

Projekt: "fitness, krop og sundhed"

- Udvikling af nye tilgange til at forbedre den enkeltes livskvalitet i et sundhedsmæssigt perspektiv.

Partnerskab: Projektet gennemføres i samarbejde mellem Dansk Blinde samfund Østjyllands kreds og Blindes oplysningsforbund i Aarhus, og foregår med udgangspunkt i Blinde og svagsynedes Hus, Sønder Allé 10, 8000 Aarhus C.

Målgruppe:

Blinde og svagsynede, med særlig indsats for at få fat i den yngre gruppe.

Baggrund for projektet:

For blinde og svagsynede er overvægt og sukkersyge ofte en følgevirkning af en meget inaktiv livsstil. Samtidig bærer denne livsstil ofte præg af dårlige vaner, dårlig samvittighed og manglende motivation. Spisevanerne er præget af "et liv alene", og motion er oftest en meget uoverkommelig ting. Hvis den pågældende aktivitet ikke er umiddelbar tilgængelig, og de fysiske rammer ikke er tilpasset blinde og svagsynede, vælges tilbuddet fra.

I Blindes Oplysningsforbund har vi allerede en række bevægelses og sundhedsfag. De varetages af forskellige underviserer og uden et bevidst og målrettet samarbejde. Sundhedsfagene er desuden alle i den "bløde ende" (som yoga, afspænding, Qi gong, madlavning), og tilbydes fast en gang om ugen. Behovet for den yngre gruppe er også at kunne deltage i aktiviteter, som er mere fleksibel tilrettelagt. Vi oplever, at det er forbundet med stor tøven at melde sig til et mere udfordrende motions og sundhedsfag, som har en mere direkte og forpligtende personlig fokus. Vægt og vægttab er et tabu, og skal ikke være en motiverende faktor men mere en sidegevinst.

Formål:

- At udvikle nye tilgange til undervisning i sundhed og motion.
- At få integreret en mere fysisk og personlig forpligtende undervisningsform i fitness, krop og sundhed.
- At gøre den enkelte kursist opmærksom på de mange muligheder, der ligger i de forskellige motionstilbud inden for fitness, krop og sundhed i lokalmiljøet.
- At motivere til at tænke sundhed, dvs. krop, kost og bevægelse
- At tænke mere helhedsorienteret omkring deres egen sundhed, kost og motion.
- At få en mere positiv oplevelse af succes og velvære omkring motion og sundhed.
- At skabe trygge rammer, tilgængelighed og netværk gennem et forpligtende sundhedsfællesskab.
- At den enkelte lærer at tage personligt ansvar for egen sundhed, så undervisningen og aktiviteterne bliver en form for "hjælp til selvhjælp".

Projektets idé/indhold:

Overordnet foregår undervisningen/aktiviteterne i 3 dele.

1. del: I blinde og svagsynedes Hus.

1 times undervisning på skolen, hvor der gives forskellige relevante oplæg til emnet sundhed, krop og kost. Der gives en introduktion til dagens aktivitet i fitnesscentret, og følger op på sidste gangs aktivitet.

2.del: Fitnesscentret.

I tæt samarbejde med fitness.dk i Busgade, 8000 Aarhus C, bliver kursisterne introduceret til forskellige træningsformer. Der er fast instruktør på hver time, der gennemgår formål og udbytte af den enkelte aktivitet.

Der vil være fokus på forskellige træningsformer, der styrke balance, smidighed, styrke, kondition. Der vil både være tilbud om deltagelse i fitness maskiner/redskaber, så som spinnings-cykler, crossfit, romaskiner m.m. og træning på hold så som yoga, zumba, body combat, pilates el.lign. Stedets instruktør vælger sammen med vores lærer og kursister de former for træning, der er relevante og gode i forhold til gruppen.

3. del: I blinde og svagsynedes Hus.

Her er der fokus på krop og kost, da kosten spiller en vigtig rolle i forhold til overskud, energi og velvære. Lærer og kursist spiser et sund måltid sammen, og evaluerer dagens aktivitet.

Forløb:

1. Informationsmøde for alle interesserede. Hvad kan du forvente dig af forløbet, og hvornår er der træning, fitnessstedets muligheder og åbningstider.
2. "Kick off": Kom godt i gang. Opstartsmøde for kursisterne, med et inspirerende foredrag om det de skal i gang med, og de udfordringer de står overfor. Hver deltager sætter sig et mål for de 10 uger, med hjælp fra instruktør og lærer, og besvare et kort spørgeskema om deres nuværende fysiske form, trivsel og velvære.
3. 10 ugers forløb med fælles oplæg, træning og spisning og evaluering.
4. Afsluttende event: Kom godt videre. Hvor deltagerne gør status i forhold til de mål de satte sig, og der følges op på de overordnede målinger omkring fysisk form, trivsel og velvære, der blev sat indledningsvis. Der motiveres til at dannes netværk, interessegrupper, dvs. skabe fællesskab om deltagernes fremtidige brug af fitnesscentret.

