

SUNDHED, BEVÆGELSE OG TRIVSEL I PURHUS IF

Evaluering af den indledende fase (1. del)

Delrapport 1 / April 2021



Christian Gjersing Nielsen



Idrættens
Analyseinstitut

SUNDHED, BEVÆGELSE OG TRIVSEL I PURHUS IF – EVALUERING AF DEN INDLEDENDE FASE (1. DEL)

Titel

Sundhed, bevægelse og trivsel i Purhus IF – evaluering af den indledende fase (1. del)

Forfatter

Christian Gjersing Nielsen

Øvrige bidragydere

Henriette Bjerrum

Rekvirenter

Purhus Idrætsforening og Fonden Træningshuset i Asferg

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, april 2021

ISBN

978-87-93784-38-3 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

Baggrundkapitel.....	6
Sundhed, bevægelse og trivsel i Purhus IF i et kommunalt perspektiv.....	8
Del 1: Nøgleinteressenters holdning til projektet.....	11
Interessenternes formelle rolle	11
Asferg Sogn – sociogeografisk 'område 4'	12
Udfordringer og løsningsforslag	20
Del 2: Evaluering af Asferg Babyklub.....	25
Deltagerprofil	25
Idrætsdeltagelse og tilknytning til Purhus IF	26
Overordnet tilfreds	27
Udbytte af Asferg Babyklub.....	28
Deltagelse og udbytte af oplæg.....	29
Opsamling.....	33
Litteraturliste	35
Appendix.....	36

Baggrundkapitel

Purhus Idrætsforening (Purhus IF) er beliggende i Asferg og Gassum Sogne i Randers Kommune med henholdsvis 967 og 885 indbyggere. Foreningen har base i Træningshuset i Asferg og Kultur- og aktivitetshuset i Gassum. Ved udgangen af 2020 havde Purhus IF 763 medlemmer. Det seneste år har foreningen oplevet et fald 126 medlemmer, hvilket hovedsageligt kan tilskrives coronanedlukningen. Siden 2010 har foreningen oplevet et markant fald i antallet af børn fra 0-12 år, der er reduceret fra 316 medlemmer til 143 medlemmer (2020).

En række regionale og kommunale undersøgelser viser desuden, at børn og unge i Asferg Sogn er udfordret på sundhedsområdet i forhold til overvægt, trivsel, social polarisering og fysisk aktivitet, og bl.a. viste den kommunale vægtrapport fra skoleåret 2018/19, at hele 28 pct. af eleverne på Asferg Skole var overvægtige ved indskolingen (Vægtrapport 2018/19, 2019).

Purhus IF ønsker at tage et samfundsmæssigt ansvar for udviklingen i lokalområdet med fokus på at fremme sundheden i familier bl.a. gennem samarbejde med lokale aktører. Foreningen har som vision at '... være den bedste idrætsforening for hele familien' (Purhus IF, 2021) og vil kunne rumme alle børn uanset niveau og udfordringer (se appendiks).

Med udgangspunkt i Purhus IF's vision har foreningen iværksat et projekt, der har til formål at styrke den tidlige, forebyggende indsats gennem foreningsfællesskaber blandt børn og unge i foreningens lokalområde med fokus på 'grundlæggende glæde ved bevægelse samt en bedre trivsel og sundhed - fysisk, psykisk og socialt' (projektbeskrivelse fremgår af appendiks og kan med fordel læses forud for denne rapport).

Sundhed, bevægelse og trivsel i Purhus IF - der kører i perioden 2021-2025 - har særligt fokus på aldersgruppen 0-5 år med ønsket om at give flere børn bevægelsesglæde og foreningsopdragelse og samtidig skabe et attraktivt lokalsamfund.

Projektet gennemfører en række konkrete initiativer, der udover et generelt sundheds-, trivsels- og bevægelsesfokus har til formål at introducere børn og deres forældre for - og fastholde dem i - foreningsfællesskaber:

- **Asferg Babyklub** med fokus på (1) at få etableret et foreningsfællesskab blandt forældre på barsel (og deres børn), og (2) tilbyde ugentlige hold med babymotorik og mortræning. Babyklubben består dels af foreningsaktiviteter (mortræning og babymotorik) og dels af en mødregruppe med mødegange i Træningshuset
- **PIF Spireklub**, hvor forældre med børn i alderen 1-6 år tilbydes et ugentligt foreningsorganiseret lege- og bevægelsestilbud i Træningshuset med to frivillige hjælpeinstruktører.

- **Samarbejde om bevægelse og sundhed i vuggestuer og børnehaver** som præsenterer alle børn i daginstitutioner for bevægelse og idræt gennem 'idrætseftermiddage' og 'idrætsdage' med yderligere fokus på sundhed og trivsel. Desuden afholdes forældre- og personalemøder med fokus på bevægelse og sundhed.
- **Trivselsuge i overgangen mellem børnehave og skole** med fokus på bevægelse, fællesskab, sundhed og idræt.

I forbindelse med projektbeskrivelsen har Purhus IF opstillet følgende målsætninger for perioden 2021-2025:

- Børnene, som er aktive i Purhus IF, oplever bevægelsesglæde og trivsel ved at være en del af foreningsfællesskabet.
- Der er en højere grad af trivsel blandt børnene i Asferg Skole ud fra Region Midtjyllands kommende trivselsrapporter set i forhold til trivselsrapporten fra skoleåret 2017/18 (Breinholt Larsen et al., 2018).
- Børnene, som er aktive i Purhus IF, kommer fra alle socioøkonomiske grupper.
- Der er færre overvægtige børn ved skolestart, og antallet af overvægtige kommer under gennemsnittet i Randers Kommune på 15 pct.
- 60 pct. af de 0-6-årige børn og 75 pct. af de 7-12-årige børn i Purhus IF's område er medlem af foreningen.

Projektet bygger på et eksisterende samarbejde mellem Purhus IF og Asferg Skole, som i de seneste tre år har igangsat tilbud, der kobler skole- og foreningsliv, med det formål at give børnene mere bevægelse i hverdagen samt bedre kendskab til foreningen og idrætsfaciliteten Træningshuset. I forbindelse med dette projekt har Purhus IF indgået samarbejdsaftaler med en række andre aktører, der bidrager ind i projektet på forskellig vis.

