

# Fitness i det Fri

Case rapport – Evaluering af Idræt for Alle



## Indhold

1. Introduktion .....	34
2. Projektets aktiviteter .....	35
3. Projektets resultater .....	35
4. Projektets virkning .....	36
5. Læring og inspiration fra projektet .....	37

### 1. Introduktion

Projektet "Fitness i det Fri" blev gennemført i Aarhus Kommune i et samarbejde mellem Sport og Fritidsafdelingen og en række øvrige enheder i kommunen: Grønne områder (Teknik og Miljø), Folkesundhed Aarhus (Sundhed og Omsorg), og et arbejdsmarkedscenter (Beskæftigelsesforvaltningen). Desuden har der været samarbejde med Dansk Arbejderidrætsforbund, DGI og 14 lokale idrætsforeninger. Flere af disse samarbejder var nyetablerede.

Baggrunden for projektet var, at kommunen gennem de seneste år havde anlagt en række udendørs fitnesspladser, og flere var på vej i samarbejde med en række lokale idrætsforeninger som et supplement til eller en integreret del af foreningsaktiviteten.

Projektet havde som overordnet formål at skabe øget bevægelse blandt idrætssvage/og eller motionsuvante borgere, som var i et forløb på et kommunalt forebyggelses- eller genoptræningshold og unge kontanthjælpsmodtagere.

Projektets hovedmål var at få fitnesspladserne og brugen af disse introduceret for en række idrætssvage og/eller motionsuvante målgrupper for at skabe øget bevægelse hos målgruppen. En sammensat gruppe som er kendetegnet ved at have et behov for tilskyndelse, hvis de skal dyrke idræt og motion.

På det konkrete niveau havde projektet fem mål:

1. De lokale foreninger skulle udvikles, så de blev i stand til at tage imod og arbejde med idrætssvage og/eller motionsuvante borgere.
2. Otte idrætsforeninger skulle vise interesse for "Fitness i det Fri" og oprette nye hold for en eller flere nye målgrupper.
3. 15 % af de borgere, som var i et forløb på et kommunalt forebyggelses- eller genoptræningshold, skulle tage imod tilbuddet om introduktion til "Fitness i det Fri".
4. 15 % af de unge kontanthjælpsmodtagere skulle tage imod tilbuddet om introduktion til "Fitness i det Fri".
5. 25 % af de borgere, som tog imod tilbuddet, skulle efterfølgende blive medlem i en idrætsforening.

## 2. Projektets aktiviteter

Projektet planlagde at gennemføre en række aktiviteter:

- For det første var der tale om to aktiviteter, der havde til formål at gøre nøglepersoner klar til at realisere projektet gennem:
  - Uddannelse af frivillige instruktører til at varetage introduktion i brugen af fitnessredskaber
  - Mobilisering af frontmedarbejdere og sagsbehandlere, der havde kontakt til (unge) kontanthjælpsmodtagere
- For det andet var der tale om aktiviteter, der havde til formål at gøre målgruppen opmærksom på:
  - Markedsføring af tilbuddet
  - Afholdelse af opstartsevents

## 3. Projektets resultater

Projektet gennemførte i høj grad de planlagte aktiviteter, og størstedelen af de resultater, der var sat som mål, blev opfyldt:

