

16 FEB. 2015

Du kan udfylde skemaet online og sende din ansøgning til DOF via mail ved tryk på knappen "Send ansøgning" nederst på side 2, eller du kan udskrive skemaet og indsende det til DOF, Ny Østergade 7, 1. sal, 4000 Roskilde.

Projektets titel	Udvikling af GLAD-kursus i aftenskoleregion.
Aftenskolens navn og adresse	GOK-Thisted Strandvejen 28 7741 Frøstrup www.gok-thisted.dk gok-thisted@mail.dk
Kontaktperson (navn/telefon/mail)	Daglig leder Connie Wissing Larsen 97 99 11 81 gok-thisted@mail.dk
Skolens ansvarlige for projektet	Daglig leder Connie Wissing Larsen 97 99 11 81 gok-thisted@mail.dk
Projektets startdato:	1/9 2013
Projektet slutdato:	15/12 2014

Angiv hensigt og formål med projektet

GOK-Thisted ville udvikle et aftenskolekursus i forbindelse med det nye GLAD-koncept (omtalt i flere nyhedsudsendelser d. 19/8 2013).

GLAD - står for Godt Liv med Artrose i Danmark.

Forskerne på Syddansk Universitet med professor Ewa Roos i spidsen havde udviklet det nye koncept. Her blev fysioterapeuter undervist i al den nyeste viden om artrose (også kaldt slidgigt), og lærte et træningsprogram, som er specielt udviklet til mennesker med artrose i knæ eller hofte.

Målet med GLA:D er, at langt flere danskere skal træne sig fra deres artrose i stedet for at komme under kniven. Den primære del af tiltaget består af undervisning.

Kurset, som vi ville udvikle i GOK-Thisted, skulle indeholde alle de oplysende dele af GLAD-forløbet, og deltagerne skulle lære, hvordan man kan træne med artrose i knæ/hofte.

Angiv projektets succeskriterier

Succes-kriteriet var, at det lod sig gøre, at lave sådanne forløb i aftenskole-regi, samle deltagere nok, og selvfølgelig ikke mindst, at deltagerne fik gavn af forløbet.

En sidegevinst for GOK, ville være at kurset genererede nye deltagere til vore andre kurser.

Beskrivelse af projektet

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

At udvikle/omforme promovning, indhold og forløb af GLAD konceptet til et aftenskole-forløb.

Før forløbets start var underviseren på det obligatoriske 2 dages GLA:D-kursus for fysioterapeuter på SDU i Odense i august.

Derefter fulgte megen snak frem og tilbage mellem underviser og daglig leder (møder, telefon og mailkorrespondance)

Vi distribuerede flyers og talte med læger mm. for at gøre opmærksom på forløbet. Skrev nyhedsmails og pressemeddelelser.

Et GLA:D-forløb hos GOK kom til at bestå af:

Første (1t.) og sidste (½t.) individuelle mødegange: Undersøgelse, instruktion og spørgeskema.

Derefter følger kursus på hold: 2 x 1½ times teoriundervisning; 14 x 1 times øvelsesundervisning; 1 prøvegang på et bevægelseskursus hos GOK.

De individuelle mødegange blev afviklet i efteråret 2013, første kursusforløb i foråret 2014, andet forløb, hvor der nu blev brugt "ambassadør" afvikles i efteråret 2014. Afrapportering og evaluering fortløbende.

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, succeskriterierne er overordnet indfriet. Forløbet har også skabt mere opmærksomhed omkring vore andre kurser.

Det er meget glædeligt at alle deltagere på første forløb gennemførte og kunne berette, at de havde lært af forløbet, og havde fået det bedre.

Andet forløb kører i skrivende stund. En deltager fra første forløb har allerede været en meget dygtig "ambassadør" på andet forløb. Dvs. hun har fortalt de nye deltagere, hvad hun har lært, hvor meget bedre, hun har fået det og at det nu hjælper hende at deltage på et andet GOK-hold.

Ambassadøren og andre tidligere deltagere vil fremover træde frem og fortælle om deres resultater på GLA:D kurset og i forskellige andre sammenhænge

Evaluerings

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

Ja, se ovenfor.

Håber at finde et billigere lokale på et tidspunkt. Forsøger at få et samarbejde i gang med Thisted Kommunes Træningsfunktion.

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?

Initiativpuljen blev brugt til:

Honorar til underviser (8000 kr.) og daglig leder (2000 kr.) for udviklingsarbejdet.

Særlig annoncering af kurset.

Nedbringelse af lokaleudgifter.

Skolens drift bidrog med øvrige udgifter til selve afviklingen af kurset.

