



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	Tab dig sund for gigtramte
Aftenskolens navn og adresse	DOF Paarup Aftenskole Pakhusgården 18 5000 Odense C
Kontaktperson (navn/telefon/ mail)	Lisbeth Lunding
Skolens ansvarlige for projektet	Lisbeth Lunding
Projektets startdato:	1/9 2014
Projektet slutdato:	30/8 2015

Angiv hensigt og formål med projektet

At afprøve samt arbejde mod DOF's koncepts implementering i DOF Paarup Aftenskoles kursusudbud

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 det gjorde de, dog opnåede deltagerne ikke så stort vægttab som de havde forventet.

Evaluering

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

Kurserne er forløbet godt, fra det ene kursus til det næste blev der som nævnt ændret så der ikke blev undervist i madlavning, kun bevægelse og kostvejledning, til gengæld blev der udarbejdet individuelle trænings- og kostvejledninger, dette vil blive formen fremover.

Kursusbeskrivelse for de to forløb vedlagt.

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?

Tilskuddet fra Initiativpuljen er brugt til markedsføring via program, hjemmeside, flyers, foldere hos

læger/speciallæger/hospital/fysioterapeuter m.m., samt til forberedende møde/planlægningsaktivitet med klinik og undervisere, evaluering efter henholdsvis første og andet forløb.

Skolens drift bidrog med administration

Af kommunale midler er der brugt lærer/lederlønns tilskud til handicapundervisning samt lokaletilskud.

Fremtiden for projektet

Hvordan kan initiativet blive en del af skolens drift uden eksterne tilskud efter tilskudsperioden?
Tab dig sund for gigtramte vil fortsat være at finde i DOF Paarup Aftenskoles kursusudbud.

Gode råd og bemærkninger

Har I et godt råd ti andre DOF skoler, der er inspireret af initiativet? Evt. andre bemærkninger?
Husk at gøre deltagerne opmærksom på at dette ikke er en ny mirakelkur, men en hjælp og motivation til selv at gøre noget.

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.*

Forløb 1

Tab dig sund for gigtramte ved fysioterapeut Mads Skøttergaard Hansen og aut. klinisk diætist Mette Lilliendahl

Dette kursus er udviklet i samarbejde med Gigtforeningen, Sundhedsministeriet og Dansk Oplysning Forbund.

Der er klare sammenhænge mellem graden af overvægt og udvikling/forværring af gigtsygdomme. Med den rette sammensætning af kost/ernæring og motion/bevægelse/træning, der er tilpasset de gener gigtsygdomme giver, er det muligt at tabe sig på en sund og varig måde.

Kurset starter i uge 39 2014 og slutter i uge 12 2015, der bliver 16 mødegange, nogle af 1½ lektions varighed, andre af 3 lektioners varighed, derudover kan du ganske billigt tilkøbe træning sammen med dine medkursister på klinikken.

Kurset kommer til at indeholde motivation til og undervisning om livsstilsændring. Bevægelsesundervisning / træning målrettet den enkelte kursist behov og formåen, samt undervisning i sammensætning af den rigtige kost og ernæring, nogle mødegange bliver afholdt i et skolekøkken, hvor vi sammen laver og spiser god sund mad.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med bevægelsesvanskeligheder forårsaget af gigtsygdom.

På holdet vil der maks. være 8 deltagere.

Kursus i samarbejde med Fysioterapeuterne Bryggergården, Vestergade 11 2.**Tab dig sund for gigtramte v/ fysioterapeut Mads Skøtergaard Hansen og aut. klinisk diætist Mette Lilliendahl**

Dette kursus er udviklet i samarbejde med Gigtforeningen, Sundhedsministeriet og Dansk Oplysning Forbund.

Der er klare sammenhænge mellem graden af overvægt og udvikling/forværring af gigtsygdomme. Med den rette sammensætning af kost/ernæring og motion/bevægelse/træning, der er tilpasset de gener gigtsygdomme giver, er det muligt at tabe sig på en sund og varig måde.

Kurset er ikke en mirakelkur, men et skub i retning mod den livsstilsændring der skal til for på længere sigt, at opnå et sundt vægttab.

I starten af kurset får hver deltager udarbejdet individuelt træningsprogram og individuel kostplan.

Kurset kommer desuden til at indeholde bevægelsesundervisning / træning målrettet den enkelte kursist behov og formåen, samt undervisning i sammensætning af den rigtige kost og ernæring.

Kurset er koncentreret over 10 uger og afvikles med træning hver mandag kl. 18.00-19.25 på Fysioterapiklinikken Bryggergården, kost og ernærings undervisning nogle lørdage kl. 10.00-11.25 på DOF Paarup Aftenskole, samt en lørdag kl. 9.00-16.20 i et skolekøkken, hvor vi sammen laver og spiser god sund mad, på www.paarupaftenskole.dk kan du se hvilke lørdage der er undervisning.

Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med lettere bevægelsesvanskeligheder forårsaget af gigtsygdom.

På holdet vil der maks. være 8 deltagere.



KURSUS I SAMARBEJDE MED FYSIOTERAPEUTERNE BRYGGERGÅRDEN, VESTERGADE 11 2.

