

Bevæg dig for livet Aarhus - Puljen 2019

| Nr. | Ansøger | Projektets formål | Indhold | Målgruppe | Rekruttering | Tidsplan |
|-----|--|--|---|---|---|--|
| 1 | Aarhus Syd Taekwondo Klub – Tang Soo Do | Projekt "Bredere skuldre" vil oprette satellithold i Tranbjerg. | Der vil blive undervist i traditionel taekwondo (og altså ikke konkurrence-taekwondo), med fokus på motorikøvelser, core- og kredsløbstræning, smidighed, hurtighed, faldteknikker, slag, spark og selvforsvar, åndedrætsøvelser og mentaltræning. Derudover har vi opmærksomhed på, at træningen først og fremmest skal bringe glæde, skabe sociale relationer, og at det er en grundforudsætning – ikke kun for dette projekt, men alle vores tilbud. I udgangspunktet vil der blive afholdt en ugentlig træning. Fokus på at guide til andre hold, hvis det er nødvendigt. | Voksne med/uden hjemmeboende børn - Seniorer - Pensionister - Forhenværende taekwondoudøvere - Psykisk sårbare voksne | Artikler i lokalaviser, facebook, kontakt til: Ældre Sagen, Center for Specialundervisning for Voksne, Center for Bostøtte i eget hjem, Angstklinikken, Gallo og SIND | Satellitklub etableres primo 2020 og kører i drift, hvis der kan etableres hold. |
| 2 | Folkenetværket | Afprøve nye tiltag der skaber samvær | Nye aktiviteter: Motion i det fri (48 gange) 2 stavgangshold Selvtræning med instruktør 2 heldagsseminar om udetræning Gåfodbold Kurling | Foreningsuvante, borgere fra Folkesundhed, psykisk sårbare, socialt udsatte | Brobyggere, Folkesundhed Aarhus, frivilligkonsulenter, forebyggelseskonsulenter, Genlyd, sociale medier, hjemmeside, flyers | 2020 + 2021 |
| 3 | VRI Gymnastik - styrketræning i nye styrketræningslokaler | Få flere voksne - også over 60+ til at dyrke motion. Styrketræning på hold. | Styrketræning på hold af 16. 2 typer hold: begyndere og medium. Både formiddags og aftenhold. Opstart med individuel vurdering og test | Voksne der har behov for fællesskab, har været/er i genoptræning, gig, diabetes. | Foreningsbrobyggere, postkort (Bibliotek, lokalcentre og forening), facebook og Bellevuebladet | December 2019 - uge 19 2020 |
| 4 | Skovbakken - outdoor fitness | a) Forbedre deltageres sundhed/forebygge livsstilssygdomme, b) trække deltagerne ud af ensomhed og c) engagere dem i Skovbakkens frivillighedsaktiviteter. | Udendørs træningsform for seniorer, hvor deltagerne styrke- og konditionstræner i det fri, hvor det handler om at få sved på panden, men også om at skabe nye sociale relationer, der kan motivere deltagerne til at komme op af sofaen og på sigt måske endda deltage i foreningsarbejdet som frivillig. Kombineres med sociale arrangementer. | Den primære målgruppe er inaktive voksne og seniorer 60+, der ikke er tilknyttet foreninger/sociale relationer | Foreningsens hjemmeside, handouts (lægehuse, sundhedspleje, lokal diabetesforening, Ældresagen ol.)Facebookside | 1. marts 2020 - 1. marts 2021 Aktiviteten 1-2 gange om ugen |
| 5 | Brabrand Kvindeforening - Svømning og Aquafitness i kvindeforening | Få flere kvinder med minoritetsbaggrund til at være fysisk aktive gennem svømning og aquafitness | Uddannelse af instruktører til kvindesvømning og aquafitness - og invitere andre kvindeforeninger med, så de også kan få uddannet instruktører. Oprette hold om lørdagen. | Kvinder med minoritetsbaggrund ca 30 - 50år | Gennem egen forening, facebook og instagram | Januar 2020 - juni 2020 |
