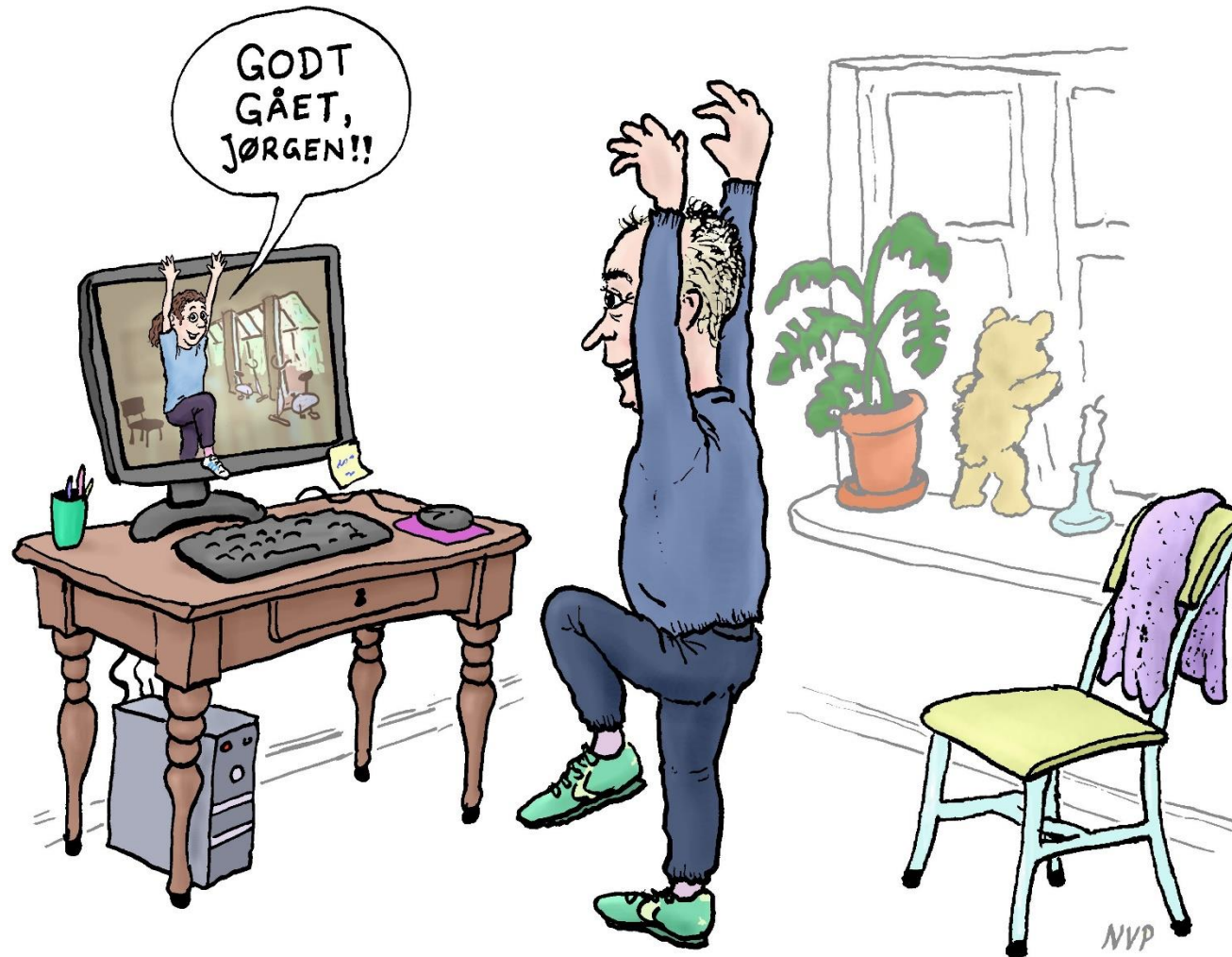


WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

- 30 minutters live-holdtræning med Frederiksberg Sundhedscenter "WebMotion" to gange om ugen varetaget af 2 motionsvejledere, hvor borgerne kan træne sammen med andre over deres computer eller telefon hjemmefra deres stue
- Målgruppen er borgere, der er tilknyttet Frederiksberg Sundhedscenter, og træningen er for hele kroppen med fokus på træning af muskelstyrke, balance og kondition, og med mulighed for at lave øvelserne siddende på en stol
- Link til sundeborgere med beskrivelse: <https://sundeborgere.dk/case/webmotion-med-frederiksberg-sundhedscenter/>
- Ved brug af mediet Jitsi Meet