Fremtiden for projektet

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

Nu er GLA:D-forløbet så godt promoveret og gennemarbejdet, at det kan fungere på lige fod med GOKs øvrige aktiviteter.

Gode råd og bemærkninger

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

Underviseren SKAL være fysioterapeut og SKAL have taget GLA:D-kurset for fysioterapeuter, da GLA:D-konceptet er beskyttet "varemærke" (ligesom Zumba mm.)

Det optimale for skoler, hvis daglige leder ikke er fysioterapeut eller lignende vil være:

Et samarbejde med en fysioterapiklinik, som står for tilmeldingen / inkluderingen af kursister. Undersøgelsesrunde individuelle mødegange vil i så tilfælde kunne tilrettelægges i klinik-regi.

Hvis kurset ikke tilbydes i samarbejde med en klinik, bør forløbet henvende sig til deltagere, der ikke har behov for behandling aldeløbende med undervisningen.

Er der allerede en fysioterapiklinik, som kører GLA:D-forløb i lokalområdet, betaler det sig nok kun at forsøge sig med kurset, hvis det tilbydes efter fyraften.

Man kan også nøjes med et "Efter-GLA:D kursus"

Man skal regne med, at det ikke er alle, der bliver testet ved den første individuelle mødegang, som kan inkluderes på holdet. Derfor skal der afsættes en pæn lang periode til forundersøgelserne.

Hvis man har henvendelser fra potentielle deltagere, som man har særlig grund til at tvivle på kunne inkluderes på holdet, bør de undersøges så tidligt som muligt, så det bliver muligt at give pladsen til en anden med det samme.

Nogle deltagere på individuelt forløb kan ikke med på kurset - 1 deltog dog i teoridelen på en ledig plads, fik en ekstra individuel instruktion og trænede programmet hjemme.

Aftenskolen bør kun tilbyde GLA:D, hvis man har andre kursus tilbud til potentielle deltagere, som ikke ønsker et gennemgået undersøgelsesrunde individuelle mødegange.

Der skal tages højde for, at daglig leders tidsforbrug er noget større end ved andre kurser.

Den største udfordring i at få GLA:D-hold i gang var at finde egnede undervisningslokaler. I konceptet indgår nemlig, at deltagerne hver gang skal cykle 10 minutter på en motionscykel, før deres knæ- og hofled udfordres af at løse et udføre andre bevægelser korrekt. Så vi havde brug for en motionscykel til hver deltager, god plads til at arbejde med store bolde på gulv, stepbænke, stole og elastikker samt et alort spejl, med plads til at kunne gå frem og tilbage foran. Vi forhørte os om muligheder og priser rigtigt mange steder. Valget faldt på gymnastiksalen i fysioterapen ved Bygghus Thy-Mors, som til fulde opfyldte alle krav, men som også var noget dyr at leje pr. time.

En anden udfordring var også at få lavet PR og oplyst bredt og hurtigt nok. Vi forsøgte med en god pressemeddelelse, men vore lokale aviser bragte desværre ikke noget, andet end den annonce vi indrykkede, selvom vi var de første, der startede GLA:D op i vores område.

Tidskrævende har det også været at få opsat en brochure-tekst og det vedhæftede brev til de praktiserende læger og at få distribueret alle brochurerne.

Vi har planer om at lave et debat eller foredragsarrangement om Gigt, hvor GLA:D-forløbet også betydes, her kan vi invitere GLA:D-deltagerne til at komme gratis.

DOF-skoler, som gerne vil starte GLA:D-forløb kan henvende sig til daglig leder for uddybende oplysninger.

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.

Regnskab vedr. GLA:D 2013 og 2014

Dof. Initiativpulje	29.700,00
DOF refusion Jette Tøfting kursus	1.875,00
Indtægt fra TH. Kommune til Lokaleleje	7.460,00
Indtægter i alt vedr. GLA:D 2013 og 2014	39.035,00

Udbetalt honorar i 2013	5.000,00
Glad Kursus Jette Tøfting	2.500,00
Annoncer Glad kurser Nordjyske	5.319,05
Del af annoncer GOK brochure	159,42

Udbetalt honorar i 2014	5.000,00
Annoncer Glad kursus Nordjyske	6.251,60
Lokaleleje Region Nordjylland	13.192,00

Udgifter i alt vedr. GLA:D 2013 og 2014	37.422,07
--	------------------

Tilsagn fra DOF initiativpulje	33.000,00
--------------------------------	-----------

Thisted den 10. februar 2015



Connie Wissing Larsen
Daglig Leder

Revisionspåtegning


Lene Kjeldgaard Jensen