Formålet med denne rapport er at undersøge projektets udgangspunkt (baseline), således at det i løbet af projektperioden kan evalueres med udgangspunkt heri. Konkret:

1. undersøges nøgleinteressenters holdning til projektet
2. foretages en evaluering af babyklubben (tilfredshedsmåling blandt deltagerne).

Der var yderligere planlagt en spørgeskemaundersøgelse blandt elever på Asferg Skole med fokus på børnenes overordnede deltagelsesniveau, aktivitetsvalg, bevægelsesglæde og eventuelle barrierer for fysisk aktivitet. Denne delundersøgelse er udskudt på grund af coronanedlukningen og vil blive gennemført, når de inden- og udendørs idrætsfaciliteter igen er genåbnet.

Sundhed, bevægelse og trivsel i Purhus IF i et kommunalt perspektiv

De sundhedsmæssige indsatser i Randers Kommune tager udgangspunkt i kommunens sundhedspolitik, hvor der er særligt fokus på ulighed i sundhed. En betragtelig del af indsatserne tager udgangspunkt i Region Midtjyllands trivselsrapporter, der viser, at Randers Kommune er udfordret på en række sundhedsmæssige parametre bl.a. relateret til mental sundhed, rygning og overvægt med særligt fokus på børn og unge (Breinholt Larsen et al., 2018).

Socioøkonomiske udfordringer og kommunale indsatser

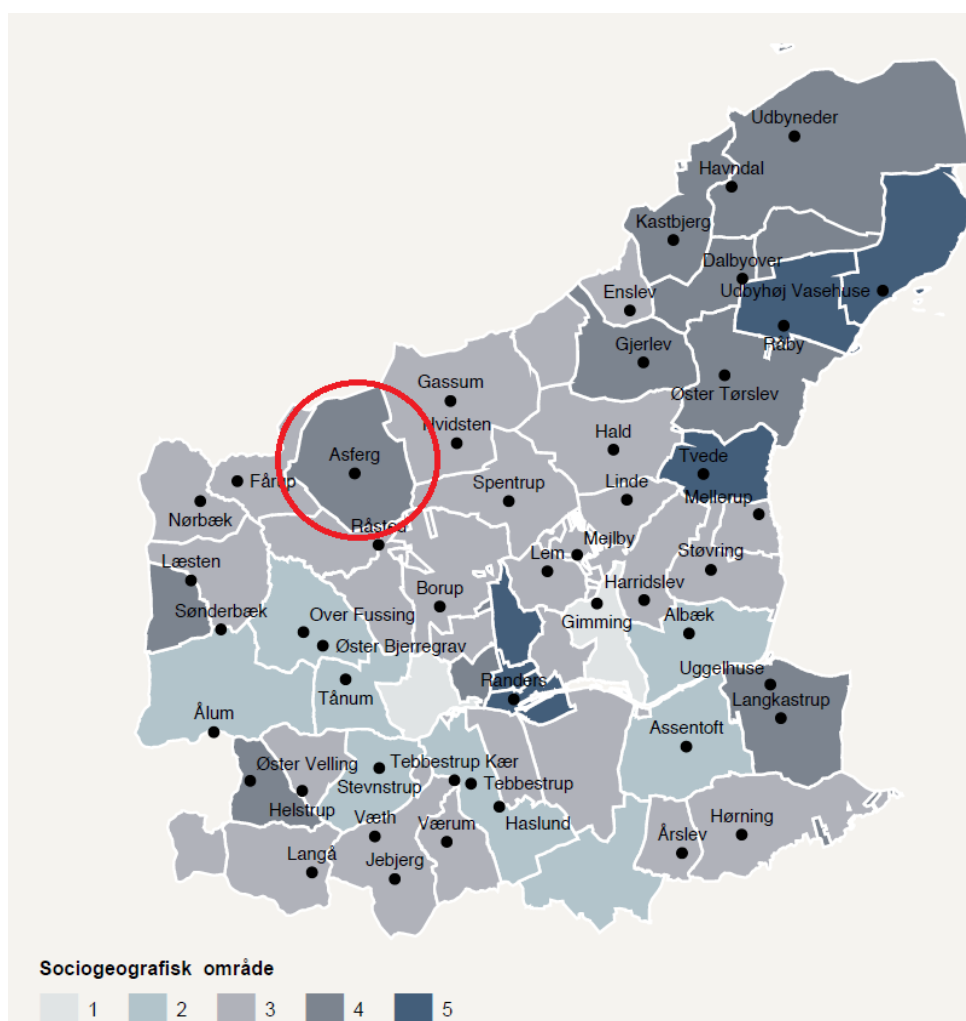
I trivselsrapporterne inddeles områderne i de enkelte kommuner fra 1 (bedst) til 5 (dårligst) på baggrund af en række socioøkonomiske faktorer relateret til lokalbefolkningens uddannelsesniveau, tilknytning til arbejdsmarkedet og indkomst. Kategoriseringen har til formål at identificere områder med store sundhedsmæssige udfordringer (ibid., s. 406). I trivselsrapporten fra 2017 rangerer Asferg Sogn under 'område 4' og er dermed – ud fra en socioøkonomisk betragtning – et område, der potentielt er sundhedsmæssigt udfordret.

Kommunale indsatser relateret til projektet

De kurser og oplæg, der udbydes i Asferg Babyklub, er inspireret af en række af kommunens generiske indsatser. Førstegangsførelde i Randers Kommune får tilbud om at deltage i et forløb i Familieiværksætterne, som består af 12 kursusgange, som tager udgangspunkt i en række af de samme emner som oplæggende i Asferg Babyklub (Randers Kommune, s.d.). Ligeledes tilbyder Sundhedsplejen en række oplæg i Randers Sundhedscenters 'babycafé' beliggende i Randers midtby med fokus på børn fra 0-1 år, hvor man også kan booke samtaler med en sundhedsplejerske.