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



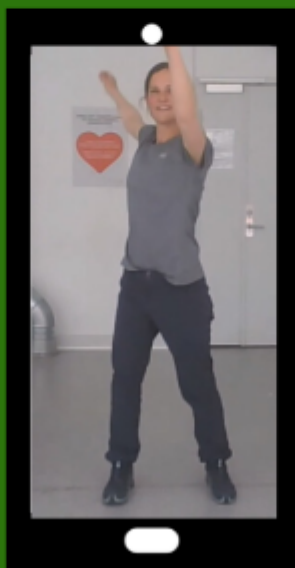
WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER



JITSI.FREDERIKSBERG.DK/WEBMOTIONMEDFREDERIKSBERGSUNDHEDSCENTER

**TIRSDAG OG TORSDAG
KL. 10.00 - 10.30**



LIVE-VIDEOTRÆNING OVER NETTET MED
TRÆNING FOR HELE KROPPEN

DU KAN NEMT DELTAGE DERHJEMME VED BRUG
AF COMPUTER ELLER SMARTPHONE OG SELV
BESTEMME OM DU VIL SES ELLER HØRES

FOR SPØRGSMÅL OG HJÆLP
RING PÅ TLF. 28 98 54 89

FREDERIKSBERG
KOMMUNE

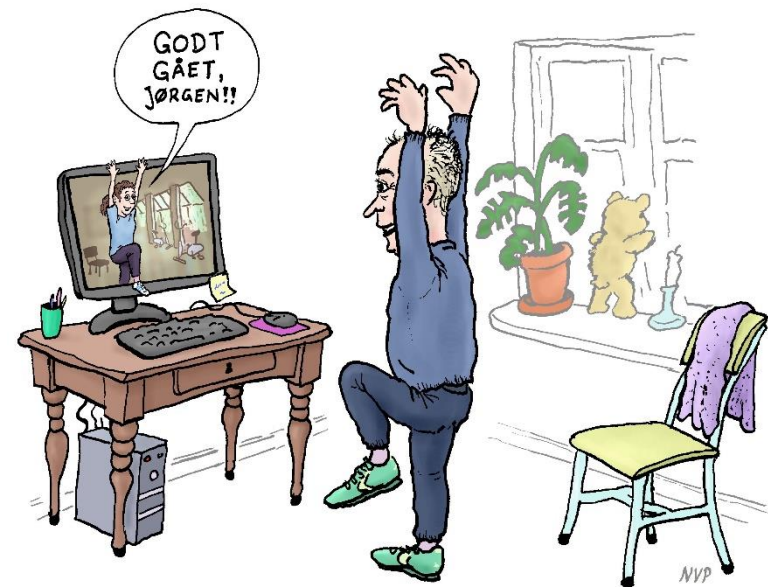


WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Invitation til deltagelse på mail

- Borgeren får tilsendt en invitation til deltagelse pr. mail
- Her præsenteres indholdet og formålet med WebMotion
- I invitationen findes en guide til at komme på Jitsi Meet ved hjælp af smartphone/tablet eller PC
- Herudover udleveres et hotline-nummer til teknisk hjælp



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Jitsi meet

- Jitsi meet er et "open source" program. Det vil sige at det er åbent for alle og kan videreudvikles af alle. Dette gør at der kan være mange "børnesygdomme" med programmet
- Jitsi er simpelt, let tilgængeligt og kræver kun man borgerne gør ganske få ting for at kunne komme på
- Jitsi har ikke nogen fast kapacitet over det maksimale antal deltagere, men jo flere deltagere jo større risiko er der for en dårlig forbindelse. Det anbefales derfor ikke at være mere end 35 deltagere



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Registrering af deltagerne

- Alle deltageres baggrundsdata registreres i et excelark med kontaktdato, navn, tlf. nr., mail og it-plattform
- Derudover registreres antallet af deltagere og antal af tekniske problemer ved hver session af WebMotion



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Påmindelsesmail dagen før træning

- Kl. 16.00 dagen inden hver WebMotion modtager deltageren en mail til deres indbakke med en påmindelse om at deltage til WebMotion
- Det er med til at minde borgeren om at deltage
- Det gør det nemmere for borgeren at logge sig på, da de skal bruge linket fra mailen

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

30 minutter inden træningen starter

- Åben hotline med IT-support kl. 9.30-10.00 for deltagerne, der ikke kan logge på
- Vi logger på og viser nedenstående "venteværelseskærm"
- Opstilling af computer og it-tjek



WEBMOTION
MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

[JITSI.FREDERIKSBERG.DK/WEBMOTIONMEDFREDERIKSBERGSUNDHEDSCENTER](https://jitsi.frederiksberg.dk/webmotionmedfrederiksbergsundhedscenter)

DU ER PÅ! VI SES KL. 10.00

DU KAN SELV BESTEMME OM DU VIL SES ELLER HØRES VED BRUG AF KNAPPERNE PÅ SKÆRMEN

- Sluk din mikrofon på denne knap, indtil du har noget på hjerte.
- Du kan slukke og tænde for dit kamera på denne knap. Det er frivilligt at have billede på.
- Forlad mødet på denne knap.

