



Foreningsklar – motion og lokale fællesskaber

Bliv en del af et inkluderende forenings- og lokalt fællesskab!

Projektevaluering September 2023



Fællesskabet gør det hele lidt sjovere

Projektets formål

Formålet med projektet har været at forbedre den enkelte borgers fysiske, mentale og sociale sundhed gennem mere fysisk aktivitet og fællesskab i en foreningsaktivitet. Ved at forbedre borgernes sundhed og trivsel har målet, for en del af målgruppen, også været at sikre tilknytning og fastholdelse på arbejdsmarkedet. Projektets formål har ligeledes været at undersøge, hvad der virker for de 3 målgrupper af borgere i projektet. Slutteligt har formålet også været at foreningerne har tilbud til de 3 målgrupper og at foreningerne er i stand til at inkludere og fastholde borgerne i foreningsaktiviteten gennem øget kendskab til målgrupperne.

Projektets målgruppe

Målgruppe 1 – borgere, der har gennemført rehabiliteringsforløb i Sundhedscenteret



Målgruppe 2 – ledige eller sygemeldte tilknyttet jobcenteret

Målgruppe 3 – borgere i risiko for sygemelding som følge af fysisk eller psykiske udfordringer



Inklusionskriterier

- Borgeren lever ikke op til WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet
- Borgeren er ikke aktiv i en idrætsforening i forvejen
- Borgeren er motiveret for at deltage i projektet

Projektets visitationsmodel

Projektets målgruppe af borgere har kunnet henvises til en afklarende samtale med henblik på vejledning til foreningsaktivitet. Der har været tilbud om opfølgning efter påbegyndt foreningsaktivitet, samt efter 3, 6 og 12 måneder.

Henvisningsmodellen har været således:



Borgere fra rehabiliteringsforløb henvises fra rehabiliteringsteamet i Sundhedscenter Viborg



Borgere fra jobcenteret henvises af medarbejdere i Jobcenteret



Borgere i risiko for sygemelding er henvist via virksomhedskonsulenter. Fra december 2021 har medarbejdere i Team Sundhedsfremme og forebyggelse også kunnet henvise målgruppen



Henvisningen er i praksis sket via et henvisningsskema og på mail til en fællespostkasse. Herefter er den henviste borger blevet tildelt en samtalemedarbejder ud fra borgers bopæl, så samtalen har kunnet tilbydes i en lokal sundhedssatellit. Herefter er borger blevet kontaktet for at aftale tid til afklarende samtale

Indsats og metode

Indsats



Henvisning



Vejledningssamtale - borger matches med foreningsaktivitet ud fra motivation og barrierer



Borger starter til foreningsaktivitet



Opfølgning med borger efter påbegyndt foreningsaktivitet



Opfølgning efter 3, 6 og 12 måneder



Mulighed for kontingenttilskud på max 750 kr.
Fra dec. 2022 har der været mulighed for at dække to gange pr. borger.

Metode

Der er lavet partnerskabsaftaler med 23 foreninger i projektperioden, der har budt ind med eksisterende lavtærskelforeningstilbud. Der har været netværksmøder og kompetencekurser for foreninger for at klæde dem godt på til at tage imod målgruppen.

I nogle tilfælde har det været nødvendigt at skabe introhold, fordi deltagerne ikke har været klar til at indgå i foreningens eksisterende hold.

Nogle borgere er matchet med en aktivitet, der ikke har foregået i en partnerskabsforening, hvis borgers ønske ikke har matchet en aktivitet i en partnerskabsforening.

Det har som udgangspunkt været samtalemedarbejderen, der har taget kontakt til foreningen for at klæde foreningen på til at tage imod borgeren og aftale tidspunkt for prøvetime. I nogle tilfælde har borgeren selv taget kontakt.

Beskrivelse af gennemførte aktiviteter



Henvisning

Der er afholdt oplæg i alle afdelinger i Jobcenteret, Rehabiliteringsteamet og møder/info til HR-afdelingen, Park og Vej og Omsorg i Viborg Kommune, praktiserende læger, fagforeninger med henblik på at klæde afdelingerne på til at kunne lave henvisninger til projektet. Der har løbende været informationsartikler i jobcenterets nyhedsbrev og der er udarbejdet video med info om projektet, samt trykt øvrigt kommunikationsmateriale.

Projektet har været præsenteret ved Jobdating-arrangementer, som er et sted, hvor ledige borgere kan møde virksomheder. Her har projektet præsenteret et aktivt fritidsliv og her er blandt andet skabt direkte møder mellem foreningsrepræsentanter og ledige.