Projektets udførelse:

Projektet er planlagt til at komme i gang i foråret 2014 (marts-maj).

Projektet løber over 12 uger, 1x intro – 10 ugers forløb – 1 x afslutning.

Lærer: Jens Ahm (svagsynet), uddannet professionsbachelor i pædagogik, massør og fitness assistent.

Kontaktperson og centerchef Fitness.dk, Busgaden, Aarhus: Patrick Nielsen

Kontaktperson og skole- og aktivitetsleder i Blinde og svagsynedes Hus: Merete Raun Poulsen

- 8 DEC. 2014

Regnskab for projekt: fitness, krop og sundhed"

Oplæg ved Regitze Siggaard fra Aktivo Aps	5500
Tog København - Århus t/r	824
i alt	6324
25 % moms af 5500 kr.	1375
I alt	7699

Skole og aktivitetsleder:



27/8-14

Bestyrelsesformand:

HEIDI NILSEN

Rapport

Projekt "Fitness, krop og sundhed" for blinde og svagsynede i Aarhus - samarbejde mellem BOF – Blindes Oplysningsforbund og DBS – Dansk Blindesamfund.

Projektets gennemførelse

Projektet blev gennemført som planlagt med et spændende og informativt oplæg ved cand. Brom Regitze Siggaard fra Aktivo Aps. Oplægget var med til at motivere den enkelte kursist til at tænke sundhed, motion og kost ind i sin hverdag, og se vigtigheden af at ændre sine vaner i en positiv retning omkring disse emner. Oplægget gav en livlig diskussion om forventninger til forløbet, den enkeltes motivation til at starte på holdet samt en fornemmelse af, at man nu indgik i et forpligtende fællesskab. Alle tilkendegav, at det både handlede om "en ny livsstil", men også at skabe et socialt fællesskab, der kunne bringes videre, når forløbet sluttede. For denne målgruppe er tryghed og tillid af stor vigtighed, og det var derfor godt for det videre forløb, at der blev lagt op til en snak om de problemer, der var og kunne opstå undervejs, som fx tilgængeligheden i fitnesscentret, "manglende motivation", sygdom og at det var et fælles ansvar, at forløbet gik godt. Med udgangspunkt i sit eget liv og erfaringer gav Regitze Siggaard holdet og den enkelte en fantastisk god start på projektet.

Regitze Sigaards oplæg havde den ønskede effekt, og 11 tilmeldte sig projektet. Ud af de 11, var der 1, der stoppede pga. sygdom, og 1 der gav op efter længere tids fravær. Der var en fast kerne på 7 kursister, der kom hver gang, og 2, der kom, når det passede ind i familie og anden undervisning.

Projektet forløb over 12 gange fra kl. 13-16.30, opdelt i 3 aktivitetsdele - 1 time til hver del:

1.del: Fitnesscentret:

Fitnesscentret Fitness.dk i Busgaden var valgt ud fra "tilgængeligheden for blinde og svagsynede" og en rolig og behagelig atmosfære med et dæmpet støjniveau. Stedet havde i forvejen blinde og svagsynede brugere, og kendte målgruppen og de mulige problemstillinger. Dette gjorde forløbet og planlægningen med centerchefen Patrick Nielsen og hans instruktører let og med et stort fagligt fokus. At starte kl. 13.00 var valgt netop også på baggrund af roen i fitnesscentret, da erfaringen viser, at det vælter ind med unge mennesker og høj musik efter kl. 15.00.

Da formålet var at "snuse" til, hvad et fitnesscenter kan tilbyde med udgangspunkt i blinde og svagsynede, blev der valgt 10 x aktivitet: 2xcirkeltræning, 3xspinning, 4xmaskiner, 1xstatiske øvelser (pga. af sygdom i fitnesscentret foregik det her i huset), og 2 x holdundervisning i aerobic - bevægelse til musik i små serier. Der var en fin variation i de udvalgte aktiviteter – både til damer og mænd, og de valgte instruktører gennemførte aktiviteterne på en ansvarlig og inspirerende måde med en stor faglighed i forhold til målgruppen.

Som støtte og som krav fra Fitnesscentret havde vi vores egen lærer Jens Ahm med under hele forløbet. Det var godt for gruppen at have en ekstra og kendt mand med undervejs, som selv var udøvende fitness-bruger, som hjalp ved maskinerne og til øvelserne. Jens Ahm er selv svagsynet

og kan derfor sætte sig ind i deres behov og vejlede undervejs. Han kan se bedre end de fleste, har et godt overblik og er faglig dygtig.

Efter endt træning fulgte Jens Ahm med mændene i omklædningen, og den kvindelige instruktør gik med damerne. Holdet klarede selv at komme til og fra centret efter første gang, hvor alle fulgtes derned og tilbage til Sønder Allé.