FOR SPØRGSMÅL OG TEKNISK HJÆLP
RING PÅ TLF. 28 98 54 89 ELLER 28 98 54 17

FREDERIKSBERG KOMMUNE



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER



[JITSI.FREDERIKSBERG.DK/WEBMOTIONMEDFREDERIKSBERGSUNDHEDSCENTER](https://jitsi.frederiksberg.dk/webmotionmedfrederiksbergsundhedscenter)

DU ER PÅ! VI SES KL. 10.00

DU KAN SELV BESTEMME OM DU VIL SES ELLER HØRES VED BRUG AF KNAPPERNE PÅ SKÆRMEN



- **Sluk din mikrofon på denne knap, indtil du har noget på hjerte.**
- **Du kan slukke og tænde for dit kamera på denne knap. Det er frivilligt at have billede på.**
- **Forlad mødet på denne knap.**

FOR SPØRGSMÅL OG TEKNISK HJÆLP
RING PÅ TLF. 28 98 54 89 ELLER 28 98 54 17

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Lige inden træningen starter

Velkomst til både nye og eksisterende deltagere

- Fortæl alle hvor mange der er logget på, gennemgå deltagerne én for én og sig "Hej Svend", "Hej Connie", godt at se jer igen og "Hej Ivan", - jeg kan se, at det er første gang du er på. Velkommen til.

Informer om træning og pauser

- Hav en vandflaske og en stol i nærheden, så I kan tage en pause undervejs
- Lav øvelserne i jeres eget tempo – hvis det går for stærkt, skruer I ned for tempo eller hvis det går for langsomt, sætter I bare tempoet op. I kan lave øvelserne siddende på en stol. Hvis I ikke kan lave 10 gentagelser i en styrkeøvelse, laver I bare 5.

Informer om signaler

- "Tommelfinger op" betyder, at I er med
- "Tommelfinger ned" betyder, at I har problemer fx. med lyd
- "Arme over kors" betyder, at jeg har det dårligt



Informer om lyd og video

- Det er helt op til jer, om I vil sætte video på, så vi kan se jer. Vi slukker for alles lyd under træningen.

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Et typisk 30 minutters træningsprogram

Simple og kendte basisøvelser

- 5 minutters opvarmning – rolig opstart
- 5 minutters svingøvelser og puls op
- 5 minutter med højere puls
- 5-10 minutters styrkeøvelser på/ved stol
- 5 minutters balanceøvelser ved stol
- 2 minutters vejrtræknings- og udstrækningsøvelser



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Et eksempel på et øvelsesprogram

Opvarmning/kondition (30 sekunder)

Udstræk med arme og ryggen

Rulle med skuldrene

Ræk op efter æblerne

Rotation af ryggen

Armsving

Knæløft

Hælspark

Styrke (10x3)

Rejse-sætte sig fra stol

Et skridt ud og tilbage igen (lounge)

Bensving fra stol

Ben lige bagud (balder)