Foreningsudvikling

Der er afholdt årlige netværksmøder med foreningerne, hvor der har været fokus på den gode velkomst (før-under-efter aktivitet), kommunikation og videoproduktion. Foreningerne har kunnet trække på en foreningsudvikler efter behov.

Derudover er der afholdt en brobygningsworkshop for repræsentanter fra foreningslivet og medarbejdere i Viborg Kommune, hvor der var fokus på adfærdsdesign og løsning af borgercases i samarbejde.



Nye aktiviteter og afprøvninger

Der har som udgangspunkt været fokus på eksisterende foreningsaktiviteter, men i nogle tilfælde har det været nødvendigt at udvikle nye hold sammen med foreningerne som introhold. Det har været: Hold i Viborg Skytteforening, hvor deltagerne primært har været borgere tilknyttet fleksjob og ressourceforløbsteamet og hvor en medarbejder har været med hver gang og sendt sms før og efter aktivitet for at sikre fastholdelse. Der er oprettet et hold i Aquagym Viborg kun for kvinder med anden etnisk baggrund end dansk, der har deltaget i projektet 'Kvinder i Beskæftigelse' og deltaget i sundhedsworkshops. Der er oprettet et fleksibelt badmintontilbud i Viborg Badmintonklub, da badminton har vist sig at være en svær sportsgren at starte til, hvis man ikke har spillet før. Der har ligeledes været oprettet et bodyflow-forløb i Viborg Gymnastik Forening for kvinder med anden etnisk baggrund end dansk på 5 mødegange, hvor to medarbejdere fra 'Kvinder i Beskæftigelse'-projektet var med første og sidste gang.

Beskrivelse af gennemførte aktiviteter - fortsat



Nye aktiviteter og afprøvninger - fortsat

I foråret 2023 har vi i projektet samarbejdet med Center for Mestring om et mestringskursus for borgere med psykisk sårbarhed, hvor målet har været at hjælpe dem til foreningsdeltagelse ved at give mere støtte gennem en endnu mere håndholdt indsats end projektets indsatsmodel.

Oversigt over deltagere

Deltagernes tilknytning til projektet	Borgere tilknyttet Rehabiliteringsforløb	Ledige eller sygemeldte tilknyttet jobcenteret	Borgere i risiko for sygemelding
Antal henvist til projektet	73	300	18
Deltaget i afklarende samtale	58	215	18
Påbegyndt idrætsaktivitet	46	134	11
Gennemført 12 måneder	9	11	1
Fortsat tilknyttet – afventer opfølgning	13	34	6

Som det ses af tabellen har der været 391 henviste borgere til projektet. Der er afholdt 291 afklarende samtaler. Forklaringer herpå gives i Bilag 1, herunder også forklaringer på hvorfor nogle deltagere ikke er påbegyndt eller hvorfor alle ikke har gennemført.

Forankring

Projektet forankres i to spor



Spør 1 er at udbrede en oversigt over foreningstilbud til medarbejdere, der har borgerkontakt. Medarbejderne deler oversigten med de borgere, der selv kan finde et foreningstilbud og tage kontakt til foreningen. Foreningsoversigten udbredes og forankres, da erfaringen fra projektet er, at nogle borgere selv kan finde vej til foreningslivet gennem en oversigt og dermed ikke behøver vejledningssamtale. Det er oftere borgere fra rehabiliteringsforløb i Sundhedscenteret eller borgere fra afdelingen Job og sundhed.



Spør 2 er en vejledningssamtale med henvisning, hvor der tilbydes vejledning med afsæt i borgerens behov og motivation.

Følgende borgere kan henvises i spør 2

- Borgere, der har gennemført rehabiliteringsforløb i Sundhedscenter Viborg
- Borgere, der er tilknyttet jobcenteret
- Borgere, der modtager førtidspension

Inklusionskriterier

- Borger kan starte i foreningen efter at have deltaget i vejledningssamtale
- Borger er motiveret for at være mere fysisk aktiv
- Borger må ikke være aktiv i en idrætsforening i forvejen

Forankring - fortsat

Borger skal efter henvisning selv tage kontakt til samtalemedarbejder og selv tage kontakt til foreningen efter vejledning, hvilket er anderledes ift. projektperioden. Dette gøres for at sikre, at borger er motiveret og har handlekompetence til at starte op.

