|  |
| --- |
| Projektbeskrivelse |
| **Projekt: Træningsklubben**  |
| **Projektleder:** Fritidsvejleder fra SSP og forebyggelse, Viborg ungdomsskole |
| **Samarbejdspartnere:** |
| Med udgangspunkt i Viborg Kommunes fem sundhedssatellitbyer, tilknyttes der lokalt:* Træningscenter/fysioterapeutklinik (privat/forening)
* Sundhedsplejen
* Lokale idrætsforeninger
* Lokale skoler
* Sundhedssatellit
 |
| **Geografisk område:** |
| Lokalområder omkring Viborg Kommunes fem sundhedssatellitter; Møldrup, Karup, Ørum, Bjerringbro og Stoholm.Vi forventer at afvikle projektet Træningsklubben omkring tre satellitter i skoleåret 2021-22, og at projektet i skoleåret 2022-23 vil være udbredt i alle fem satellitter.I første omgang igangsættes projekt Træningsklubben i Møldrup med opstart i aug. 2021, herefter opstartes hold i henholdsvis Ørum og Karup. |
| **Baggrund** |
| Ideen om projekt Træningsklubben er opstået på baggrund af en screening fra sundhedsplejen i Viborg Kommune. Sundhedsplejen har specifikt i Møldrup og omegn fundet en stigning i antallet af overvægtige børn i alderen 9-13 år. Dette billede tegnes sig også i øvrige oplandsbyer i Viborg Kommune. Fysisk aktivitet og sunde vaner er vigtigt for børn og unges trivsel. For større børn medfører fysisk aktivitet en bedre kondition, stærkere knogler, mindre fedt i blodet, forbedring af blodtryksniveau samt mindre risiko for forstadier til diabetes. Derudover kan fysisk aktivitet være med til at forebygge sygdomme senere hen i livet[[1]](#footnote-1). Fysisk aktivitet har desuden en positiv indvirkning på børn og unges trivsel og mentale sundhed, det gælder bl.a. selvværd, selvtillid og dannelse af sociale fællesskaber[[2]](#footnote-2). Desuden ser vi ofte, at vanerne følger med ind i ungdomslivet og voksenlivet, hvorfor det er vigtigt at have fokus på en tidlig effektfuld indsats hos vores børn og unge, så det bliver en del af fællesskabet og er sunde gennem hele livet. Dette har udmøntet sig til et spændende samarbejde mellem Sundhedsplejen, Fritidsvejlederne, Kultur & Udvikling, Sundhedssatellitten i Møldrup, Møldrup Skole samt Møldrup Fysioterapi og Træningscenter. Formålet med projektet er at få skabt en træningsklub med fokus på bevægelsesglæde og lysten til at bevæge sig blandt denne gruppe børn. |
| **Formål:**  |
| Med projekt Træningsklubben ønsker vi at fremme bevægelsesglæden hos børn i 4-6 kl. som er inaktive i deres hverdag og ikke går til en idrætsaktivitet i fritiden. Målet er at skabe nogle trygge rammer hvor børnene får mulighed for at danne nye venskaber, får en sundere livsstil og forbedre deres styrke og kondition. Desuden ligger vi stor vægt på at skabe positive træningsoplevelser som giver mere energi, motivation og lyst til at være mere aktiv i fritiden.  |
| **Indhold:** |
| Træningsklubben mødes én gang om ugen i 12 uger og træner i et træningscenter med en fysioterapeut eller træningsvejleder. Der arbejdes på at opnå glæde ved træning og bevægelse, samt kendskab til nye øvelser som kan bruges i hjemmet. Der er fokus på grundtræning – både styrketræning og konditionstræning. Målet er at opbygge grundlæggende styrke og kondition, så børnene føler sig i bedre form. Desuden er der fokus på at styrke kropsbevidsthed og motorik samt tillid til at kroppen kan være fysisk aktiv. Der arbejdes også på mod til at indgå i et træningsfælleskab samt fokus på udvikling af børnenes selvværd og selvtillid. Udover at træne en gang om ugen i træningscentret tager træningsklubben på 5-7 besøg hos lokale fritidsaktiviteter, hvor man kan være med sammen med resten af gruppen og de eksisterende medlemmer. De tager afsted som en gruppe sammen med en fritidsvejleder og bliver mødt af foreningerne, som sætter tid af til at introducere børnene til idrætsaktiviteten. På et foreningsbesøg vil man kunne få et indblik i foreningens tilbud og de frivilliges rolle og hvad de eksisterende medlemmer kommer for at opnå. Udviklingspotentialer:I Viborg kommune ser vi en stor værdi i at arbejde på tværs af vores forvaltningerne og anvende vores mange projekter og aktiviteter på tværs. Derfor ses der mange koblingsmuligheder imellem ***Træningsklubben*** og i forvejen eksisterende projekter og aktiviteter:* Fars madsskole (SSO)
