



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	Spark livsstilsændringerne i gang (titel ændret fra 'Kostens betydning for din velvære')
Aftenskolens navn og adresse	Aftenskolen Magnum Opus Johs. Jensens Allé 8 7000 Fredericia
Kontaktperson (navn/telefon/ mail)	Kirstine Rosenfeldt 51900003 kontakt@magnumopus.dk / k.rosenfeldt@live.dk
Skolens ansvarlige for projektet	Kirstine Rosenfeldt
Projektets startdato:	22/1-2015
Projektet slutdato:	19/3-2015

Angiv hensigt og formål med projektet

Øget kendskab til kostens betydning for velvære og sund livsstil - undervisning i kost ud fra bl.a. 'Tab dig sund' og 'Vitaminer til livet' koncepterne, redskaber til at sammensætte en optimal kost og forslag til sunde madretter til kursister, som gerne vil lære mere om kost, velvære og sund livsstil samt gerne vil tabe sig.

Angiv projektets succeskriterier

- min. 6 kursister
- god kemi blandt kursisterne
- høj deltagelse/mødeaktivitet
- let forståeligt/grundigt undervisningsmateriale
- gode tilbagemeldinger fra kursisterne

Beskrivelse af projektet

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

Øge kursisterne kendskab til kost og sund livsstil samt afprøvning af flere bevægelsesformer på aftenskolens udbudte hold:

8 timer / 16 mødegange med undervisning:

1. Introduktion til kurset, kursisternes forventninger, kort gennemgang af mikro- og makronæringsstoffer
2. Beregning af energibehov, viden om BMI, BMR, kalorier m.m.
3. Proteiner, energi vs. byggesten m.m.
4. Fedt, celledfedt vs. delfed
5. Kulhydrater, glykæmisk indeks m.m.
6. Sukker (kunstige sødestoffer, sukkerafhængighed), vitaminer/mineraler
7. Kostrådene, træning/motion, kursisternes ønsker (bl.a. vægttab, antiinflammatorisk kost, overgangsalder m.m.)
8. Praktisk (madlavning), gode råd, opskrifter, referencer, afslutning m.m.

5 timer / 5 mødegange med bevægelse:

- Aqua Zumba / Varmtvandstræning (valgfrit)
- Intervaltræning
- Kickboxing
- Zumba/combat
- Bevægelse i naturen

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, meget succesfuldt, på trods af nedsat pris i forhold til først planlagt - vi var nervøse for ikke at få nok kursister, hvorfor vi satte kursusgebyret ned (fra 695,- til 550,-).

Underviseren var bekymret for om kursisterne var tilfredse med undervisningen/kurset pga. frafald af kursister under flere mødegange, men dette viste sig ikke at være tilfældet ud fra evalueringsskema efter endt kursus.

Evaluering

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

Der blev udarbejdet evalueringsskema til sidste mødegang, som var meget positiv - top-karakter (skala 1-5) fra kursisterne ved stort set alle spørgsmål.

En kursist ville gerne have at en mødegang indeholdt en indkøbstur, så man kunne lære mere om næringsindhold ud fra varedeklarerationer - på trods af, at underviseren havde taget eksempler/billeder med af varer fra flere forskellige varegrupper. Underviseren syntes, der var for mange mødegange, og vil derfor gerne prøve at reducere undervisningsmaterialet en smule, så der fremover er 6 mødegange/12 lektioner til undervisning i stedet for 8/16 og evt. reducere mødegangene med bevægelse til 4 mødegange for at sikre større deltagelse. Alle kursister på nær 1 syntes at antallet af mødegange samt længden heraf var passende, 1 syntes kurset var for kort.

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 blev brugt til:

- løn til forberedelse af kurset (underviseren)
- annoncering; facebook, plakater, foldere/flyers, Fredericia Elboblad
- undervisningsmateriale (print)
- smagsprøver (bl.a. tørret frugt, dadler, figner som alternativ til slik, danskvand med smag i stedet for sodavand m.m.)
- praktisk mødegang med madlavning

Omkostninger fra Aftenskolen:

- løn til undervisere
- tilskud/nedsættelse af kursusgebyr

Fremtiden for projektet

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

Kursusgebyret skal være lavere, så flere kursister vil/kan deltage.

Gode råd og bemærkninger

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

God underviser, godt undervisningsmateriale + gode muligheder for bevægelse/hold.

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: Spark livsstilsændringerne i gang (ændret fra 'Kostens betydning for din velvære')

Indtægter:	
Initiativpuljen	10.000
Kursusgebyr	3.300
Egenfinansiering	2.700 (budgetteret med 6.000 i indtægt)
Indtægter i alt:	16.000
Udgifter:	
Løn forberedelse	11.680
Løn undervisning	6.132
Undervisningsmat. + opskrifter	300
Annoncering*	800
Lokaleje (= blomst)	150
Smagsprøver**	100
Praktisk mødegang	312,55
Udgifter i alt:	19.475

* Folder + Facebook + Elbobladet Fredericia

** tørret frugt, danskvand med smag, honning

Kirstine Rosenfeldt
Jette Rosenfeldt