Der er mulighed for kontingentstøtte til visse borgere efter deltagelse i vejledningssamtale. Kriterier for disse er:

- Borgeren skal være på overførselsindkomst f.eks. kontanthjælp, sygedagpenge, flexjob eller lignende, herunder førtids- eller folkepension
- Borgeren skal give udtryk for, at det ikke er muligt at starte op uden økonomisk hjælp (dvs. hvis borgeren selv kan betale for aktiviteten, skal der ikke gives kontingent)
- Aktiviteten skal være forankret i en organisation eller forening (ikke privat) og have et element af fællesskab
- Der skal være en drøftelse med borgeren omkring, hvordan det vil være muligt selv at betale kontingent til næste rate/år (borger kan max få dækket to gange kontingent)

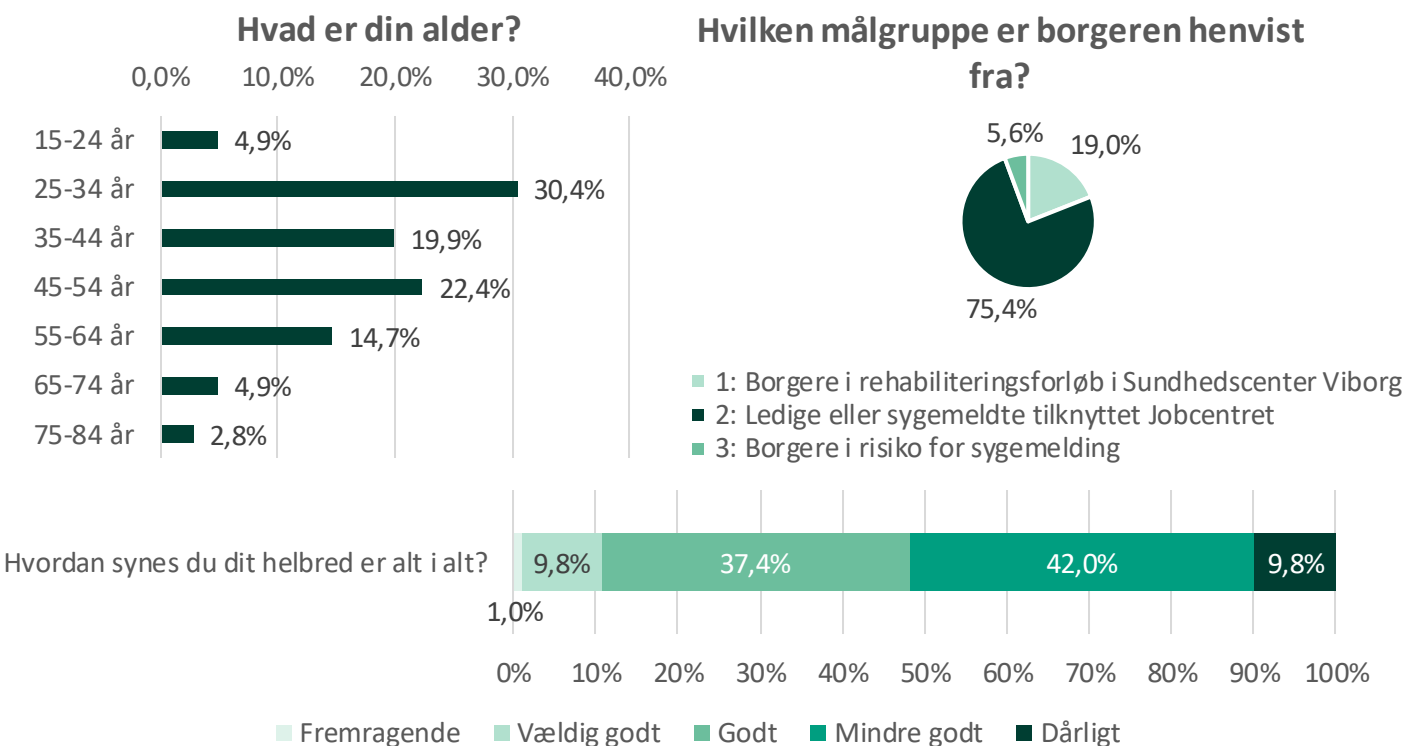
Gruppen af førtidspensionister inkluderes i tilbuddet, da undersøgelser viser, at det er en gruppe, der overordnet er fysisk-inaktive og i risiko for yderligere sygdomme, men hvor der er motivation for at blive mere aktiv, men behov for støtte og vejledning.