Foruden de brede generiske sundhedsindsatser, som rammer alle kommunens borgere, iværksætter kommunen indsatser på baggrund af de socioøkonomiske sammensætninger med særligt fokus på den nordlige del af kommunen, hvor der er en uforholdsmæssig stor koncentration af sociogeografiske områder 4-5 (se kort 1).

Kort 1: Randers Kommune inddelt i sociogeografiske områder



Kortet viser Region Midtjyllands trivselsrapports inddeling af Randers Kommune i sociogeografiske områder (Breinholt Larsen, 2018, s. 406).

De sundhedsfremmende og -forebyggende indsatser relaterer sig i særlig grad til overvægt – hvor Randers Kommune er særligt udfordret – mental sundhed og fysisk inaktivitet. En af de konkrete indsatser i den forbindelse er Sundhedshøjskolerne, som er en rejsende sundhedsfremmeenhed, der i samarbejde med lokale aktører og foreninger tilbyder forløb for borgere i kommunen over 18 år med fokus på at opbygge en sundere livsstil (Randers Sundhedscenter, 2016).

Således er formålet med Sundhedshøjskolerne også at nedbringe barrierer i forhold til fysisk aktivitet, og tankesættet flugter på den måde med tankerne i projektet 'Sundhed, bevægelse og trivsel i Purhus IF'. Formålet med Sundhedshøjskolerne er at iværksætte forløb med økonomisk hjælp fra kommunen, som på sigt kan forankres i idrætsforeningerne. Sundhedshøjskolerne er placeret i seks af Randers Kommunes lokalområder baseret på den socioøkonomiske sammensætning, bl.a. i Asferg, hvor Purhus IF og Træningshuset står for aktiviteterne.

Desuden har kommunen og Sundhedsplejen igangsat en række indsatser i samarbejde med andre aktører, hvor der er særligt fokus på den nordlige del af Randers Kommune jævnfør koncentrationen af udsatte områder. Bl.a. har Sundhedsplejen været en del af et initiativ i samarbejde med Bysekretariatet i form af en babyklub for forældre med børn i alderen 0-2 år bosat i et af de hårdest belastede områder i Nordbyen.

Ydermere indgår Sundhedsplejen i en række mindre samarbejder med andre aktører - f.eks. idrætsforeninger - i forhold til at bekæmpe overvægt.

Del 1: Nøgleinteressenters holdning til projektet

For Purhus IF er en vigtig del af projektet, at indsatsen sker i et samarbejde med andre aktører inden for sundheds- og idrætsområdet. Projektet er baseret på et tæt samspil med relevante personer og institutioner, hvorfor nøgleinteressenternes egne indsatser, bidrag og holdninger til projektet er afgørende for at lykkes.

I forbindelse med undersøgelsen har Purhus IF identificeret fem interessenter, der indgår som særligt vigtige samarbejdspartnere. De fem interessenter, som Purhus IF har udpeget, er:

- Sundhedschefen i Randers Kommune
- Lederen af Randers Kommunes Sundhedspleje
- Den lokale spædbarnssundhedsplejerske
- Institutionsleder og ansatte i den lokale daginstitution Svalereden
- Projektleder for 'Bevæg dig for livet Randers'

Interessenterne er blevet interviewet i forbindelse med undersøgelsen. Med udgangspunkt i de gennemførte interviews redegør delundersøgelsen for nøgleinteressenternes vurdering af lokalområdets udfordringer, deres egen rolle i projektet, hvordan projektet spiller ind i den overordnede strategi med særligt fokus på sundhedsområdet og 'Bevæg dig for livet'-indsatsen i Randers Kommune. Ydermere fokuseres der på interessenternes oplevelse af projektets udfordringer, og hvordan de kan bidrage til at løse dem.

Interessenternes formelle rolle

Sundhedschefen

Sundhedsforvaltningen (Sundhed) har overordnet ansvar for at sikre den forebyggende og sundhedsfremmende indsats for borgerne i Randers Kommune. Konkret bidrager Sundhed til projektet gennem kanalisering af ekstra midler til Sundhedsplejen, således at den lokale spædbarnssundhedsplejerske kan købes fri til at lægge timer i projektets indsatser.

Sundhedsplejen i Randers Kommune

Sundhedsplejen arbejder med sundhed i familier baseret i Randers Kommune og er et tilbud til alle gravide og familier med børn fra 0-16 år. Lederen af Sundhedsplejen har det overordnede ansvar for den daglige drift, mens den lokale (spædbarns)sundhedsplejerske har kontakten til forældrene lokalt i området omkring Asferg indtil barnet er omkring 10 måneder, hvorefter der sker et slip indtil skolealderen, hvor skolesundhedsplejersken overtager.

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske er frikøbt til at kunne lægge timer i projektet og har to primære indsatser: (1) Hver anden måned holder hun oplæg i Asferg Babyklub om emner, som hun i samarbejde med Purhus IF vurderer er relevante for de nybagte forældre. (2) Ydermere er det planlagt, at hun sammen med den lokale skolesundhedsplejerske skal stå til rådighed til den lokale daginstitution Svaleredens idrætseftermiddage, der afholdes af Purhus IF hver tredje uge i Træningshuset. Her observerer sundhedsplejerskerne – med

samtykke fra forældrene – børnenes motoriske færdigheder på vegne af daginstitution. Ydermere har forældrene mulighed for at booke samtaler med sundhedsplejerskerne.

Desuden bidrager Sundhedsplejen til projektet med deres faglighed i forhold til løbende at tilpasse projektets mål, virkemidler og fokuspunkter, ligesom de har bidraget til den konkrete projektbeskrivelse.

Bevæg dig for livet Randers

Randers Kommune er en af de i alt 29 kommuner i skrivende stund, der har indgået en aftale med DGI og DIF om at være 'visionskommune'. Aftalen har til formål at få flere af kommunens borgere til at dyrke idræt og motion i perioden 2019-2024. 'Bevæg dig for livet Randers' er en del af Kultur- og Fritidsafdelingen og bidrager økonomisk til at understøtte de ikke-tilskudsberettigede aktiviteter i Asferg Babyklub og idrætseftermiddagene i regi af den lokale daginstitution Svalereden.