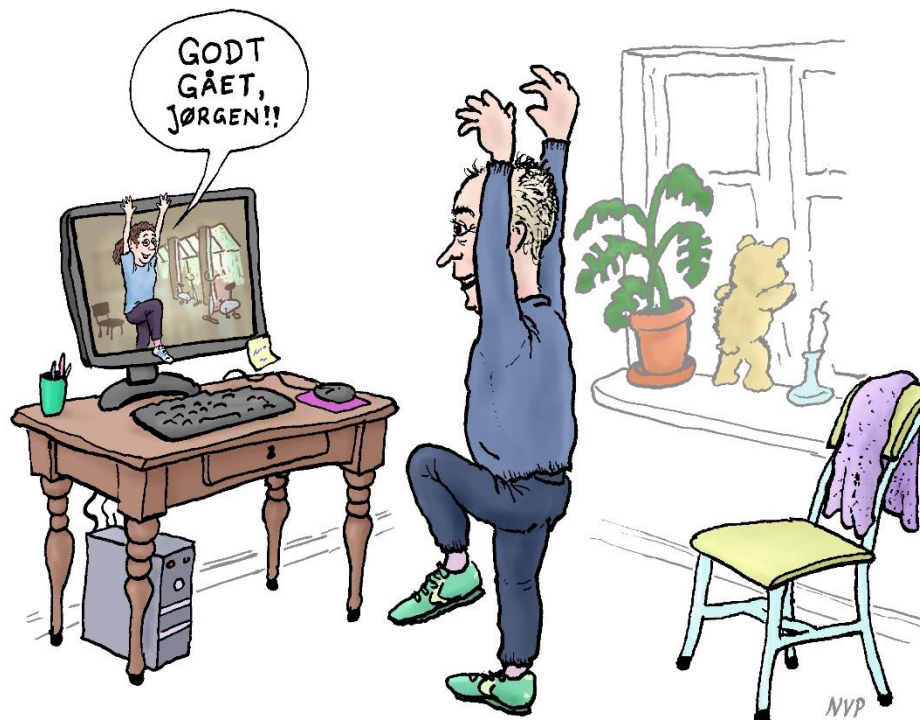
Op på tæer

Udspænding (30 sekunder – vejret dybt ned)

Nakke

Læn jer forover

Stor cirkel med armene



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Umiddelbart efter træningen

- Ros deltagerne for at have gennemført – særligt fokus på nye deltagere
- Opmuntre deltagerne til at komme med feedback på træningen (5 min)
- Fortæl om, hvornår næste WebMotion finder sted eller informer om evt. aflysning
- Inviter til kaffe, hvis deltagerne har lyst til socialt samvær sammen bagefter
- Vis skilte "tak for i dag" eller "aflysning næste gang", mens borgerne logger af



WEBMOTION
MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

[WWW.JITSI.FREDERIKSBERG.DK/WEBMOTIONMEDFREDERIKSBERGSUNDHEDSCENTER](https://www.jitsi.frederiksberg.dk/webmotionmedfrederiksbergsundhedscenter)

HUSK AT DER IKKE ER TRÆNING PÅ TORSDAG

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG IGEN PÅ
TIRSDAG I NÆSTE UGE KL. 10.00

FOR SPØRGSMÅL OG TEKNISK HJÆLP
RING PÅ TLF. 28 98 54 89 ELLER 28 98 54 17

FREDERIKSBERG KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER



[JITSI.FREDERIKSBERG.DK/WEBMOTIONMEDFREDERIKSBERGSUNDHEDSCENTER](https://www.jitsi.frederiksberg.dk/webmotionmedfrederiksbergsundhedscenter)

**TAK FOR I DAG!
VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG IGEN**

DU KAN BRUGE DET SAMME LINK HVER GANG

TIRSDAG OG TORSDAG KL. 10.00

FOR SPØRGSMÅL OG TEKNISK HJÆLP
RING PÅ TLF. 28 98 54 89 ELLER 28 98 54 17

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER



[JITSI.FREDERIKSBERG.DK/WEBMOTIONMEDFREDERIKSBERGSUNDHEDSCENTER](https://www.jitsi.frederiksberg.dk/webmotionmedfrederiksbergsundhedscenter)

HUSK AT DER IKKE ER TRÆNING PÅ TORSDAG

**VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG IGEN PÅ
TIRSDAG I NÆSTE UGE KL. 10.00**

FOR SPØRGSMÅL OG TEKNISK HJÆLP
RING PÅ TLF. 28 98 54 89 ELLER 28 98 54 17

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Refleksioner og erfaringer - selve træningsdelen

- Hav et glimt i øjet under træningen – det smitter af på deltagerne og skaber fællesskab, grin og glæde
- Gør øvelserne lette, simple og brug de samme øvelser fra gang til gang – det skaber genkendelighed og tryghed hos deltagerne
- Vis kun øvelser, som kan laves stående og siddende på en stol – det gør, at alle kan være med
- Fortæl flere gange, at deltagerne skal sætte tempoet op eller ned i forhold til deres niveau – det gør, at alle kan opleve en følelse af at kunne følge med
- Vis øvelserne både stående og siddende på en stol under hele træningen
- Hyppige vandpauser – det er svært at fornemme, hvor hårdt det er for deltagerne

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Refleksioner og erfaringer – den tekniske del