Der arbejdes ikke med partnerskabsforeninger i forankringsmodellen, da målgruppen bliver lettere at inkludere i foreningslivet. Vi har kigget på de målgrupper, der har haft motivation og handlekompetence til at starte og blive fastholdt i foreningslivet. De øvrige målgrupper af borgere har brug for yderligere indsatser i form af følgeskab.



Læringspunkter, erfaringer og resultater

Baseline: Hvem har deltaget i Foreningsklar? (n=286)



Størstedelen af deltagerne i Foreningsklar har været fra målgruppen ledige eller sygemeldte tilknyttet Jobcenter. Der har været flest deltagere i aldersgruppen 25-34 år, men også personer mellem 35 og 64 år har været godt repræsenteret. Kønsfordelingen har været 62,9% og 37,1% for hhv. kvinder og mænd. 30,1% af deltagerne har en erhvervsfaglig uddannelse som deres højeste uddannelse, 26,2% har grundskole og 16,8% har en mellemlang videregående uddannelse. Mere end halvdelen af deltagerne vurderer deres helbred som mindre godt eller dårligt ved deres opstart i projektet.

Hvad virker for forskellige målgrupper?

Målgruppe 1

- Relativt selvhjulpne, brug for et lille puf og vejledning
- Relativt afklarede og motiverede
- Oplevelse af fællesskab i aktiviteter
- Mange kan selv betale
- Er allerede i gang med motion og livsstilsændring

Målgruppe 2

- Virksomt med kontingenttilskud
- Nogle kræver blot et lille puf
- Andre har brug for følgeskab/håndholdt indsats
- Behov for mere rammesætning – hvad vil det sige at være i en forening

Målgruppe 3

- Svære at rekruttere, nemmere hvis de i forvejen har kontakt til kommunen eller praktiserende læge
- Dialog med arbejdspladser gennem virksomhedskonsulenter ift. kendskab til tilbuddet

Læringspunkter, erfaringer og resultater

Samarbejde med foreninger

I forbindelse med evalueringen er kommunale nøglepersoner og kontaktpersoner fra Idrætsrådet, DGI og udvalgte foreninger, blevet bedt om at pege på, hvad der har været de tre vigtigste nøgler for at lykkes med projektet.

1. **Foreningsoversigten** – et fælles billede af, hvilke mulige aktiviteter der er i foreningerne og hvem man kan kontakte.
2. **Relationer og klare kommunikationsveje** mellem frontmedarbejdere, projektmedarbejdere, borgere og samarbejdspartnere i foreningerne. Relationerne er fx blevet styrket ved at projektgruppemøder er holdt ude af huset i forskellige afdelinger og foreninger.
3. **Foreningsudvikling** – et smidigt samarbejde mellem parterne i projektet har medført, at der har været relativt kort fra tanke til handling, hvis der har været behov for at oprette eller tilpasse et tilbud for at kunne inkludere målgrupperne.

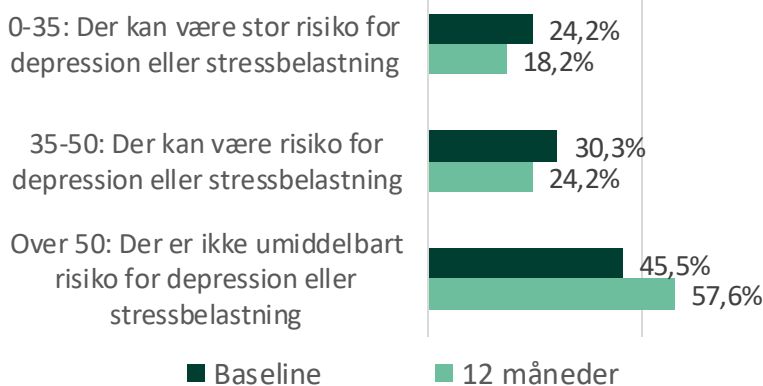


12 måneders opfølgning: Hvad har Foreningsklar betydet for deltagerens liv? (n=33)

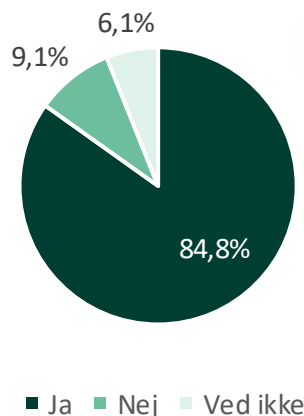
I den afsluttende måling ses en forbedring af deltagerens selvvaluerede fysiske og psykiske helbred. Der ses ikke en forbedring ift. selvvalueret arbejdsevne. Det er lykkedes at forankre deltagerne i foreningslivet og langt størstedelen ser sig selv være foreningsaktive i fremtiden. Deltagerne fremhæver især, at det de har fået ud af at deltage i projektet er nye bekendtskaber og fællesskaber, bedre form og bedre humør.