Udover det økonomiske bidrag fremhæver projektlederen en række andre forhold, hvor 'Bevæg dig for livet' kan være en ressource ind i projektet, herunder generel sparring, kommunikation og markedsføring, hjælp med at rekruttere nye frivillige, men også i forhold til at sikre opbakning til projektet inden for andre forvaltningsområder, hvis der er behov for det.

Daginstitutionen Svalereden

Den lokale daginstitution Svalereden er en integreret vuggestue og børnehave beliggende i Asferg. Institutionen er selvsagt en vigtig interesse givet børnenes tidsforbrug i institutionen, og på den måde har institutionen gennem sine aktiviteter og tiltag indflydelse på børnenes generelle sundhed og bevægelse. Ligeledes har de en bred kontaktflade til forældrene og kan på den måde være med til at skabe synlighed i forhold til de idrætstilbud, som Purhus IF og Træningshuset udbyder.

Hver tredje uge deltager Svaleredens børnehavegruppe i idrætseftermiddage i Træningshuset. Her er fokus på, at børnene frit kan bruge de redskaber, som der stilles til rådighed.

Ydermere præsenterer institutionen deres vuggestuedel i Asferg Babyklub, som ifølge daginstitutionens leder er en god platform til at nå deres kommende brugere. Desuden lejer Svalereden sig ind i Træningshuset én gang ugentligt, hvor både børnehaven og vuggestuen deltager.

Asferg Sogn – sociogeografisk 'område 4'

På trods af at Asferg Sogn er udfordret på en række socioøkonomiske parametre – og er kategoriseret som 'område 4' i trivselsrapporterne – oplever lederen af Sundhedsplejen ikke, at området er så hårdt udfordret:

”Jeg må nok sige, at det kom lidt bag på mig – at de var så udfordrede – da jeg så tallene fra Asferg... Så jeg har ikke anskuet området på den måde, som tallene viser. Hvis jeg tager nogle andre områder i Randers – som generelt er hårdt ramt på den socioøkonomiske side – så er der større udfordringer andre steder.”

Leder af Sundhedsplejen

I den forbindelse bemærkes også, at Asferg ikke er et område, der ’bonger ud’ i forhold til svangeromsorgens kategoriseringssystem af familier, der bruges til at vurdere behov for særlige indsatser. Den lokale spædbarnssundhedsplejerske oplever heller ikke, at området er decideret ressourcsvgat:

”Det kan godt være, at trivselsrapporterne viser, at det er et ’område 4’, men dem jeg kommer hos, er stort set allesammen personer, der har arbejde og lever i faste parforhold. De har måske ikke lange uddannelser, men er håndværkere og butiksassistenten, som bor i eget hus... Jeg kan måske godt pege en enkelt eller to meget ressourcsvgate familier ud i de år, jeg er kommet i Asferg, men langt størstedelen er velfungerende.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

Sundhedsplejersken er i forlængelse heraf blevet spurgt ind til, hvad hun oplever som værende de største sundhedsmæssige udfordringer i lokalområdet:

”Det er svært. Jeg synes ikke, at de er så dårlige, som rapporten gør dem til. Men det kunne måske være i forhold til bevægelse... Det er gisninger. Jeg ser ikke så meget ly-cratoj i lokalområdet, men jeg har dog indtryk af, at Træningshuset benyttes.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

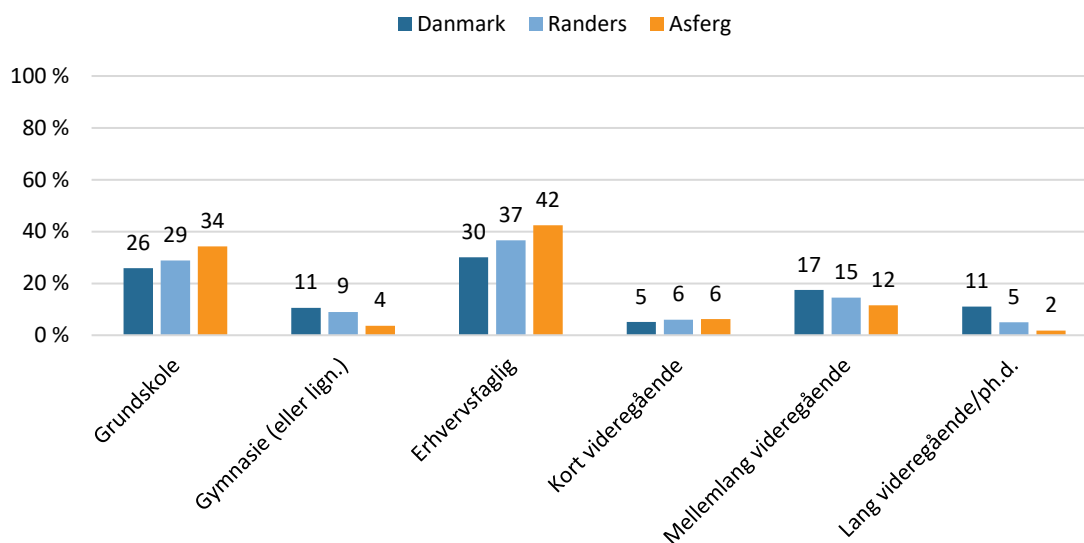
I den danske befolkning generelt er det 57-62 pct. i aldersgrupperne 20-29 (61 pct.), 30-39 (57 pct.) og 40-49 år (62 pct.), der svarede ’ja’ til spørgsmålet ’Dyrker du normalt idræt, sport eller motion’ (Pilgaard & Rask, 2016).

Socioøkonomiske barrierer

Kigger man specifikt på voksnes tilbøjelighed til at dyrke motion, er uddannelsesniveaulet – kontrolleret for andre faktorer – den mest afgørende baggrundvariabel (Pilgaard, 2009).

I nedenstående figur 1 sammenholdes fordelingen af den ’højest fuldførte uddannelse’ i Asferg Sogn med fordelingerne i Randers Kommune og i den danske befolkning generelt. Asferg Sogn har en overrepræsentation af individer med grundskole- og erhvervsfaglige uddannelser, mens der er en underrepræsentation af personer med mellemlange og lange videregående uddannelser. Med udgangspunkt i områdets uddannelsesniveau vil man altså alt andet lige forvente en lavere idrætsdeltagelse i Asferg Sogn end i både Randers Kommune og i den danske befolkning generelt.