2.del: Undervisning: Blinde og Svagsynedes Hus, Sønder Allé 10, Aarhus

Vores underviser Jens Ahm havde tilrettelagt et forløb om sundhed, kost og motion ud fra hans deltagelse på kurset "Tab dig Sund" og "Vitaminer til livet" under DOF. Han gav forskellige små korte oplæg, der lagde op til fælles diskussion om emnerne. Da Jens kompetence mest er på det sportslige område(motion og sundhed), burde vi nok have haft en anden lærer ind over med mere fokus på sundhed og kost. Det ville også give mere sparring for Jens i et så nyt forløb, at de var 2 på projektet. Projektet var planlagt af Jens Ahm og Skoleleder Merete Raun Poulsen(undertegnede), og sidstnævnte fulgte forløbet tæt, og var en stor del af d. 3 del af forløbet(sundhed og kost), da hun også fungerer som køkkenleder på skolen.

3.del: Sundhed og kost:

Som afslutning på dagen spiste holdet et fælles måltid mad, planlagt af Merete Raun Poulsen ud fra Diabetesforeningens råd og opskrifter, og tillavet af køkkenassistent Lars H. Andersen. Middagen blev præsenteret og der blev lagt fokus på ingredienser, fedtindhold, næringsindhold, kalorieindhold m.m., så alle kunne få en indsigt i, hvad et sund og varieret måltid bestod af. Samtidig blev der under maden snakket generelt om sundhed, dagens aktivitet i fitnesscentret blev evalueret, og næste gangs program blev fremlagt. Det fælles måltid blev en fin afslutning på dagen. Vi må dog konkludere, at vi en anden gang ændre dette "aftensmåltid" til et lettere måltid, som grovboller, smoothies, salat el. lign., da det er for tidlig at spise et så stort måltid mad(kl. 15.45). Samtidig bliver kursisterne sultne igen kl. 20.00, og spiser her noget tilfældigt uden tanker på sundhed.

Underviserens og planlægningsgruppens generelle erfaringer fra projektet

Vi fandt hurtigt ud af, at overskriften "Tab dig sund" ikke kunne bruges til vores målgruppe, da vægt og vægttab er et tabu, og derfor ikke skal være en motiverende faktor men mere en sidegevinst. Samtidig var kursisternes ønske, om en sundere hverdag og at kunne bruge et fitnesscenter som andre, et større ønske, end et reelt vægttab, så kurset fik derfor fokus på sundhed – motion og kost.

Det var svært at skabe interesse for motion et fremmed sted for blinde og svagsynede, da tryghed, tilgængelighed og kendte omgivelser er af stor vigtighed. Samtidig er motion noget, der skal være meget fokus på i forhold til målgruppen pga. livsstilssygdomme som diabetes, overvægt m.m., så nye tiltag skal startes i god tid med megen information, flere oplæg og møder, indlæg i medlemsblade og som vi valgte, en livsglad og sprudlende Regitze Siggaard, som igangsætter. Vi havde håbet på en større interesse for projektet(der var kun 15 til Regitzes foredrag), men var rigtig godt tilfredse med de 11 tilmeldte, vi endte med at få(vi havde sat en nedre grænse på 6 deltagere – en øvre på 12 deltagere).

Efter projektets ophør, udfyldte kursisterne et evalueringsskema, hvor det fremgik, at forløbet generelt havde været en positiv oplevelse, og at aktiviteterne i fitness centret var højdepunktet på dagen. De to andre dele bandt det fint sammen, men man skulle overveje at forkorte dagen lidt. De fleste kursister mente, de havde fået en god indsigt i de tilbud et fitness center kunne tilbyde blinde og svagsynede, og der var skabt gode og trykke rammer for dem i Fitness.dk i Busgaden, så de fremover kunne benytte dette fitnesscenter. Vi er dog meget i tvivl, om kursisterne fremover vil benytte fitness centret, og om de har fået skabt de gode sociale relationer og aftaler, så de kan tage af sted sammen. De har de bedste intentioner, men vi tror, der er brug for et møde, som konkret har fokus på tiden efter: "Hvad gør vi nu, hvordan fastholder vi interessen og fællesskabet?" (Vi afholder snarest et sådan møde for gruppen)

Over halvdelen af kursisterne gav udtryk for, at de havde fået en god indsigt i hvordan kost og motion hænger sammen, og hvad der skal til for at inddrage det i sin hverdag. Der ud over har de fælles måltider givet inspiration til at spise sundere og mere enkelt, og givet dem et øget velvære. For nogen vil deltagelsen i dette forløb have skabt nogle små forandringer i hverdagen, men for de fleste er det nødvendig, at tingene følges op, f. eks ved at man kan deltage på et andet hold, hvor fokus er på motion og kost eller bare en af tingene hver for sig.

For at dele af projektet skal kunne bære videre efter forløbets ophør, må vi bruge mere tid på en fælles mundtlig evaluering, hvor der træffes faste aftaler om f. eks fitness besøg, spiseklubber, deltagelse i andre fag, udveksling af sunde opskrifter m.m. Har man fået etableret et forpligtende fællesskab, er chancerne for fortsat aktivitet større.