WHO-5

0,0% 50,0%

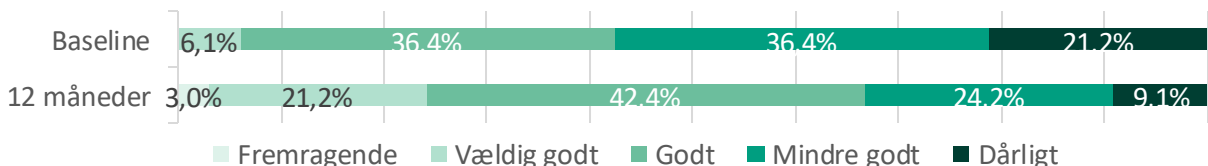


Kan du se dig selv være foreningsaktiv om et år?



Hvordan synes du dit helbred er alt i alt?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Deltagercases

Deltagercase 1: Kvinde, 52 år, henvist fra Team Front og kontanthjælp i jobcenteret - går til pilates i Viborg Gymnastik Forening.

Deltageren startede til Bodyflow i Viborg Gymnastik Forening, da holdet lå i dagtimerne og kvinden var ikke i arbejde på det tidspunkt. Kvinden havde selv tidligere kigget efter noget lignende ved aftenskoler og taget kontakt, men hun hørte ikke tilbage fra dem. Hun hørte om Foreningsklar gennem sin jobkonsulent i december og valgte at starte til Bodyflow, da det mindede om pilates, som hun kendte. Hun nåede at komme til prøvetime inden jul, hvilket hun syntes var rart.

Sidenhen kom kvinden i arbejde og opsøgte selv foreningen for at afklare om hun kunne komme på et hold udenfor arbejdstid. Kvinden er stadig aktiv i foreningen.

Hvad har det givet dig?

"Det gør noget godt. Det giver noget at komme afsted til, særligt, da jeg var uden arbejde. Man går i stå og det var godt at få noget at komme afsted efter. Noget der sker hver uge, giver rutine, og noget at se frem til. Får motion og det er sundt. Møder andre, gjorde noget godt for kroppen, smukke omgivelser ved søen og udsigt og en god instruktør"



Deltagercase 2 og 3: mand, 26 år, bor på bosted grundet psykisk diagnose, henvist fra Team Fleksjob og ressourceforløb. Svært ved selv at tage initiativ. Mand, 31 år, først henvist til rehabiliteringsforløb i Sundhedscenteret, men grundet kognitive udfordringer var projektet mere oplagt for ham. Er i beskyttet beskæftigelse.

Begge deltagere går til det fleksible badmintontilbud Fleksifjer. Begge ønskede mere aktivitet i hverdagen - noget andet end computer. Før projektet gik det meste af deres tid med at spise og spille computer. De har fået mere energi til at komme udenfor selv, også selvom det regner eller sner.

Begge giver udtryk for, at det er hyggeligt at spille med nogen og at de ikke var startet af sig selv. Begge vil gerne fortsætte, men økonomien er en udfordring. De vil dog gerne prioritere det, hvis de kan, da det giver dem meget, men midlerne er små.



Konklusion

Betydning for helbred og livskvalitet:

- Foreningsaktivitet gør en forskel for deltagerne, der har været fastholdt i aktiviteten. Som side 9 viser, oplever deltagerne, at foreningsdeltagelsen har haft en positiv betydning for deres helbred og livskvalitet ved 12 måneders opfølgningen. Bl.a. ift. WHO-5, hvor de er i mindre risiko for depression og stressbelastning. Samtidig vurderer de deres helbred bedre end ved opstart. Erfaringerne viser dog også, at der skal en større eller længerevarende indsats til, hvis den skal understøtte til- og fastholdelse på arbejdsmarkedet. Se skema over deltageres arbejdsmarkedsstatus i slutrapport, hvor det ses, at deltageres til- eller fastholdelse til arbejdsmarkedet, som følge af foreningsaktivitet, ikke er ændret i væsentlig grad.

Hvad virker for de 3 målgrupper:

- Gennem projektet er der gjort erfaringer med, hvad der virker for de forskellige målgrupper.