- Gennem den kommunale afdeling Folkesundhed Aarhus blev der uddannet frivillige instruktører ("motionsvenner"), der ikke nødvendigvis havde en sundhedsfaglig baggrund, til at varetage introduktionen til fitnessredskaberne. Der blev også uddannet frivillige til naturmotionsuddannelsen gennem Dansk Arbejderidrætsforbund
- Frontmedarbejdere i Sundhed- og Omsorgsforvaltningen blev bekendt med projektet på fællesmøder, i fællesmails, og via de kolleger der er en del af projektet. Projektlederen holdt oplæg for alle sagsbehandlere, der havde kontakt med øvrige kontanthjælpsmodtagere. Samlet set var der en god dialog med de frontmedarbejdere, som til daglig havde kontakt med de unge kontanthjælpsmodtagere
- Afdelingen Folkesundhed Aarhus introducerede borgere til projektet og bidrog efterfølgende til at rekruttere disse borgere ind i de foreninger, der tog imod afdelingens tilbud om instruktøruddannelse
- Der blev udarbejdet flyers, plakater, en hjemmeside, annonceret i aviser, skilte med plakater opstillet ved fitnessredskaberne, og der blev bragt flere historier om projektet i lokalaviser, på Vital.dk og på facebook
- Der blev gennemført opstartsevents og events for særlige målgrupper hen over projektperioden f.eks. tre motionsdage for unge kontanthjælpsmodtagere, som bidrog til at identificere, hvilke aktiviteter denne målgruppe fandt interessant
- På baggrund af disse opstartsevents og en spørgeskemaundersøgelse blandt unge kontanthjælpsmodtagere blev stand up paddle (SUP) og kampsport tilbudt til de unge

kontanthjælpsmodtagere, da denne målgruppe ikke ønskede at gøre brug af de udendørs fitnesspladser

- Der blev afholdt introduktioner til, hvordan naturen i øvrigt kunne bruges som træningsredskab, f.eks. armstrækkere ved træstammer, styrketræning ved at løfte sten og løb op og ned af naturtrapper
- 14 mod forventet otte foreninger tog godt imod projektet og tilbuddet om uddannelse af deres instruktører, og oprettede nye hold rettet mod projektets målgrupper. Flere af foreningerne, der er geografisk tæt placeret i forhold til fitnesspladserne, viste også interesse i at gøre brug af de udendørs fitnesspladser som supplement til deres bestående tilbud
- 26 % (svarende til 780) mod forventet 15 % af de borgere, som var tilknyttet kommunale forebyggelses- eller genoptræningshold, blev introduceret til projektet. Ca. 450 øvrige borgere tog imod tilbud om introduktion
- Ca. 4 % (svarende til 166) mod forventet 15 % af de unge kontanthjælpsmodtagere er blevet introduceret til 'Fitness i det Fri'
- Der blev skabt en organisatorisk forankring af 'Fitness i det Fri' til de unge kontanthjælpsmodtagere. Det arbejdsmarkedscenter, der deltog i projektet, har etableret en god kontakt med SUP foreningerne og forventede at fortsætte med tilbuddet fremadrettet
- 20 % (svarende til ca. 100 borgere) mod forventet 25 % blev medlem af en idrætsforening som følge af projektet
- Målgruppen blev udvidet med unge psykiatriske patienter, som også blev tilbudt 'Fitness i det Fri'. Denne målgruppe har taget godt imod tilbuddet, og ca. 30 unge psykiatriske patienter har deltaget i projektet

#### **4. Projektets virkning**

Projektet er lykkedes med det overordnede formål om at skabe øget bevægelse gennem brug af udendørs fitnesspladser for den ene del af projektets målgruppe – borgere der var i et forløb på et kommunalt forebyggelses- eller genoptræningshold. Den anden del af målgruppen – unge kontanthjælpsmodtagere – viste ikke stor interesse for at gøre brug af de udendørs fitnesspladser og blev aktiveret gennem et andet tilbud.

Udover den idrætssvage og/eller motionsuvante målgruppe tiltrak fitnesspladserne også *motionsaktive* borgere, der så pladserne som et gratis alternativ eller et supplement til deres øvrige træning (f.eks. løb og stavgang).

Kommunen forventer, at de 14 foreninger, der oprettede hold rettet mod projektets målgrupper, fortsætter med deres tilbud i 2017. Projektet er blevet forankret i den kommunale afdeling Folkesundhed Aarhus, hvor en medarbejder fortsat skal udgøre et bindeled til foreningerne med

henblik på at inkludere målgruppen. Der er således dannet grundlag for en naturlig overgang fra det kommunale tilbud til en foreningsbaseret aktivitet.

