

# Indstillinger til Årets Frontløber 2021



Frontløber	Resumé af indsats	Side
#1 Frederiksberg-museerne	<p><b>"Kunst og kultur som sundhedsfremme"</b>            Kultur- og erindringskasser med forskelligt indhold, som kan vække minder, stimulere sanser og starte samtaler. Kan udlånes og dermed give en kulturoplevelse til sårbare borgere, som ikke selv kan besøge museerne.</p>	2-3
#2 Børnehaven Evigglad	<p><b>"Mindfulness for børn"</b>            Daglig mindfulness for børnene, blandt andet med det formål at skabe ro og færre konflikter samt styrke børnenes omsorg for sig selv og de andre børn.</p>	4
#3 MENY Nordens Plads	<p><b>"Styrket fællesskab for alle"</b>            Samarbejde med Frederiksberg kommune om at skabe job til borgere med handicap eller mentale udfordringer. Samarbejde med Parasport Frederiksberg (venskabskampe og sponsorer).</p>	5
#4 Frederiksberg Sport Stacking Klub	<p><b>"Senior Stacking på Frederiksberg"</b>            Stackingworkshops for seniorer i Den Brogede Verden og Aktivitetscenter Østervang med formål at skabe grin, sammenhold og gejst gennem øvelser og små konkurrencer.</p>	6
#5 SeniorCentret Sct. Joseph	<p><b>"Sommer og højskolesang"</b>            De åbnede dørene for ikke-medlemmer hen over sommeren til højskolesang med professionel korleder for at give flere adgang til det gode fællesskab og dele glæden ved sang.</p>	7
#6 Sind og Sårbarhed, Røde Kors Hovedstaden	<p><b>"Bevægelsesvenner"</b>            Bevægelsesvenner skaber match mellem en frivillig og en deltager med psykisk sårbarhed eller ensomhed. Matchet bygger på interessen for en fælles aktivitet, som de laver sammen (løb, cykling mm).</p>	8-9
#7 The Nature Line	<p><b>"Mød dig selv i naturen"</b>            Invitation til 4 gåture i Frederiksberg Have og Søndermarken. På turene kom de omkring yoga i det fri, mindfulness samt naturterapi i form af sansning og nysgerrighed overfor naturen og omgivelserne.</p>	11
#8 Frederiksberg Senior Motion	<p><b>"Den gode modtagelse og den 3. halvleg"</b>            Fokus på at forbedre egen praksis med "den gode modtagelse", som styrker følelsen af inklusion. "Den tredje halvleg" er kaffe og kage efter træning, som skaber et stærkt socialt bånd udover selve motionen.</p>	12