Figur 1: Asferg Sogn har en lavere andel af højtuddannede (pct.)



Figuren viser fordelingen i forhold til den højst fuldførte uddannelse for befolkningen (15 år+) i Asferg Sogn, Randers Kommune og den danske befolkning (Kilde: Danmarks Statistik).

Børns idrætsdeltagelse er i høj grad påvirket af forældrenes socioøkonomiske status og i særdeleshed, om forældrene selv dyrker motion og idræt (ibid.). Således kan de socioøkonomiske udfordringer i lokalområdet potentielt være med til at skabe barrierer i forhold til at aktivere flere børn og unge. Meget på linje med Purhus IF's tankegang synes en af nøglerne i projektet således at være at aktivere og fastholde forældrene. Sundhedschefen pointerer således også vigtigheden af, at projektet har et familieorienteret fokus:

"Det handler om dem, hvor far og mor ikke dyrker sport, og så kommer barnet heller ikke til det, for bare det at komme hen i idrætsforeningen er en utilpas forstyrrelse... og jeg kan rigtig godt lide familiefokusset i Purhusprojektet - at far og mor bliver inviteret med ind."

Sundhedschef

Når formålet med projektet bl.a. er at aktivere nogle af de grupper, som normalt ikke er en del af foreningslivet, er det oplagt at tænke i andre baner, når man iværksætter tilbud. Man kunne således også forestille sig, at der kan være nogle organiseringsmæssige fordele ved at tænke børn og forældre sammen i idrætstilbud, som det er tænkt ind i f.eks. PIF Spireklub.

Projektets indspil i det sundhedsmæssige virke

Med udgangspunkt i de overordnede udfordringer i kommunen, er det sundhedschefens vurdering, at projektet spiller rigtig godt ind i den overordnede sundhedsmæssige strategi, hvor fokus på ulighed i sundhed udmønter sig i fokus på de lokalområder, der er socioøkonomisk udfordret:

”Når man fra politisk side synes, at ulighed i sundhed er rigtig vigtigt – for det er det, det handler om – og man også gør noget for et lokalområde, der befinder sig i gruppe 4 eller 5, plus at det står i politikken, at Sundhed og Kultur og Fritid skal blive bedre til at arbejde sammen, så er det den perfekte kombination.”

Sundhedschef

Og Purhus IF får også ros af sundhedschefen for at inddrage værdifulde samarbejdspartnere med faglig indsigt i sundhedsområdet. I den forbindelse giver Sundhedsplejen udtryk for, at de ’får lov til’ at bidrage til projektet med deres faglighed, hvor de gennem åben dialog løbende oplever, at de kan være med til at tilpasse projektets mål, virkemidler og fokuspunkter, ligesom de har bidraget ind i den konkrete projektbeskrivelse. Og allerede inden sundhedsforvaltningen pålagde Sundhedsplejen at gå ind i projektet, havde de selv indgået en aftale:

”Jeg var interesseret i projektet, før der fulgte penge med, og det gjorde jeg, fordi de formåede at formidle det meget professionelt. De to ansatte i Træningshuset er mega dygtige. Da min chef kom og sagde, at det var en ’skal’-opgave, fordi der fulgte penge med, så kunne jeg bare sige, at vi allerede havde holdt møde og havde en aftale. Så var det bare rigtig dejligt også at få nogle penge.”

Leder af Sundhedsplejen

At Sundhedsplejen er positiv i forhold til projektets plan, kommer også til udtryk, når den lokale spædbarnssundhedsplejerske bliver spurgt ind til, hvorfor hun mener, at det er et godt projekt:

”De vil både gøre noget for lokalsamfundet og sammenhængskraften, så det bliver et fællesskab, og de tænker virkelig sundhed på flere baner. Både det sociale, træningsdelen og kost – jeg har ikke tidligere set, at en idrætsforening går så meget ind i lokalområdet og forsøger at løfte det på den måde. Det er så forankret: Institution, forening, skole og købmanden... Og i kraft af de folk, der er med. Karen Marie og Trine [de to administrative medarbejdere i Træningshuset og Purhus IF] har gåpåmod, er dygtige og drivkraftige. De vil sætte alt i verden. Det er særligt i kraft af de personer, der er med i projektet, at jeg tror, det bliver en succes.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

’Slippet’ fra 1-6 år er udfordrende

Medmindre der er særlige behov, slipper spædbarnssundhedsplejersken barnet, når det er omkring 10 måneder gammelt. Herefter er der et langt slip indtil skolealderen, hvor skole-sundhedsplejersken tager over, hvilket ifølge Sundhedsplejen og sundhedschefen er en af de helt store udfordringer i relation til forebyggelses- og sundhedsfremmeindsatsen. Helt konkret oplever den lokale spædbarnssundhedsplejerske, at forældrene ofte har udfordringer med storebroren eller storesøsteren, når hun aflægger barselsbesøg:

”Der kommer mange udfordringer i børnehavealderen med opdragelse og selvstændighed. Jeg synes nogle gange, at når vi kommer på besøg hos barn nummer to, så er det barn nummer ét, som måske fylder, fordi der er nogle udfordringer.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

Og overrepræsentationen af overvægtige børn ved indskolingen på Asferg Skole giver ikke bare anledning til bekymring i forhold til den bevægelses- og kostmæssige del, men kan også have en negativ indflydelse på den mentale sundhed:

”I mellemtiden (fra 1-6 år) kan der nå at ske meget. Vi laver overvægtsrapporter, og der er mange børn, som starter deres skoleliv med at være for tykke. Er det et problem i sig selv? Ikke nødvendigvis, men hvis det betyder, at man har sværere ved at få kammerater, eller ikke gør sig så godt på fodboldbanen, så bliver det en ond cirkel... Det er bestemt en udfordring, og det er derfor, det her projekt er rigtigt godt, fordi man øver sig på at sætte særskilt tidligt ind.”

