



# 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.

<b>Projektets titel</b>	Find din Form
<b>Aftenskolens navn og adresse</b>	GigtSkolen
<b>Kontaktperson</b> (navn/telefon/ mail)	John Kalo/Anders Glargaard 49 76 31 00
<b>Skolens ansvarlige for projektet</b>	John Kalo/Anders Glargaard

<b>Projektets startdato:</b>	1/10 - 2012
<b>Projektet slutdato:</b>	3/12 - 2012

## Angiv hensigt og formål med projektet

Vægtabshold

Træning, råd om mad samt madlavning

**Angiv projektets succeskriterier**

At deltagerne, i alt 30 personer, taber sig og lærer at købe og lave slankemad der ikke nødvendigvis er kedelig.

**Beskrivelse af projektet**

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

Holdene var opdelt i:

Fysioterapi (45 min)

Diætist og madlavning i køkken cafe Kram (45)

### 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?**

De 30 personer tabte sig under forløbet i snit 6 kg.

**Evaluering**

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

**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?

Se regnskabet.

Midler fra Frederiksberg kommune. sammen med brugerbetaling og midler fra DOF

**Fremtiden for projektet**

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

Holdene er overført til aftenskole hold, desværre uden madlavning da køkkenet på cafe Kram er nedlagt

**Gode råd og bemærkninger**

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

Vi står naturligvis til rådighed for andre DOF skoler der ønsker at oprette hold i aftenskoleregni.

**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](mailto: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.*

Beskrivelse af initiativet:

"Find din form".

**Baggrund:**

Fedme og overvægt er meget udbredt blandt forskellige befolkningsgrupper. Det resulterer i inaktivitet og følgesygdomme som f.eks. slidgigt, hjerte- og karsygdomme samt diabetes.

**Formål:**

Formålet med kurset er at inspirere og hjælpe deltagerne praktisk til at anvende mulighederne til et varigt vægtskab og sundere livsstil. Som succeskriterie skal deltagerne i slutningen af kurset selv kunne tilberede sunde retter og være mere fysisk aktive samt have opnået et varigt vægttab.

**Tilrettelæggelse:**

Kurset tilrettelægges med hjælp fra en klinisk diætist og fysioterapeut som underviser. Der er ti mødegange à tre undervisningslektioners varighed. I kurset indgår kostråd, motion samt madlavning under supervision af en klinisk diætist. Der er fokus på at lave sund og varieret mad. Undervisningen foregår fortrinsvis i et motionslokale og i et køkken. I slutningen af kurset uddeles materiale til deltagerne i form af kursisthæfte. Der er mulighed til opfølgning.

**Evaluering:** Der blev holdt evaluering samtale med diætist / fysioterapeut og deltagere ved sidste møde gang. Deltagerne havde tabt i gennemsnit 6 kg under forløbet . Deltagerne havde fået kursist inspirations hæfte for at kunne fortsætte deres sunde livsstil.

**Status :** Der er pt 3 hold som kør videre i Gigtskolen regi på Frederiksberg .

- 3 SEP. 2015

## FIN DIN FORM

### Indtægter

Frederiksberg kommune	17.850,00
Frederiksberg Kommune til gode	5.950,00
DOF	9.000,00
Brugerbetaling	15.000,00
I alt	47.800,00

### Udgifter

Løn/honorar	27.882,78
Annonce	7.865,94
Materialekøb	3.393,00
Leje	600,00
Møde	496,40
Administration	7.561,88
I alt	47.800,00

30 deltagere