Tab dig sund for gligtramte v/ fysioterapeut Mads Skøtergaard Hansen og aut. klinisk diætist Mette Lillendahl

Dette kursus er udviklet i samarbejde med Gigtforeningen, Sundhedsministeriet og Dansk Oplysnings Forbund.

Der er klare sammenhænge mellem graden af overvægt og udvikling/forværring af gigtsygdomme. Med den rette sammensætning af kost/ernæring og motion/bevægelse/træning, der er tilpasset de gener, gigtsygdomme giver, er det muligt at tabe sig på en sund og varig måde. Kurset er ikke en mirakelkur, men et skub i retning mod den livsstilsændring, der skal til for på længere sigt at opnå et sundt væggtab.

I starten af kurset får hver deltager udarbejdet individuelt træningsprogram og individuel kostplan. Kurset kommer desuden til at indeholde bevægelsesundervisning/træning målrettet den enkelte kursists behov og formåen, samt undervisning i sammensætning af den rigtige kost og ernæring. Kurset er koncentreret over 10 uger og afvikles med træning hver mandag kl. 18.00-19.25 på Fysioterapiklinikken Bryggergården, undervisning i kost og ernæring nogle lørdage kl. 10.00-11.25 på DOF Paarup Aftenskole, samt en lørdag kl. 9.00-16.20 i et skolekøkken, hvor vi sammen laver og spiser god sund mad, på www.paarupaftenskole.dk kan du se, hvilke lørdage der er undervisning. Undervisningen er tilrettelagt for deltagere med lettere bevægelsesvanskeligheder forårsaget af gigtsygdom.

På holdet vil der maks. være 8 deltagere.
(585) Ma. 14. sep. kl. 18.00-19.25 (BG)

KURSER V/ FØRSTEHJÆLPSINSTRUKTØR INGRID SIMONSEN (GODKENDT AF DANSK FØRSTEHJÆLPSRÅD)

Har I behov for et førstehjælpskursus målrettet, jeres virksomhed, institution, forening eller andet, så kontakt skolens kontor for nærmere information.

Livreddende førstehjælp

(377) Sø. 22. nov. kl. 9.00-15.50 (RV)

(378) Lø. 12. mar. kl. 9.00-15.50 (RV)

Materialeudgift 130 kr. betales til instruktøren.

7½ lektion. Pris 380/355 kr.

Repetition/vedligeholdelse af førstehjælp

(379) Ti. 3. nov. kl. 17.30-21.35 (RV)

(380) Ma. 29. feb. kl. 17.30-21.35 (RV)

Materialeudgift 100 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 270/255 kr.

Hjerte-Lunge-Redning og brug af hjertestarter

(381) Sø. 22. nov. kl. 17.30-21.35 (RV)

(382) Lø. 12. mar. kl. 17.30-21.35 (RV)

Materialeudgift 130 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 270/255 kr.

Førstehjælp – for dig der har ansvar for børn

(383) Sø. 8. nov. kl. 9.30-13.35 (RV)

(384) Lø. 5. mar. kl. 9.30-13.35 (RV)

Materialeudgift 100 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 270/255 kr.

KURSER V/ LISBETH FOLDAGER

NYT

Mental sundhed

Kurser i håndtering af angst eller depression. Disse kurser er tænkt som en hjælp til dig, der oplever, at angst eller depression forhindrer dig i at leve det liv, du gerne vil. Dig, der ønsker at få større indsigt i hvordan du holder dig selv fast i negative tanke- og handlemønstre, og ønsker at lære, hvordan det kan lade sig gøre at ændre på disse, så du kan komme til at leve et liv i overensstemmelse med det menneske, du egentlig er.

Se mere på www.paarupaftenskole.dk

Håndtering af stress

(371) Ti. 22. sep. kl. 18.00-19.55 (BB)

Håndtering af depression

(373) Ti. 22. sep. kl. 20.00-21.55 (BB)

14 gange a 2½ lektion. Pris 1550/1445 kr.

KURSER V/ BIRGITTE SVENDSEN

Mindfulness

(375) Lø. 21. nov. kl. 10.00-15.00 (RV)

(376) Lø. 19. mar. kl. 10.00-15.00 (RV)

5½ lektion. Pris 305/285 kr.

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82.

Regnskab Tab dig sund for gigtramte

Indtægter:

Deltagerbetaling hold 1 6 x 1355	8.130 kr.
Deltagerbetaling hold 2 5 x 1355	6.775 kr.
Lærer/lederløns tilskud fra Odense Kommune 72 x 260	18.720 kr.
Lokaletilskud Odense Kommune 60 x 95	5.700 kr.
Projekttilskud DOF	9.000 kr.
Indtægter i alt	<u>48.325 kr.</u>

Udgifter:

Lærerløn 72 x 298	21.456 kr.
Lokaleleje	7.500 kr.
Administration	3.000 kr.
Markedsføring Flyers, Foldere + porto/forsendelse	5.000 kr.
Markedsføring andel af program 1/3 side	2.000 kr.
Mødevirksomhed planlægning, mellem – og slutevaluering	5.000 kr.
Udgifter i alt	<u>43.956 kr.</u>

Resultat **4.369 kr.**

Underskrift skoleleder

30/11-15

Underskrift formand