Sundhedschefen

Konkret giver projektet Sundhedsplejen mulighed for at indgå samarbejde med daginstitutionsområdet, hvor de dels får større føling med børnene i den lokale daginstitution, men også får mulighed for at indgå i arbejdet omkring skiftet fra daginstitution til skole. I forlængelse heraf håber Sundhedsplejen på, at projektet også bidrager med nogle læringspunkter i forhold til de offentlige partnerskaber med Purhus IF:

”Jeg håber på, at vi får nogle resultater, som vi kan bruge ind i at kunne understøtte en udvidet indsats fra Sundhedsplejen i et tværfagligt samarbejde med nogle relevante faggrupper, som jeg tænker, det her er. Og partnerskabsprincippet – det var så populært at italesætte for år tilbage – kunne man lave det samme ind i idrætsklubberne, på den gode måde?”

Leder af Sundhedsplejen

Ydermere bidrager projektet med et bevægelsesfokus, som ikke er tilsvarende i Sundhedsplejen, fordi børnene allerede slippes så tidligt, som det er tilfældet:

”Det har vi jo ikke fokus på, når de er babyer. Vi har kun fokus på den motoriske udvikling. Purhusprojektet er et godt alternativ, fordi der sker et slip i Sundhedsplejen fra barnet er 1-6 år.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

Mens Asferg Babyklub på grund af børnenes alder primært har fokus på en række andre elementer end bevægelse, har PIF Spireklub og idrætseftermiddagene i høj grad fokus på bevægelsesdelen. Og til idrætseftermiddagene i Træningshuset har forældrene også mulighed for at booke en samtale med sundhedsplejerskerne, hvilket den lokale spædbarnssundhedsplejerske har store forventninger til:

”Det er jo rigtig spændende i forhold til de her idrætseftermiddage, hvor man kan booke sig ind. Det ville være rigtig fint, hvis man kunne gøre det til et generelt tilbud i hele kommunen. Det er ren ønsketænkning – det ved jeg godt, at der ikke er penge til.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

Ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv kan projektet altså på sin vis betragtes som en form for pilot, hvor Sundhedsplejen i mindre skala får mulighed for at arbejde på tværs og samtidig bliver inddraget i slipperioden. Sundhedschefen forventer at få inspiration til, hvordan man kan arbejde med effektmål i et afgrænset område, som Asferg er (se side 7). Ligeledes er der en forventning om, at den lokale forankring kan have nogle positive effekter:

”Og så er jeg interesseret i at finde ud af, hvilken effekt det har, at det er lokal forankret, og at det er lokale ildsjæle, som går i front og får lokalsamfundet med, hvor alle kender hinanden, så har jeg en forforståelse om, at det kan have en større effekt, fordi det bliver byens projekt, og man tager ejerskab.”

Sundhedschefen

Projektet i forhold til ’Bevæg dig for livet’-tankegangen

’Bevæg dig for livet Randers’ er forankret i Kultur- og Fritidsforvaltningen med otte hovedindsatser, hvor fem af dem umiddelbart relaterer sig til ’Sundhed, bevægelse og Trivsel i Purhus IF’:

- **Udvikling og samskabelse med foreninger** særligt i forhold til inaktive
- **Sundhed** med fokus på socialt fællesskab og forbedring af fysisk og mental sundhed
- Iværksættelse af initiativer med fokus på **udsatte borgere** med lav eller ingen uddannelse med særlig fokus på socialt udsatte boligområder
- Arbejde sammenhængende med idræt og bevægelse **på børneområdet** fra dagtilbudsområdet, gennem skolen og til ungdomsuddannelserne
- Prioritere udvikling af idrætsforeninger i **landdistrikter**, så de har forudsætninger for at igangsætte initiativer, der kan tiltrække nye målgrupper lokalt.

Det er særligt i forhold til foreningsudvikling, fokus på lokalområdet og samarbejdet med dagtilbudsområdet, at projektlederen for ’Bevæg dig for livet Randers’ ser potentialer i projektet. Og på linje med Sundhed og Sundhedsplejen har projektlederen et ønske om øget tværfagligt samarbejde:

”Vi synes jo, at Purhusprojektet passer rigtig godt ind i den tænkning, vi har i forhold til ’Bevæg dig for livet’, når det gælder foreningsudvikling. Når en forening kan bidrage i forhold til lokalområdet... Og her er der en indsats for at gøre meget af den tænkning på området konkret i forhold til, hvordan vi kan lykkes med at skabe større samarbejde mellem civilsamfund og dagtilbud.”

Projektleder ’Bevæg dig for livet Randers’

I forlængelse heraf føder projektet ind i en strategi om at få de øvrige forvaltningsområder til at spille endnu mere ind i 'Bevæg dig for livet'-tankegangen, hvor foreningslivet går ind i et aktivt samarbejde med de kommunale institutioner:

"... men hvor de kommunale institutioner også ser den værdi, som foreningslivet kommer med, som kan styrke det med at skabe læring, udvikling, trivsel, være med til at skabe en god skole og et godt pasningstilbud – det er noget, der kan berige og kvalificere den del af det."

Projektleder 'Bevæg dig for livet Randers'

Foruden en række indsatser, der har til formål at opkvalificere foreningslivet generelt i form af lederakademi og idrætsnetværk, som er et tilbud til kommunens foreningerne, sker der en konkret opkvalificering af motion og bevægelse i folkeskolen med fokus på de lovbestemte 45 minutters fysisk aktivitet om dagen i samtlige kommuner, der har indgået 'Bevæg dig for livet'-samarbejder med DIF og DGI. Desuden er der igangsat idrætsnetværk bestående af lærere og pædagoger på skoler, som mødes fire gange om året med det formål at vidensdele og erfaringsudveksle i forhold til arbejdet med motion og bevægelse og brobygning mellem skole og foreninger.

Purhus IF indgår allerede i et tæt samarbejde med Asferg Skole, hvor de har igangsat idrætstilbud til skolebørn, der kobler skole- og foreningslivet sammen, herunder idræt i SFO'en og en fodboldlinje. Desuden varetager ansatte i Træningshuset noget af idrætsundervisningen på skolen.

