette i vejledningen) samt evt. materialer, der er produceret i forbindelse med projektet bedes indsendt ved siden af denne afrapportering. Det kan enten sendes med almindelig post til DOF eller mailes til Lars Refsing på lr@danskoplysning.dk.

NB! Send-funktionen virker ikke, hvis Google Chrome anvendes som browser.

Brug Internet Explorer, hvis du vil være sikker på at formularen virker.