# #1 Frederiksborgmuseerne

<b>Titel på indsats</b>	Kunst og kultur som sundhedsfremme
<b>Beskrivelse</b>	<p>Frederiksborgmuseerne har udviklet en række kultur- og erindringskasser, der kan bruges i reminiscens eller som basis for sociale samtaler for og med borgere, der af den ene eller anden grund, ikke har mulighed for at besøge museerne på egen hånd. Kulturkassernes indhold vil inspirere til samtaler om følelser, tanker og erindringer på et niveau, der passer alle, uanset alder, køn, kultur og social baggrund.</p> <p>Kulturkassernes indhold er udvalgt på basis af en fokusgruppe fra "Stedet", et specialiseret aktivitetscenter for yngre mennesker med demens. Stedets brugere har besøgt Storm P. Museet, Bakkehuset og Alhambra, alle en del af Frederiksborgmuseerne, for herigennem at hjælpe med museumsformidleren med at udpege de genstande og fortællinger fra museernes samlinger, der egner sig bedst til samtaler, erindringer og nærvær. Kassernes indhold har efterfølgende været afprøvet udenfor museernes rammer for at teste deres effekt på sociale samtaler og reminiscens. Kulturkasserne er nu mulige at låne gratis ved henvendelse til Frederiksborgmuseerne.</p>
<b>Formål</b>	<p>At gøre noget meningsfuldt for andre kan vække lige så stor tilfredsstillelse hos en selv, som hos modtageren. Dette er omdrejningspunktet for projektet, hvis formål er at fremme livskvalitet for deltagerne på såvel kort, som lang sigt, fordelt mellem to målgrupper:</p> <p>På kort sigt: At aktivere pårørende, nyligt diagnoseramte, frivillige borgere, m.fl. til, i samarbejde med Frederiksborgmuseerne, at udvikle kulturkasser mhp. udlån til institutioner og foreninger, f.eks. pleje- og aktivitetscentre, hospitaler, væresteder m.fl.</p> <p>På længere sigt og fremadrettet: At skabe rum for sansestimulation, fortællinger, erindringer og samtaler for sårbare borgere f.eks. plejehjemsbeboere i isolation, demensramte, hospitalsindlagte m.fl. via Frederiksborgmuseernes kulturkasser.</p>
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	<p>For fokusgruppen "Stedet" har det i sig selv været værdiskabende at være med til at skabe noget for andre. Deltagerne oplevede en stigning i deres livskvalitet gennem det at gøre noget meningsfuldt for andre, som var medvirkende til at styrke deres eget livsmod og selvopfattelse.</p> <p>For Frederiksborgmuseerne har samarbejdet med "Stedet" været en indgang til ny indsigt i formidling for en sårbar målgruppe, samt metodeudvikling på museumsformidling udenfor museets rammer. Den feedback vi indtil videre har fået fra lånere af kasserne har været rigtig positiv. Her har materialet været brugt som reminiscens for demensramte. Indholdet i kasserne er meget varieret og indeholder både erindrings- og sansetriggere, bl.a. i form af lyd, dufte, se og føle genstande. Alt sammen</p>

meget enkelt at gå til af personalet og/eller pårørende, da det ikke kræver særlige forkundskaber, og alt sammen indhold, der inviterer til samtale, smil og grin.

**Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?**

I den periode Kultur- og erindringskasserne indtil videre har været tilgængelige for udlån, har vi samtidigt været ramt af nedlukning og restriktioner. Det har betydet at mange, især ældre borgere på plejecentre, har været isoleret fra besøg af deres pårørende. Med et øget antal af ensomhedsramte. Der har derfor været et større behov end vanligt for at skabe lokale aktiviteter, der har kunnet fremme de pågældende borgers livskvalitet og trivsel. Her har Kultur- og erindringskasserne været en mulighed, der har været brugt/er i brug af plejecentre og væresteder til at skabe samvær, samtaler og smil.

**Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?**

Kultur- og erindringskasserne er udviklet under Coronakrisen, hvor mange sociale og kulturelle tilbud lukkede ned. De er derfor udviklet i den ånd, at har man ikke selv mulighed for at besøge et museum eller deltage i et af Frederiksborgmuseernes mange sociale aktiviteter (grundet nedlukning og restriktioner), kan museet i stedet komme ud til borgerne, dér hvor de nu befinder sig i deres sociale boble; på institutioner, væresteder og aktivitetscentre. Denne omstændighed er for mange sårbare borgere også gældende udenfor Coronatider, hvor det kan være utrygt eller fysisk udfordrende at bevæge sig ud af ens velkendte rammer.

Der er efterhånden massiv forskning, senest Kulturministeriets rapport for Kultur på Recept, der dokumenterer den positive effekt æstetiske virkemidler kan have i sundhedsfaglig kontekst. Det har Frederiksborgmuseerne allerede årelang erfaring med og dokumentation på. Frederiksborgmuseernes samlinger rummer til sammen alle kunstarter og dermed både billedkunstneriske, litterære og musiske blik på, hvad livet er og indeholder. Herigennem har vi mulighed for at række bredt og sanseligt varieret ud i forhold til alder og interesser hos vores målgrupper. Kultur- og erindringskasserne er én af flere måder, hvorpå vi bruger vores genstande og historier til at skabe mental sundhed og trivsel for til en bred målgruppe på tværs af alder, køn og sociale skel.