Faglige fyrtårne

I 2021 skal der opkvalificeres på dagtilbudsområdet, hvilket konkret betyder, at alle institutioner som minimum skal sende én medarbejder på kursus som 'fagligt fyrtårn' med fokus på krop, sanser og bevægelse:

"Det taler ind i noget samarbejde med Purhus IF, fordi man har øget fokus på bevægelse. En institution får større viden omkring det og en ramme, eftersom de i højere grad skal understøtte børnenes bevægelsesvaner og -glæde, motorisk understøttelse osv."

Projektleder 'Bevæg dig for livet Randers'

Der eksisterer imidlertid ingen deciderede foreningsindsatser med fokus på aldersgruppen 0-5 år, som er fokus i projektet 'Sundhed, bevægelse og trivsel i Purhus IF'. Alligevel ser projektlederen et stort potentiale i, at man gennem babyklubben, spireklubben og idrætseftermiddagene kan aktivere og inspirere forældregruppen til, at foreningslivet bliver en naturlig del af børnenes hverdag, og at der bliver en flydende overgang mellem dagtilbud og foreningsliv:

"Og at der ikke er skodder mellem foreningslivet og dagtilbudsområdet – at man kan bruge nogle af de kompetencer fra foreningslivet ind i et dagtilbud. Så kan der være noget praktik i det, men at foreningslivet er lige så naturligt som at gå i dagtilbud i bund og

grund. Vi sender 99 pct. af alle børn i dagtilbud. Kan man have den tilgang, at alle børn også er en del af det lokale foreningsliv?"

Projektleder 'Bevæg dig for livet Randers'

På den måde ser 'Bevæg dig for livet Randers' også Purhus som en prøvehandling, der potentielt kan åbne døre til yderligere samarbejde med andre forvaltninger, hvor særligt skole- og dagtilbudsområdet ses som nøglen til at bidrage ind i foreningslivet og vice versa.

Fokus på bevægelse og sundhed i daginstitutionen

For at nå de mål, som står beskrevet i projektbeskrivelsen (se appendiks) – særligt målet om færre overvægtige børn ved skolestart – er Svalereden en særdeles vigtig samarbejdspartner i og med, at børnene bruger en stor del af deres hverdag i institutionen. På den måde er det afgørende, at institutionen ligeledes understøtter det sundheds- og bevægelsesorienterede fokus.

Og det er institutionslederen og de to interviewede pædagogers oplevelse, at der er et betydeligt fokus på bevægelse i Svalereden, hvor lederen i særlig grad fremhæver vuggestuedelen – bl.a. fordi institutionen tidligere har været en del af et DGI-projekt med fokus på 'idræt på arbejdspladsen':

"DGI har været ude at undervise personalet, og det at personalet er i bevægelse trækker automatisk børnene med. Der er mange af de lege, som vi lærte dengang, som stadig eksisterer og bliver brugt i dag. Dengang hvor projektet kørte, skulle vi også lave formidling til byen."

Leder af Svalereden

Desuden er institutionen tilmeldt det sundhedsfremmende projekt Hoppeline, der har til formål 'at styrke børnenes positive oplevelser med bevægelse gennem leg i et fantasifuldt univers, der samtidig styrker børnefællesskabet' (Hoppeline.dk, s.d.).

I dagligdagen arbejder Svalereden ud fra læreplanstemaet 'Krop, sanser og bevægelse', som skal i spil dagligt, og det er forventningen, at det kommer endnu mere i spil, når 'Bevæg dig for livet' begynder at uddanne faglige fyrtårne i 2021.

Foruden idrætseftermiddagene hver tredje uge, booker institutionen selv én time i Træningshuset ugentligt, hvor både børnehave- og vuggestuebørn deltager. Mens idrætseftermiddagene er en blanding af fri og organiseret leg, har de ugentlige ture i Træningshuset et mere målrettet sigte, hvor der ifølge lederen er særligt fokus på de specifikke motoriske udfordringer, som nogle af børnene har.

I forhold til andre sundhedsmæssige aspekter relateret til projektet, har Svalereden madordning, således at alle børn får mad i institutionen, hvilket vurderes som et stort sundhedsmæssigt plus:

”Det er noget af det bedste rent sundhedsmæssigt. I forhold til de madpakker, som børnene tidligere fik, er der sket et kæmpe skridt. Det er et stort plus, som også burde følge dem op i skolen.”

Leder af Svalereden

Det synes rimeligt at forvente, at indholdet i madpakkerne generelt afspejler familiernes kostmønstre. Selvom det altså er positivt, at børnene generelt får sundere mad med indførsel af madordningen, giver citatet også indtryk af, at det langt fra er alle børn – og deraf familier – som har sunde kostvaner.

Institutionslederen gør desuden opmærksom på, at fokus på sundhed og bevægelse er blevet skærpet yderligere som et resultat af, at institutionen er blevet gjort opmærksom på antallet af børn i Asferg, der er overvægtige, når de starter i skole.

Udfordringer og løsningsforslag

De interviewede interessenter er blevet spurgt ind til, hvilke overordnede udfordringer de ser for projektet med særligt fokus på at tiltrække og fastholde de målgrupper, der (1) ikke er vant til fysisk aktivitet, og som (2) kan være udfordrede på andre parametre. Ligeledes er de blevet spurgt ind til, hvordan de ser deres eget bidrag i forhold til at løse disse problematikker.

En svær målgruppe, der kræver særligt fokus

Generelt er der stor optimisme blandt interessenterne i forhold til projektet, hvilket imidlertid ikke er så overraskende, eftersom ingen af dem er blevet presset ind i samarbejdet, men selv har ønsket at deltage som en aktiv medpart. På trods af optimismen forventer flere af interessenterne, at det bliver en vanskelig opgave at ændre lokalbefolkningens vaner radikalt:

”Min forforståelse er, at projektet kommer til at virke rigtig godt. Når det så er sagt, så er det jo en vanskelig målgruppe at arbejde med. Vi taler om en målgruppe, som kultur-mæssigt ikke er vant til det her. Vores erfaringer er, at det er særskilt vanskeligt.”