I forhold til det overordnede formål med 'Idræt for Alle' er der følgende virkninger:

#### *Flere aktive borgere*

Projektet har arbejdet med en målgruppe, der har en høj andel af idrætssvage og/eller motionsuvante. Der er ikke gennemført målinger af, hvilken effekt projektet har haft på målgruppens idræts- og motionsdeltagelse. Kommunen begrundede dette med, at det kunne virke stigmatiserende, hvis brugere af de udendørs fitnesspladser blev spurgt, om de var i beskæftigelse, havde deltaget i forebyggelses- og genoptræningsforløb mv. Gennem frontmedarbejderne i Folkesundhed Aarhus har kommunen dog fået viden om, at der er flere borgere under forebyggelses- og genoptræningsforløb, der har gjort brug af de udendørs fitnesspladser.

Samlet set blev ca. 100 borgere medlem af de 14 idrætsforeninger, der har deltaget i projektet.

#### *Nytænkning*

Borgernes mulighed for at gøre brug af udendørs og gratis fitnesspladser tilbydes af flere kommuner i Danmark, og Aarhus Kommune havde anlagt fitnesspladserne inden projektet startede. Projektet var derfor ikke nytænkende på dette punkt. Projektet har været nytænkende i forhold til at skabe en kobling mellem foreningsudvikling og -inklusion af en idræts- og motionsuvariant målgruppe i foreningslivet, hvor udendørs fitnesspladser og naturmotion udgjorde en 'mellestation'.

### **5. Læring og inspiration fra projektet**

De udendørs fitnesspladser appellerede mod forventning ikke til de unge kontanthjælpsmodtagere (evt. fordi en del af gruppen, hovedsageligt unge mænd, i forvejen trænede i indendørs fitnesscentre). Desuden lykkedes det i mindre grad at engagere frontmedarbejdere og sagsbehandlere for denne gruppe i projektet.

Projektlederen (kommunens motionskoordinator) har siden 2010 været ansat i to forvaltninger, henholdsvis Sport- og Fritidsforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Dette bidrog til et smidigt samarbejde i projektet mellem de to afdelinger, og projektlederens kendskab til både målgruppen og foreningslivet var værdifuldt. Projektet understøttede den løbende udvikling af samarbejdet mellem de to forvaltninger.

Det sundhedsfaglige personale fra Folkesundhed Aarhus har et indgående kendskab og kontakt til borgere, der er tilknyttet kommunale forebyggelses- eller genoptræningshold. Personalets

deltagelse i projektet var vigtigt for forankringen af 'Fitness i det Fri' hos deres kolleger og generelt i deres organisation og i forhold til at klæde idrætsforeningerne på til at modtage og træne målgruppen.

Foreningerne bidrog med en viden til Folkesundhed Aarhus, om hvad foreningslivet kan tilbyde målgruppen, og på hvilken måde foreningerne kan tage del i udslusning af borgere efter endt genoptræning/rehabilitering, så borgerne kan fastholde de nye livsstilsvaner.

De foreninger, der deltog i projektet, ligger geografisk tæt på de udendørs fitnesspladser og består typisk af løbe-, motions- eller gymnastikforeninger. Det har været vanskeligt for foreningerne at rekruttere instruktører, der kunne stå til rådighed i dagtimerne, hvor målgruppen har mulighed for at træne. Læringen fra projektet er endvidere, at det ikke nødvendigvis er de eksisterende instruktører, der skal stå for træningen. Mere vigtigt er det, at instruktørerne finder et sådant projekt spændende og eventuelt har en professionel baggrund inden for arbejdet med den pågældende målgruppe.

Kontaktinformation vedr. yderligere information om projektet:

E-mail: [cfru@aarhus.dk](mailto:cfru@aarhus.dk)

Eller se hjemmesiden:

<http://www.aarhus.dk/da/borger/sundhed-og-sygdom/Sundhedstilbud/Motion/Fitness-i-det-fri.asp>