## #2 Børnehaven Evigglad

<b>Titel på indsats</b>	Børn og mindfulness.	
<b>Beskrivelse</b>	Partnerskabet har betydet, at vi har snakket rigtig meget på tværs af stuerne omkring mindfulness, og vi er dykket ned i teorien omkring det, og har delt erfaringer løbende. Børnehaven Evigglad anbefaler alle, at tage mindfulness til sig. Det kræver forberedelse, men resultaterne taler for sig selv.	
<b>Formål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi ønsker, at mindfulness giver en sund og naturlig udvikling af hele barnet, og befordrer stilhed på en måde børn forstår.</li> <li>- At mindfulness i pædagogisk praksis, kan understøtte udviklingen af sproget hos barnet, de kognitive evner, sociale kompetencer og refleksion.</li> <li>- At når man kan mærke sig selv er det nemmere at finde ro og styrke sit selvværd og mod.</li> <li>- At give børnene tidlig i livet den læring, at lytte til sin krop og dens signaler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi ønsker at give børnene en god kropsbevidsthed som danner grundlag for et godt socialt samspil livet igennem, og giver barnet selvværd og mod på at tage del i samspillet med andre børn og voksne.</li> <li>- At Hjælpe til at styrke fokus og koncentration.</li> <li>- At forbygge den stress tendens, som ind imellem viser sig i vores dagligdag – derfor skal vi så´ spiren i barndommen.</li> </ul>
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi kan se børn der er bevidste om og taler om "sundhed".</li> <li>- Børn der er nysgerrige og der viser interesse for hvad der er godt for dem og deres krop.</li> <li>- Børn der udviser glæde når de bevæger sig.</li> <li>- Mere selvhjulpne børn.</li> <li>- Trykke børn der tør ytre sig.</li> <li>- Øget selvbestemmelse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Øget selvværd.</li> <li>- Vi ser voksne som er gode rollemodeller for børnene.</li> <li>- Færre konflikter</li> <li>- Styrkelse af omsorgen for hinanden i børnegruppen</li> <li>- Flere børn der hjælper hinanden</li> <li>- Øget sammenhold i børnegruppen</li> <li>- Nye venskaber</li> </ul>
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?</b>	Vi har givet et interview til Frederiksberg bladet, hvor vi har udtrykt vores allerbedste anbefalinger omkring samarbejdet og Partnerskabet Frontløber. Jeg ved ikke om det lige specifikt har skabt en opmærksomhed på Frederiksberg men det har helt klart øget en opmærksomhed hos os voksne i Evigglad. Det sidste nye vi er med i er Projekt Guldlok som i den grad også er med til at skabe større fokus på sundhed og velvære i personalegruppen.	
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?</b>	Børn og voksne er glade for at kunne trække sig lidt midt på dagen, holde pause og få ro i hovedet. Siden vi startede vores mindfulness op hver dag oplever vi langt færre konflikter børnene imellem. Om denne skærpet opmærksomhed har været overset andre steder ved jeg ikke, men jeg ved, at vi i Evigglad fortsætter vores mindfulness fremadrettet og vi fornyr os hele tiden med nye spændende tiltag.	