| 6 | FOF - fælles hold på lokalcentre | At fastholde flere selvtrænere | Et fast fælleshold hvor alle nye selvtrænere starter. Løbende optag og med plads til 7 ps. 1-2 timer om ugen. Der etableres hold på 2 lokalcentre. | 60+ | De nye selvtrænere - der kommer ca 100 nye om året. Samarbejde med brobyggere | 1/1 - 31/12 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--------------------------------|
| 7 | Reden - Ny idrætsforening for kvinder | Skabe en frivillig idrætsforening for udsatte kvinder, i et tæt samarbejde med de uddannede holdledere (kvinderne/målgruppen) og med konsulenterne fra LVS. | Danne en frivillig forening og understøtte den i et opstartsperiode. | Udsatte kvinder 35 - 70 år | Deltagere fra idrætsprojektet, kvinder der besøger Reden Aarhus | 1. januar 2020 - december 2021 |
| 8 | Beder Malling Idrætsforening - "Kom og vær med i BMI" | På tværs af alle afdelinger, skabe rummelige, åbne og imødekommende idrætstilbud, så flere voksne og seniorer oplever glæden ved at bevæge sig | Træning og fællesskab på 35 hold (for alle) + 4-5 nye hold. Etablere samarbejdsaftaler. Etablere en tovholdergruppe/værter med repræsentanter fra hver afdeling som alle uddannes (velkomst, fastholdelse, inklusion) og som træner med den nye 2-3 gange. En indgang til BMI ved en projektkoordinator. Skabe en fælles velkomstkultur. | voksne 30+ og seniorer uden for fællesskabet. Rehabilitering og genoptræning, foreningsvante, dem der skal have hjælp til at komme afsted | Via samarbejdspartnere, læger og fys i Beder og Malling, "Kom og vær med kampagne", via Café Klubånd | januar 2020 - december 2021 |
| 9 | TMG Mårslet - "Aktiv mandag" og "Bedste tuml og hygge" | Fleere aktive seniorer i Mårslet | "Aktiv mandag": kl 10-12, med sang, kaffe og derefter "Idræt om dagen" (mange forskellige idrætter). Skolebørn inviteres med én gang om måneden. | Seniorer 60+ og hjemmegående. | Plakater, flyers, Mårslet Bladet, facebook, lokal avis | jan 2020 - dec 2020 |
| 10 | Højbjerg Træning - FitLight cirkeltræning for seniorer M/K | Det skal være nemt, sjovt og givende. Man kan deltage uden særlige forudsætninger, påklædning og udstyr. | FitLight cirkeltræning er et træningskoncept som indeholder: fysisk træning, mental træning og socialt samvær i et og samme træningspas. Stationstræning + FitLight IT-panel, som er lamper der tænder i uforudsigelige mønstre, som deltagerne skal slukke. 16-20 deltagere over 12-15 gange. Udbydes i dagtimerne. 1 hold i forår og 4-5 hold i efteråret | Seniorer 60+ | Facebook, husstandsdelte blade, nværende medlemmer, | forår 2020 - vinter 2020 |
| 11 | Usbekiske Initiativer - Gå/Vandretur for sundt liv | At motivere og vejlede midaldrende og senior damer til et aktivt og sundere liv og dele glæde ved at være sammen | Opstarte gå/vandreture inkl let gymnastik med redskaber to gange om ugen. Der tilbydes smoothies og proteinboller. Plads til ca 15 deltagere | Kvinder 60+ på tværs af etnicitet og foreningsmedlemmer 35-50årige kvinder | Netværk, naboer, mødre, bydelsmødre, Ældresagen, Gigtforeningern, Lokalcenter gellerup | jan 2020 - feb 2021 |
| 12 | Brydeklubben Trott - Wrestfit | At etablere et motionshold for voksne, der bliver en naturlig del af klubben. | Motionsfællesskab for voksne. Den fysiske del af brydetræning krydret med træning a la crossfit. Vært til at tage imod. | Ikke foreningsvante voksne 35-50år | Samarbejde med fysioterapeuter og Veteranhjemmet, AI2Bolig (boligforening) og foreningsbrobygger | 2020 og et år frem |