Generelt set har det vist sig, at det har været lettere at fastholde borgere fra rehabiliteringsforløb i Sundhedscenteret til en foreningsaktivitet i længere tid, da de kommer fra en situation, hvor de har trænet, er meget motiveret grundet sygdom og er afklarede omkring, hvad de ønsker at gå til. De har typisk stoppet, hvis de har oplevet forværring i deres sygdom. Flere fra denne målgruppe vil kunne finde vej til foreningslivet gennem en foreningsoversigt og er i større grad i stand til selv at betale for aktiviteten.

For målgruppen fra jobcenteret har det generelt været virksomt, at de har kunnet få økonomisk tilskud til at starte op i en forening og at de har kunnet få vejledning i at finde det rette tilbud, der tager hensyn for eventuelle barrierer i relation til opstart i en forening. Erfaringerne viser, at jo længere målgruppen har været fra arbejdsmarkedet, jo sværere har det været at starte og blive fastholdt i et foreningstilbud. Nogle deltagere har blandt andet haft behov for støtte til selve indmeldelsen, betaling af faktura, komme fra hjemmet til foreningsaktiviteten, støtte i at møde op til foreningsaktiviteten, følgeskab. Noget som projektet ikke har kunnet tilbyde, hvorfor deltagerne er faldet fra.

Målgruppen i risiko for sygemelding har været svær at rekruttere og der er derfor begrænsede erfaringer. Oplevelsen er, at vi bedst har kunnet rekruttere målgruppen, hvis de går i eksisterende sundhedstilbud. Hypotesen er, at disse deltagere skal rekrutteres, hvis de i forvejen er i kontakt med læge eller kommune ift. deres arbejds- eller privatlivssituation. Erfaringerne med de 3 målgrupper er taget med i forankringsmodellen for projektet. På trods af nogle generelle tendenser for hver målgruppe er det også vigtigt at bemærke, at deltagerne er meget forskellige og kræver en individuel vurdering og dialog af, hvad de har behov for og hvad de har af resurser ift. at handling.

Foreningssporet:



- Oplevelsen har været at foreningerne har villet strække sig langt for at inkludere og fastholde deltagerne som medlemmer i deres forening. Det har været alt lige fra at snakke med deltagerne på forhånd, aftale prøvetimer, finde mentorer på holdene, oprette nye tilbud, der tager hensyn til niveau, lave fleksible betalinger eller ikke opkræve kontingent etc. Samtidig har foreningerne haft en stort ønske om at få større kendskab til deltagerne, gennem deltagelse i forskellige workshops og netværksmøder i projektperioden. Samtidig er oplevelsen, at foreningerne generelt har haft de aktiviteter, der har været efterspurgt og oprettet nye i det omfang, der har været brug for, med undtagelse af geografiske forhold, der gør, at en borger ikke har kunnet gå til den ønskede aktivitet. De primære udfordringer ift. inklusion og fastholdelse har mere været, hvis borgerne har haft for mange barrierer for at starte, manglende overskud, forværring i sygdom, manglende økonomi til kontingent og hvis de har brug for følgeskab – se bilag 1 for uddybning.



Bilag 1 - Årsager til frafald og manglende fastholdelse i projektet

Blandt de 100 borgere, der er blevet henvist og som ikke har deltaget i afklarende samtale, går følgende ting igen som årsager

- I coronaperioden, hvor samtaler ikke var mulige eller foreningslivet var meget begrænset. De mistede motivationen for at starte, da det var muligt igen, da der var gået for lang tid.
- Tilbuddet har ikke matchet det, de har ønsket. Nogle har ønsket aktiviteter i private eller kommercielle centre.
- Vi har ikke kunnet få kontakt til dem på trods af forsøg med opkald, sms og mail. Heller ikke efter kontakt til den, der har henvist. Efter 3 forsøg har vi afsluttet borgeren.
- Nogle har oplevet sygdomstilbagefald – typisk borgere fra rehabiliteringsforløb eller borgere på sygedagpenge, hvor operationer ofte har sat en stopper for foreningsdeltagelse.
- Psykiske udfordringer ift. forskellige diagnoser, typisk angst eller depression, men også tungere diagnoser som skizofreni, autisme og bipolar lidelse. Dette har typisk været fra borgere fra jobcenteret eller borgere i risiko for sygemelding. Blandt borgere fra rehabiliteringsforløb er det typisk angst eller depression.
- Nogle har haft brug for en håndholdt indsats med følgeskab - særligt jo længere væk fra arbejdsmarkedet, de har været, hvilket ikke har været en del af indsatsmodellen
- Sproglige udfordringer, særligt for kvinder med anden etnisk baggrund end dansk.
- Manglende overskud som følge af livssituation eller praktik/jobafklaring
- Startet i job eller praktik og kan ikke overskue foreningsaktivitet også.
- Udeblivelser fra planlagte samtaler. Efter 2 udeblivelser er de afsluttet i projektet.