## #3 MENY Nordens Plads

<b>Titel på indsats</b>	"Styrket fællesskab for alle"
<b>Beskrivelse</b>	<p>Vi har et omfattende samarbejde med Parasport Frederiksberg om sponsoring, og afholder derudover arrangementer med dem, hvor vi giver dem mulighed for synliggørelse og at arbejde for deres sag. Heraf kan nævnes at vi har afholdt opvisningskamp, hvor mit personale spillede kørestolsrugby imod "professionelle" atleter fra Falcons. Vi har holdt åbningstalen ved Internationalt Race running competition på Frederiksberg stadion og giver Parasport mulighed for at promovere sig ved arrangementer i vores butik.</p> <p>Vi har støttet Ungdommens Røde Kors med kr. 25.000.- og på den måde bidraget til at unge med særlige behov som har haft det ekstra svært i coronatiden har kunnet komme på sommerlejre med stjernekokken Rasmus Munch fra Restaurant Alchemist.</p> <p>Vi har tilbudt alle medarbejdere i MENY Nordens Plads gratis medlemskab af FYC fitnesscenter på Nordens Plads. Vi sponsorerer Nordens Have projektet om støtter op om deres arrangementer, for at styrke sammenholdet på Nordens Plads.</p> <p>Vi har et omfattende samarbejde med Frederiksberg kommune om at skabe muligheder på jobmarkedet for udsatte borgere, borgere med handicap, og borgere med andre udfordringer. Vi oplever, at vi ofte lykkes med på skånsom vis, krav der matcher og hensyn at få borgere tilbage i god trivsel og noget at stå op til om morgenen.</p>
<b>Formål</b>	Formålet med samtlige indsatser er at medvirke til sundhed og trivsel i området, hvor vi hører til.
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	Især samarbejdet med Frederiksberg kommune om borgere på arbejdsmarkedet har synligt styrket menneskers trivsel. Som en af mine ansatte med PTSD sagde til Borgmester Simon Aggesen da han var på virksomhedsbesøg, "jeg har været flere steder, men at komme til MENY på Nordens Plads har givet mig livet tilbage"
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?</b>	Jeg mener, at vores kunder og andre bemærker vores indsats. Vi får i hvert fald ofte rosende ord med på vejen fra disse. Dette har samtidig den gode afledte effekt, at det skaber en kultur i min virksomhed, hvor vi drager omsorg for hinanden og dermed trivsel og meget lille udskiftning på personalesiden.
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?</b>	Jeg mener at vi er med til at skabe opmærksomhed for især Parasport. Parasport er for mange forholdsvist ukendt. Især når vi f.eks. ved arrangementer har givet kunder mulighed for at f.eks. prøve Racerunners eller de specielle kørestole, som bruges til kørestols rugby.

## #4 Frederiksberg Sport Stacking Klub

<b>Titel på indsats</b>	Senior Stacking på Frederiksberg
<b>Beskrivelse</b>	<p>FSSK har introduceret sport stacking for persongrupper i senior 1 og senior 2 aldrene (ældste deltager var 99 år) i Den Brogede Verden og på Østervang.</p> <p>FSSK har stillet op med en træner og udstyr til alle deltagere.</p> <p>Deltagerne er blevet introduceret til sport stacking disciplinerne 3-3-3 og 3-6-3 og har selv fået lov til at prøve kræfter med kopperne.</p> <p>Der er blev lagt små udfordringer (freestyle øvelser) og konkurrencer (opfordret til at udfordre sig selv og hinanden på tiderne) ind i træningsforløbene.</p>
<b>Formål</b>	<p>Sport stacking er ikke kun forbeholdt børn og unge mennesker. Voksne op i seniorrækkerne kan sagtens træne sig op og blive gode i deres respektive aldersgrupper. I seniorrækkerne har sport stacking yderligere den effekt, at den holder den enkelte person både mentalt og fysisk aktiv.</p> <p>Ved at præsentere sport stacking for Den Brogede Verden og Østervang håber vi at kunne give deltagerne en ny og sjov måde at være mentalt og fysisk aktive på.</p>
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	På begge lokationer har vi observeret, at "legen med" kopperne har vakt glæde og begejstring. Den umiddelbare holdning har været, at "det kan jeg ikke finde ud af", men når deltagerne først får kopperne i hænderne og øvet sig en lille smule, så "kan" de jo faktisk godt og erkender også, at det er noget de kan. Flere deltagere har siddet ned og stacket, men alle har fået bevæget sig (hænderne har været i gang). Glæden og begejstringen på begge lokationer samt det at være sammen med plejepersonale/ledere omkring en aktivitet har bestemt virket trivselsfremmende.
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?</b>	Der er udarbejdet videoer fra besøget i Den Brogede Verden. Både her og på Østervang er deltagerne blevet informeret om, at alle kan deltage i sport stacking uanset alder. Frederiksberg Sport Stacking Klub har lige nu sit ældste medlem på 83 år. Det kunne være sjovt at få den kvindelige staker på 99 år fra Østervang Aktivitetscenter meldt ind i klubben. Uanset hvad, så er der med de to besøg bestemt gjort opmærksom på at Frederiksberg Kommune har stor opmærksomhed på sundhed og trivsel.
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?</b>	Vil mene at vores indsats har bevist, at man selv i en relativt høj alder (99 år) godt kan dyrke sport - ligeledes har de to initiativer også bevist, at man med relativt enkle midler kan skabe fælles glæde og gnist i øjnene for de fleste.

