

Kom og Prøv – en håndholdt og handleorienterende brobygningsindsats til at hjælpe borgere ind i nye motionsfællesskaber

Frederiksberg Kommunes erfaringer med overgangen fra et kommunalt sundhedsforløb til idræts- og foreningslivet på Frederiksberg

Frederiksberg Sundhedscenters borgere

- Har en kontaktperson med til at bygge bro og støtte
- Får kendskab til og afprøver forskellige motionstilbud i lokalområdet
- Får trykke og positive oplevelser med motion med ligesindede
- Får sat ansigt på underviseren og får konkret information om pris, omklædning, parkering, åbningstider m.m.
- Bliver nysgerrige og opmærksomme på tilbud tæt på egen bolig
- Mange barrierer bliver brudt – særligt for motionsuvante borgere
- Får refleksion og hjælp til tilmelding umiddelbart efter prøvetimen

Motionsvejlederne – brobyggerne

- Oplever et bedre kendskab til og tættere forhold til foreningerne m.fl.
- Lærer en masse praktisk om motionstilbuddene (adgangsforhold, toilet mm.)
- Oplever borgerens funktionsniveau og kan lettere henvise til et tilbud, der passer til borgerens behov og niveau
- Bedre til at fortælle om motionstilbuddene under motionsvejledning
- Lettere at blive opmærksom på behov for nye tilbud i lokalområder
- Ressourcebesparende med 4-8 borgere til én prøvetime ift. individuel motionsvejledning

Idræts- og foreningslivet på Frederiksberg

- Promovering og boost af motionstilbud, hvor der mangler deltagere
- Flere medlemmer i foreningen, træningsfællesskaber m.fl.
- Får særligt fokus på den gode modtagelse
- Får fokus på at favne motionsuvante borgere
- Oplever en stærkere relation og tættere dialog med Sundhedscentret
- Nemt, overskueligt og kræver ikke så meget
- Nemmere at samarbejde med Sundhedscentret om andre indsatser

Sundhedsfagligt personale i Frederiksberg Sundhedscenter

- Nemt og konkret redskab til at hjælpe borgere ind i nye træningsfællesskaber under eller efter et forløb i Sundhedscentret
- Får en god dialog med borgerne om de mange motionsmuligheder på Frederiksberg
- Bliver selv bevidst om de mange (og nye) motionstilbud på Frederiksberg
- Giver en tryghed at sende motionsuvante og sårbare borgere til Kom og Prøv
- Oplever en lettere overgang til videre træning

Læs mere på www.sundeborgere.dk og <https://sund.frederiksberg.dk/komogproev>

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E