- Nødvendigt at være én medarbejder, der har undervisningen, og én, der sidder ved telefonen og følger alle borgerne, om de er ok, om de kan følge med, samt om it virker
- Forvent, at det kræver en indsats at hjælpe borger i gang – giv ikke op – det er den ekstra indsats værd
- Der kan opstå problemer med at Jitsi meet ikke fungere ordentligt på én bestemt platform (eksempelvis IOS app (Apple)). Denne type af problemer skyldes typisk en fejl i Jitsi. Følg med på Jitsi meets hjemmeside (<https://community.jitsi.org/>) om it-problemer, der kan forklare borgernes problemer med at logge på eller hele tiden blive afbrudt



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Refleksioner og erfaringer – den tekniske del

- Brug gerne headset, da dette giver en bedre lydoplevelse for borgerne
- Sørg for at være logget på inden borgerne begynder at logge på, da rolle som vært/host tildeles den første der logger på.
- Du kan holde øje med kvaliteten af borgerne forbindelse ved, at tjekke det øverste højre hjørne af den enkelte borgers vindue/profil billede. Her vil der være en lille cirkel der lyser enten grønt (god forbindelse), gult (medium forbindelse) eller rødt (dårlig forbindelse). Hvis den samme borger ofte har en dårlig forbindelse, kan man råde dem til at logge på webmotion på en anden måde (eksempelvis bruge en computer i stedet for en telefon eller lign.)



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

De spæde erfaringer - overordnet

- "Huske"-mails kan være en god ting for fastholdelsen – dagen før eller på selve dagen
- Godt at være 2 medarbejdere til hver træning med hver deres rolle
- Beregn ekstra administrationstid
- Vær klar med it-support 15-30 min før start pr. tlf. – hver gang
- Afsæt tid efterfølgende til at ringe til de borgere, der ikke kom på

FREDERIKSBERG
KOMMUNE

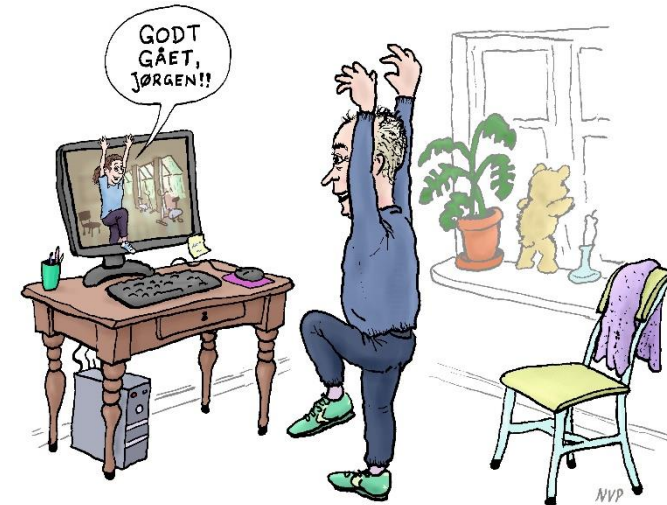


WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Fordele ved virtuel træning i stuen

- Ingen tid på transport for borgeren
- Øget fleksibilitet
- Vi kan måske nå nye målgrupper, som ikke kommer i FSC fx psykisk sårbare
- Muliggør, at borgeren kan overskue at deltage i flere forløb samtidigt



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Forhindringer ved virtuel træning i stuen

- Borgere med manglende netværk, gamle computere, ingen mailadresse
- Analfabeter og manglende It-kompetencer
- Manglende kontakt med borgeren under træningen
 - svært at fornemme, hvor borgeren er under træningen
 - kan ikke se alle deltagerne samtidigt – særligt hvis der er mange deltagere
 - svært at se kvaliteten i træningen hos borgeren og forklare rettelser mundtligt
 - svært at fornemme, hvis en borger bliver dårlig
 - nogle borgere vil ikke deltage med kamera



WEBMOTION

MED FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Læs mere om WebMotion – holdtræning i din stue

Kontakt motionskonsulenterne i Frederiksberg Sundhedscenter

mekj01@frederiksberg.dk og kezi01@frederiksberg.dk

Læs mere på Frederiksberg Sundhedscenters hjemmeside

<https://sund.frederiksberg.dk/hjemmetraening-og-webmotion>

Læs mere

<https://sundeborgere.dk/case/webmotion-med-frederiksberg-sundhedscenter/>

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



SUNDE BORGERE
FRA KOMMUNEN TIL KOMMUNEN

Om os Kon

**Webmotion med Frederiksberg
Sundhedscenter**

Holdtræning, motion og fællesskab på Jitsi platformen