## #5 SeniorCentret Sct. Joseph

<b>Titel på indsats</b>	Sommer og Højskolesang
<b>Beskrivelse</b>	<p>SeniorCentret har i sommerperioden, startende den 9. juni til og med den 3. oktober 2021, inviteret medlemmer og ikke-medlemmer til at deltage i fællesskab, baseret på fællessang, ledet af Nickie Johansson, der er professionel korleder og musiker. Fællessangen er en fortsættelse og udbygning af stedets sangdage, ledet af en frivillig, og i forbindelse med samarbejdet med den professionelle musiker, og den frivillige pianist, har der været god vækst af antal af deltagere, der er indført i Højskolesangbogens sange og historie.</p> <p>Alle 6 samlinger, er afsluttet med fælles kaffe og kage, bagt af de frivillige på stedet.</p>
<b>Formål</b>	<p>Det har været SeniorCentrets klare formål at give medlemmerne en fortælling og historie om Højskolesangbogen, og få flere end det daglige antal der synger, til at benytte sig af sangbogen, og at vi også kan få medlemmerne til at opleve, at sangbogen også kan bruges ved vore fællesmøder, hvilket i øvrigt har givet pote, og anvendt flere gange i forløbet.</p>
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	<p>Det er SeniorCentrets klare opfattelse, at alle, der har deltaget i projektet, har været faste deltagere, og at det giver en god social tilknytning til gruppen, hvad enten det er de, der startede gruppen eller det er alle de, der er kommet til, og har deltaget. Dette sociale aspekt, er meget synligt, også i andre sammenhæng i vor dagligdag på SeniorCentret.</p>
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?</b>	<p>SeniorCentret har i forbindelse med aktiviteten været heldige med at få flere medlemmer fra Frederiksberg, der har taget SeniorCentret til sig, som medlem, men, det har næppe kunnet måles, hvor mange, der har været på hjemmesiden og se, men vi er blevet gjort opmærksom på denne side, at mange medlemmer.</p>
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?</b>	<p>SeniorCentret har kunnet konstatere, at sang i aldersgruppen for vore medlemmer, kan blive en væsentlig del af det sociale samvær, for borgere, og med sangen, om man har stor eller næsten ingen stemme, giver dette en samhørighed, som man kan dyrke sammen. Det kræver blot et lokale at være i og en tovholder/musiker, der har lidt socialt øje.</p>