Blandt dem, der har deltaget i afklarende samtale

Manglende match blandt deltagere, som har deltaget i afklarende samtale, skyldes:

- Bor i et område, hvor de ikke kan gå til den aktivitet, de ønsker. Varmtvandstræning udbydes fx ikke særlig mange steder i kommunen.
- Manglende økonomi på trods af mulighed for tilskud, nogle har fx kun ønsket ridning eller golf som eksempler, der er dyre kontingenter.
- Deltagerantal - hvis der har været for mange til en aktivitet ift. at man har angst.
- Tidspunkt for aktiviteten - hvis man er jobafklaring, praktik eller lignende, eller hvis man har et bestemt tidspunkt på dagen, hvor man har mest energi og overskud.
- Hvis aktiviteten er forankret under en hal eller fitnesscenter – særligt en udfordring i lokalområder.
- Manglende overskud eller lyst til at starte til en aktivitet – kan typisk ikke mærke, hvad de har lyst til eller om de har lyst.
- Hvis et andet sundhedsfremmende forløb har været mere relevant for dem, fx lær at tackle angst og depression, kroniske smerter, sunde forandringer med fokus på livsstilsændring, kulturbuffet, har de gået på det og ikke haft overskud til mere.

Bilag 1 - fortsat

Dem, der er matchet, men ikke starter

Der er en gruppe, der har deltaget i afklarende samtale og er matchet med en foreningsaktivitet, men ikke starter. Dette skyldes fx:

- Forværring i fysik eller udbrud af sygdom – typisk borgere fra rehabiliteringsforløb i Sundhedscenteret, men kan også være borgere på sygedagpenge, der har fysiske udfordringer eller afventer operation.
- Manglende overskud – typisk som følge af livssituation eller psykiske udfordringer. Er typisk borgere henvist fra jobcenteret og længst væk fra arbejdsmarkedet.
- Deltagerne har svært ved at mærke motivationen og lysten til at deltage fx grundet depression eller manglende erfaring med at være fysisk aktiv.
- Deltagerne har svært ved at komme uden for døren enten som følge af angst eller depression.
- Nogle flytter fra kommunen, inden de er startet op.
- Deltagere møder ikke op til prøvetimer.
- Vi kan ikke få kontakt efter prøvetime. Vi tolker det som om, at de ikke har været afsted eller er interesseret i at fortsætte. Efter 3 forsøg afsluttes borgeren.

Dem, der er stoppet ved 3 måneders opfølgning

- Tilbagefald ift. fysik eller sygdom.
- Operation.
- Psykiske udfordringer, fx angst eller depression eller anden psykisk diagnose.
- Manglende overskud som følge af livssituation eller praktik/jobafklaring.
- Manglende økonomi til at betale for kontingent selv.
- Sproglige udfordringer, for kvinder med anden etnisk baggrund end dansk.
- Kunne ikke få kontakt ved opfølgning.
- Startet i job/praktik/uddannelse.
- Flytning – enten internt i kommunen eller uden for kommunen.

Dem, der er stoppet ved 6 måneders opfølgning

- Tilbagefald ift. fysik eller sygdom.
- Operation.
- Psykiske udfordringer.
- Manglende overskud som følge af livssituation eller praktik/jobafklaring.
- Manglende økonomi - her er det typisk, at projektet ikke kan dække længere og for hovedparten af de henviste deltagere er økonomi afgørende for, om de fortsætter.
- Sproglige udfordringer, for kvinder med anden etnisk baggrund end dansk.
- Kunne ikke få kontakt ved opfølgning.
- Startet i job/praktik/uddannelse.
- Flytning.

Dem, der er stoppet ved 12 måneders opfølgning

- Her gør ovenstående sig også gældende som ved 3 og 6 måneders opfølgning.

Bilag 2 – borgere, der i stedet er startet i andet sundhedsfremmende forløb

Nedenstående viser en oversigt over de borgere, der er henvist til Projekt Foreningsklar, men som ikke er matchet med en forening, da det har været mere relevant for dem at få tilbudt et andet sundhedsfremmende tilbud. Følgende er inkluderet for at give et indblik i, hvilke udfordringer og barrierer, der har været for borgerne og hvad de har været motiveret for.

