

# DGI Sundhed

Erhvervsrettet projektforsløb i Idræt – Forår 2020

## Udvalgt arbejdsopgave

Udvikling af 'motion og fællesskab for alle' moduler og workshops. Herunder afholdelse af brobygningsworkshop i Høje Taastrup kommune.

## Formål

Motion og fællesskab for alle er en indsats i DGI der sigter mod at klæde foreningsinstruktører på til at modtage og træne mennesker med behov for hensyntagende træning (psykisk/fysisk sygdom, inaktive, foreningsuvante, manglende tilknytning til arbejdsmarkedet). Herunder facilitering af mødet mellem kommunalt fagpersonale og foreninger.

## Metode, teori og analyseværktøjer

### Idrætsfaglig viden

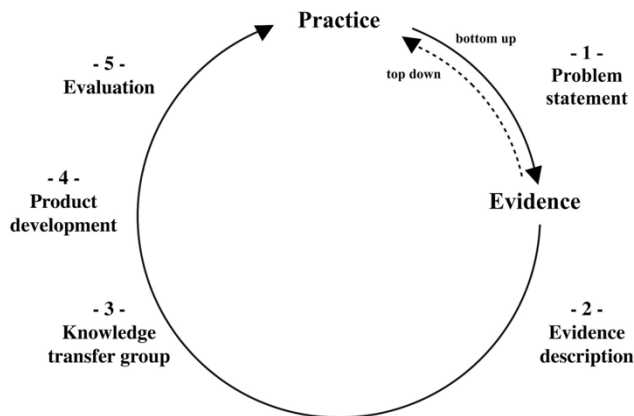
- *Praktisk modul:* Træningsopbygning, styrketræning, kredsløbstræning, op/nedskalering (fysisk træning). Aktivitetsudvikling, spilhjul, tilpasning af øvelser (boldbasis).
- *Brobygning:* Motivation og adfærdsdesign (idrætspsykologi).
- *Livsstilssygdomme og mentale sygdomme:* fysiologi, psykologi (tilvalg), kritisk læsning i forbindelse med samarbejde med CFAS.

### Færdigheder og kompetencer

- Skriftlig formidling (undervisningsmanualer, notat om MOFA, udarbejdelse af PP til eksterne samarbejdspartnere)
- Mundtlig formidling (afholdelse af brobygningsworkshop i Høje Taastrup kommune)

## Perspektiver

Ramme for MOFA → Udvikling af workshops og undervisningsmateriale → Uddanne landsinstruktører og konsulenter → Udbredelse af indsatsen → Evaluering.



Verhagen et al. (2014)

## Knowledge Transfer Scheme (KTS)

1. DGI manglede koncept til STAR puljen (motion og fællesskab på recept). Inaktive, folk med fysisk/psykisk sygdom eller manglende tilknytning til arbejdsmarkedet → foreningsidræt.
2. Målgruppen kan forbedre fysisk, social og mental sundhed igennem deltagelse i foreningsidræt. Skabe bro mellem kommunale fagpersoner og foreningerne.
3. Konsulenter i DGI, Center for Holdspil og Sundhed (CHS), Center for Aktiv Sundhed (CFAS), kommunale samarbejdspartnere.
4. Udvikling af moduler og workshops. Opkvalificering af instruktører. Vidensdeling mellem kommunale (jobcentre, sundhedscentre) og idrætsfællesskaber.
5. Endnu ikke udført.

## Diskussion

- Erfaring med at anvende akademisk viden i praksis.
- Faglighed tilstrækkelighed.
- Udefineret indsats → overblik → færdigt koncept
- Positionering: praktikant → studentermedhjælper.