## #6 Sind og Sårbarhed, Røde Kors Hovedstaden

<b>Titel på indsats</b>	Bevægelsesvenner
<b>Beskrivelse</b>	<p>Målgruppe</p> <p>Bevægelsesvenner er rettet mod mennesker, som oplever psykisk sårbarhed, kombineret med en ensomhedsproblematik, netværksfattighed og/eller isolation.</p> <p>Baggrund</p> <p>Ensomhed er en almindelig følelse, som de fleste af os oplever fra en tid til anden. Når man er ramt af psykisk sårbarhed, kan ensomheden fylde mere, fordi at man også har sit sind at slå med, eller har det svært med sociale situationer. Derfor kan det være rart at møde et menneske, som har tid, lyst og overskud til at snakke og lytte. Som bevægelsesven er man med til at gøre en forskel i et andet menneskes liv, bare gennem at være der, give nærvær, oprigtighed og lidt af sin tid gennem bevægelse.</p> <p>Aktiviteten</p> <p>Som frivillig bevægelsesven støtter man en deltager, der oplever psykisk sårbarhed og ensomhed, til en mere fysisk aktiv tilværelse. Aktiviteten baseres på én-til-én-relation, hvor en frivillig bevægelsesven kan hjælpe med at hente og bringe deltageren, samt lave en 1-2 timers bevægelse sammen hver anden uge. Bevægelsesvennerne bliver matchet så interesser for forskellige bevægelsesformer og fysisk formåen passer godt sammen. Bevægelsesvennerne kan fx mødes til en gåtur, en besøg i træningscenteret, en badmintonkamp eller noget helt fjerde, som passer til netop deres ønsker. Hverken den frivillige eller deltageren behøver at være i god form eller at vide noget om bevægelse for at melde sig.</p>
<b>Formål</b>	<p>I Bevægelsesvenner vil vi gerne skabe et ligeværdigt samspil mellem mennesker, samt understøtte udviklingen af nærværende og vedvarende relationer. Formålet er at øge psykisk og fysisk sundhed blandt psykisk sårbare gennem relationen til en fast frivillig og mødet omkring en fysisk aktivitet. Vi vil gennem aktiviteten, bidrage til at styrke og forbedre deltageres trivsel og livsvilkår, samt hjælpe deltagerne til at identificere egne ressourcer og inspirere til deltagelse i det sociale liv. Bevægelsesvenner vil mindske ensomhed, bryde social isolation, og skabe rammer for langvarige ligeværdige relationer og fællesskab gennem bevægelse.</p>
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	<p>De frivillige er med til at skabe succesoplevelser og glæde, og derigennem styrke handlekraft, samt øge livskvaliteten for deltagerne. Vores deltagere har alle et ønske om at bevæge sig, men de fleste oplever det alt for udfordrende at komme afsted alene. De frivillige støtter her op</p>

om bevægelsen, da de tilbyder både at hente og aflevere deltageren. Derudover hjælper den frivillige med at lave en plan for forløbet. Den frivillige skaber tryghed og ro imens relationen opbygges. Med støtte fra Røde Kors, kan de sammen prøve nye aktiviteter og inspirere hinanden til at se muligheder frem for begrænsninger.

Deltagere melder tilbage at aktiviteten har skabt en enorm glæde i hverdagen. Vi har deltagere, der har været isoleret i deres lejligheder i årevis, som nu tager til aktiviteter en gang i ugen, sammen med deres bevægelsesven. Mange fortæller, at de oplever en ny energi og en følelse af handlekraft. Flertallet fortæller, at de allerede har meldt sig ind i foreninger, og at de stille og roligt prøver det af, sammen med den frivillige. Bevægelsesvenner har resulteret i, at deltagerne har noget at se frem til. De oplever et fællesskab med andre gennem bevægelse. Følelsen af større mestring har gjort, at de oplever at kunne klare flere ting i hverdagen. Mange fortæller, at de ikke længere har ondt i nakke og ryg, og at de nu ikke kan undvære de faste aktiviteter, som de meldt sig til. Lange samtaler og løbture/ gåture har skabt venskaber for livet. Mange har fundet glæde i bevægelse og opdaget, hvor godt det gør for både krop og sind.

**Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?**

Vi har fra starten sørget for at være brobyggende og samarbejdet med idrætsforeninger og kommunale tilbud, blandt andet IF Kæmperne og MotionsCaféen. Vi har stort fokus på at styrke og udvikle vores samarbejder på tværs og fungere i mange tilfælde, som et bindeled mellem eksisterende tilbud og de mennesker, der gerne vil benytte disse tilbud. Vi oplyser, opmuntre og understøtter de frivillige og deltagerne til at inspirere hinanden til i fællesskab at benytte de allerede eksisterende tilbud på Frederiksberg.

Vi har blandt andet lavet en folder med information om igangværende tilbud på Frederiksberg, samt givet alle deltagere og frivillige et kort over udendørs træningsarealer på Frederiksberg.

**Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?**

Et begreb som psykisk sårbar er relationelt og afhængigt af den kontekst, sårbarheden opleves i. Man kan være ressourcestærk på mange områder, men have brug for støtte i andre. En psykisk sårbarhed kan indebære, at man ikke har samme deltagelsesmuligheder, som alle andre. Det kan være med til at indskrænke ens livskvalitet, da man ikke altid kan, som man har lyst til.

Vores arbejde er lige så meget at række ud til dem, der har brug for det, ved at sætte rammer for udvikling af relationer og fællesskab gennem bevægelse, som det er at skabe en bevidsthed om psykisk sårbarhed. Ambitionen er at skabe opmærksomhed omkring, hvilken stor forskel støtte til bevægelse kan gøre for denne målgruppe. Vi afholder derfor blandt andet oplæg ude i forskellige foreninger og organisationer, der arbejder med målgruppen. Derudover arbejder vi intensivt med at styrke samarbejdet mellem kommuner/sundhedscenter og os som frivilligorganisation.

## #7 The Nature Line

<b>Titel på indsats</b>	Mød dig selv i naturen
<b>Beskrivelse</b>	Sund med krop og sind i naturen med ro, fordybelse, nærvær, afslapning og terapeutisk fokus.
<b>Formål</b>	At stimulere kroppen og sindet ved at følge egen natur med omgivende natur.
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	Ja, deltagerne beskrev hvordan de følte mere ro i kroppen og oplevede større glæde ved at færdes i kendte naturomgivelser på ny måde.
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?</b>	Deltagerne oplevede temaerne var forskellig fra gang til gang, og viste nye sider af både Søndermarkens natur samt Frederiksberg Haves natur. Dvs Frederiksberg oplevet på ny måde på egen krop og sind.
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?</b>	Følelsen af uro i kroppen og at genfinde ro ved hjælp af naturterapi, yoga og mindfulness i en gruppe med andre styrker følelsen af at blive styrket både på egen hånd men også i et fællesskab.

## #8 Frederiksberg Senior Motion

<b>Titel på indsats</b>	Den gode modtagelse og den 3. halvleg
<b>Beskrivelse</b>	Under hele Corona pandemien har vi på trods nedlukninger og restriktioner, udnyttet alle muligheder for at dyrke motion, holde vores medlemmer i gang og holde deres humør oppe. Igennem det sidste år har vi 1 gang om måneden lavet nyhedsbreve, links til hjemmesider, f.eks. DAI og Spring for Livet og opfordret alle til at være aktive. Når det har været muligt at dyrke motion, har vi overholdt de gældende regler og lavet grupper af 10 personer, fordelt i hold og dermed opretholdt motionen og glæden ved at mødes. Da det blev muligt at mødes i foråret, blev det til udendørs motion i solskin, let regn, blæst og sne hagl og alle var meget glade for udendørs motion, selvom det havde sine udfordringer. Igennem hele året har vi opretholdt motivationen, ikke mistet nogen medlemmer og alle er i fuld gang.
<b>Formål</b>	Fastholdelse af medlemmer og bevarelse af deres sundhed, mobilitet og humør.
<b>Har indsatsen styrket sundhed og trivsel for jeres målgruppe?</b>	Alle er kommet tilbage i foreningen og dyrker motion på samme niveau som tidligere. Alle er meget glade for at være i gang og mødes til kaffe og hygge efter træning.
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om sundhed og trivsel på Frederiksberg?</b>	Ja vi kan konstatere at vores medlemmer er gode ambassadører for foreningen, da folk står i kø for at blive medlem.
<b>Har indsatsen skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik?</b>	Det har været vigtigt for os at forhindre, at medlemmerne blev modløse og inaktive, da det ofte kan være svært at komme i gang igen. Vi sikrede, at de fik rørt sig og følte de var i kontakt med foreningen under corona.

## Kriterier for udvælgelse af Årets Frontløber

- 1) At indsatsen har styrket sundhed og trivsel for en gruppe mennesker.
- 2) At de gennem deres indsats har skabt opmærksomhed på deres arbejde med sundhed og trivsel på Frederiksberg.
- 3) At de har skabt opmærksomhed om en vigtig eller overset problematik.