- Borger fra 'Job og sundhed – udvikling og job' på Kulturbuffet
- Borger fra 'Job og sundhed – udvikling og job' på Kulturbuffet
- Borger fra 'Rehabiliteringsteamet' på rygestopkursus
- Borger fra 'Front og kontanthjælp' til livsstilssamtale
- Borger fra 'Front og kontanthjælp' til livsstilssamtale
- Borger fra 'Rehabiliteringsteamet' på Lær at tackle angst og depression, kulturbuffet, lær at tackle kroniske smerter, sunde forandringer
- Borger fra 'Rehabiliteringsteamet' på kroniske smerter
- Borger fra 'Job og sundhed – udvikling og job' på lær at tackle kroniske smerter
- Borger fra 'Team unge' på lær at tackle angst og depression
- Borger fra 'Job og sundhed - Udvikling og job' på Lær at tackle kroniske smerter
- Borger fra 'Job og sundhed - Udvikling og job' på lær at tackle kroniske smerter
- Borger i risiko for sygemelding på lær at tackle kroniske smerter
- Borger fra 'Job og sundhed - Udvikling og job' på Sunde forandringer
- Borger fra 'Fleksjob- og resurseforløb' i MTB-gruppe i center for mestring
- Borger fra 'Job og sundhed - Udvikling og job' på lær at tackle kroniske smerter
- Borger fra 'Front- og kontanthjælp' på lær at tackle angst og depression
- Borger i risiko for sygemelding til livsstilssamtale
- 8 borgere fra 'Job og Kultur' har deltaget i Lær at tackle kroniske smerter (med tolk). Har også gået på 'Kvinder i Beskæftigelse'.
- Borger fra 'team SUFO' på Lær at tackle kroniske smerter
- Borger fra 'Virksomhedsservice' på "Lær at tackle angst og depression
- Borger fra 'Front og kontanthjælp' i MTB-gruppe i Center for Mestring

Forklaringer til tilbud:

Kulturbuffet er et forløb over 10 uger, hvor gruppen af deltagere besøger kulturinstitutioner med en fast kulturvært tilknyttet (medarbejder fra Viborg Kommune)

Lær at tackle kurserne er selvhjælpskurser, hvor peer-medarbejdere underviser i redskaber til selvhjælp.

Sunde forandringer er for borgere med BMI 30+ der ønsker hjælp til vænændringer.

Livsstilssamtale er med fokus på borgerens livsstil, hvor borgeren primært ønsker vægttab.

MTB-gruppen i Center for mestring er en del af rehabiliteringstilbuddene i Center for mestring.

Bilag 3 - matches

Følgende viser en oversigt over de matches, der er foretaget i projektperioden. Formålet er at vise, hvilke aktiviteter borgerne har efterspurgt, da det er relevant ift. Foreninger og hvad de bør tilbyde af aktiviteter til voksne. Oversigten er fraserteret de borgere, hvor match ikke har været muligt eller hvor borgeren er startet i en anden sundhedsfremmende indsats.

- Varmtvandstræning: 68
- Fitnesscenter i foreningsregi: 48
- Yoga/bodyflow: 23
- Skydning: 18
- Senormotion: 14
- Fleksifjer: 9
- Manuvision: 7
- Crossdance/dance mix and fit: 6
- Herremotion: 5
- Motionsboksning: 4
- Kom i form/puls og styrke: 4
- Udendørs træning: 4
- Svømning: 4
- Rideklub: 3
- Disc golf: 3
- Gågruppe: 3
- Spinning: 3
- Bordtennis: 3
- Floorball: 2
- TRX: 2
- Lungetræning: 2
- Fysisk træning og forebyggelse: 2
- Dans: 2
- Fodbold: 2
- E-sport: 2
- Badminton: 2
- Bueskydning: 2
- Recovery bulls (fodbold for socialt udsatte): 1
- Familiiegymnastik: 1
- Tennis: 1
- Håndbold: 1
- Gymnastik for voksne: 1
- Bodytoning: 1
- Smarttræning: 1
- Dart: 1
- Taekwondo: 1
- Qi gong: 1
- Cross gym: 1
- Aqua fit and strong: 1
- Karate: 1
- Yoga for mænd: 1
- Løb: 1
- Kickboxing: 1
- Billiard: 1