* BMI forløb 30+/40+ (SSO)
* Træningshold
* Foreningsklar
* Børneskovene (SSO)
* Outdoor Aktivitetsdag (KU)
* Fritidsvejledning og aktiviteter i relation hertil (BU)
 |
| **Rollefordeling:** |
| **Tovholder for data**: Sundheds- og forebyggelses medarbejder. Sikrer indsamling af data gennem spørgeskema ved start og slut, registrering af information på børn og forældre, sørger for invitationer til opstart og afslutning. **Henviser til forløbet:** Den lokale skole og sundhedsplejersken i lokalområdet kan henvise børn til forløbet ud fra den forudbestemt målgruppe. De vil før forløbet starter, blive inviteret til at bestemme den aktuelle aldersgruppe for det enkelte område. Det vil være behovsbestemt. **Træningscenter:** Det lokale træningscenter laver træningsprogram og stiller den samme fysioterapeut/træningsvejleder til rådighed hver gang i forløbet på 12 uger. Fysioterapeuten fungerer som leder og motivator for gruppen og sikre at børnene udvikler sig både fysisk og socialt i gruppen. Det er det lokale træningscenter der står for tilmeldingen.**Tovholder for foreningsbesøg**: Fritidsvejleder søger for invitationer og tilmeldinger til forening besøg, koordinering af foreningsbesøg samt indhold af besøgende. Evt. følgeskab og tilstedeværelse hvis det er nødvendigt. Opfølgning på evt. behov for støtte efter forløbet er slut. **Kobling til øvrige kommunale projekter:** Idrætskonsulent. Få forældre inddraget via relevante kommunale familietilbud.**Rekruttering** (at finde de rigtige børn):* Møder med sundhedsplejerske
* Møder med skoleleder og pædagogisk leder
* Møder Fremskudt socialrådgiver
 |
| **Tidligere erfaringer:** |
| Projektet blev i efteråret 2020 afviklet som et mindre pilotprojekt også under navnet “Træningsklubben”, og er efterfølgende evalueret i følgende rapport “Evaluering -Træningsklubben” (Udarbejdet af sundhedsfagligt personale i Sundhedscenter Viborg)Rapport peger bl.a. på, at der herskede en generel enighed om at projektet havde været en succes. Forældrene kunne se en stigende bevægelsesglæde os deres børn, og næste alle børn meldte sig efterfølgende ind i en idrætsforening, eller valgte at fortsætte med at træne i træningscentret. Fysioterapeuter og træningsvejledere fra træningscentret oplevede en øget selvtillid og kropsbevidsthed hos børnene, og de kvalitative og kvantitative målinger der blev udført ved start/slut i projektet, viste bl.a. en øget muskelmasse blandt børnene.  |
| **Målgruppe** |
| Målgruppen er børn og unge i 4-6 kl. som har eller har haft er en tendens til inaktivitet og/eller overvægt. Målgruppen kan variere fra område til område afhængig af Sundhedsplejens screeninger. Forløbet afvikles for minimum 8 og maksimum 12 børn.  |
| **Tidsplan** |
| Et forløb afvikles over 12 uger i efteråret eller foråret.Træningsklubben Møldrup: Afvikles fra uge 36 uge 49.  |
| **Økonomi** |
| Estimeret pris: 17300 kr. pr. projekt. Egenbetaling: min. 200 kr. max 700 kr. Hvis der er enkelte familier, som ikke kan betale det fulde beløb, kan de søge støtte af fritidsvejlederne gennem fritidspas. KU og BU stiller underskudgaranti skoleåret 2021-22. Endvidere søges der fondsmidler hos Nordea-fonden.**Budget se bilag** |
| **Evaluering** |
| Evalueringen af projektet vil både være kvalitativ i form af spørgeskemaundersøgelse, samt kvantitativ i form af styrke, konditions og balancetests samt måling af vægt, fedtprocent, muskelmasse og BMI. |

1. Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen; 2011 [↑](#footnote-ref-1)
2. Pedersen B, Andersen L, Bugge A, Nielsen G, Overgaard K, Ross E, et. Al. Fysisk aktivitet: læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. København: Vidensråd for forebyggelse, 2016 [↑](#footnote-ref-2)