Sundhedschefen

Og der bliver således også udtrykt frygt for, at tiltagene i projektet fortrinsvist forbedrer rammerne for dem, som allerede er fysisk aktive og har en ’sund’ livsstil, hvilket i stedet kan føre til øget ulighed i sundhed:

”Det er fint nok at optimere tilbuddet til dem, der kan rigtig meget selv, men det er igen med til at skabe ulighed i sundhed, for så får vi en gruppe, der bliver endnu sundere, og så kommer der et kæmpe spænd mellem de to grupper.”

Leder af Sundhedsplejen

I relation hertil er det også den lokale spædbarnssundhedsplejerske og Purhus IF’s egne oplevelser, at det hovedsageligt er de relativt ressourcestærke mødre, der har deltaget i Asferg Babyklub:

”Det er nok dem, der i forvejen er ressourcestærke, som har overskuddet til at komme. Dem, hvor det virkelig kunne gavne, skal nok hjælpes lidt mere på vej. Der har bl.a. været en meget fasttømret gruppe, som er kommet i babyklubben i løbet af det seneste års tid, som allesammen kendte hinanden.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

Derfor understreges vigtigheden af, at man har fokus på at nedbryde barrierer: (1) Det skal ’være let’ at deltage, og (2) man skal have for øje, at det kan være fremmedgørende, hvis der er en oplevelse af, at de andre deltagere i babyklubben alle kender hinanden og er ’på et andet niveau’ end en selv:

”Derfor skal det jo også tilpasses, så det er nemt at deltage, og så de synes, at det er rart at deltage. Noget af det vi oplever blandt dem, der bliver udtaget til det mere sårbare Familieiværksætterhold, er, at der er nogle, som føler sig forkerte. Hvis man er så udfordret på mange ting, hvor man føler, at de andre bare kan det hele, så har man ikke lyst til at komme. Så kommer man én gang, og så hopper man fra.”

Leder af Sundhedsplejen

Og det samme kan gøre sig gældende i forhold til de idrætsaktiviteter, man udbyder. Ifølge projektlederen for ’Bevæg dig for livet Randers’ kan det kræve et helt andet fokus, hvis man i højere grad ønsker at understøtte nogle af de grupper, man ikke ser i foreningslivet i dag. Ifølge ham kan det både give mening at kigge kulturen og træner-/lederprofilerne efter i sømmene:

”Der kan være nogle udfordringer i forhold til de krav, der bliver stillet. Det kan være noget økonomi og viden blandt frivillige – har de ressourcerne og forudsætningerne for at skabe de gode aktiviteter i forhold til målgruppen, som gør, at de fastholdes, trives og har det godt i foreningen? Det handler måske om at påvirke kulturen og kigge lidt på, om vi har de rigtige profiler som trænere og ledere.”

Projektleder for ’Bevæg dig for livet Randers’

Sundhedsplejen som ’forpost’ til babyklubben

Babyklubben er en af de primære indsatser i ’Sundheds, bevægelse og trivsel i Purhus IF’, ligesom hensigten er, at Spireklubben (1-6 år) bliver det, når der igen bliver åbnet op for indendørsidrætter. Det er vigtigt fortsat at være i stand til at rekruttere deltagere, og i den forbindelse spekulerer sundhedschefen i, om den lokale spædbarnssundhedsplejerske kan fungere som ’forpost’:

”Sundhedsplejen og tandplejen er de to instanser i barnets tidlige liv, som ser alle børnene. Kan man bruge Sundhedsplejen som ’forpost’, så når de er ude ved en familie, så kan de sige: ’Jeg ved, at der er sådan en spireklub. Er det noget for jer? Jeg har en lille brochure eller sådan noget’.”

Sundhedschefen

¹ Ifølge Purhus IF har der rigtignok været en stor gruppe, som kendte hinanden. Det understreges imidlertid også, at der har været flere deltagere, som ikke har kendt de andre deltagere på forhånd, ligesom der har deltaget flere mindre grupper.

Som den primære kontaktperson for nybagte familier, oplever den lokale spædbarnssundhedsplejerske også selv, at hun kommer til at spille en vigtig rolle i forhold til at rekruttere nye medlemmer til Asferg Babyklub – særligt i forhold til de mødre, som har særligt behov for støtte:

”Jeg tænker, at jeg personligt har en stor opgave, for jeg kommer jo hos alle familier i lokalområdet. Mange kommer, fordi de har set opslaget på Facebook. Men jeg vil komme til at have en stor rolle i forhold til at kunne rekruttere dem, der er udfordrede, og som normalt ikke kommer afsted.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

Hun reflekterer yderligere over de udfordringer, der kan være i forhold til at deltage, hvis man ikke kender andre, som er en del af Asferg Babyklub – og hvordan hun eventuelt kan forsøge at afhjælpe det:

”... da jeg selv kommer nogle dage, så kan jeg sige, at jeg kommer den og den dag, og det handler om det og det, og så kan vi komme der sammen. Det er lidt mere uformelt, at man kommer til et foredrag, end at man skal komme og være social i en babyklub eller mødregruppe, hvor man ikke kender nogen. Det kan måske godt være lidt svært, tænker jeg.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

På den måde kan sundhedsplejersken altså potentielt både reklamere for babyklubben og samtidig fungere som støtteperson for nogle af de mødre, der ellers ikke ville deltage. En anden udfordring er relateret til udviklingen i lokalområdet:

”Men jeg tænker måske, at udfordringen er at rekruttere og blive ved med at kunne rekruttere. Det afhænger også af tilflytningen til nærområdet – hvor mange børn bliver der født i forhold til at kunne rekruttere til en babyklub? Det er meget afhængigt antallet af småbørnsfamilier – kommer der nye til?”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

Et aspekt er at ’ramme målgruppen’ og få dem til at deltage i Purhus IF’s aktiviteter, mens fastholdelse kan være et andet udfordrende aspekt:

”Jeg ved det ikke. Det er jo altid muligt at påvirke dem for en periode, og det at de kommer i Træningshuset gør, at de får øjnene op for, at det findes. Men om man fastholdes og fortsætter med at træne, det er svært at vide... Det er nok en generel problematik, hvis man ikke har været vant til at motionere. Og det er egentlig der, man tidligt skal påvirke børnene, så det bliver en del af deres hverdag – også i voksenlivet.”

Den lokale spædbarnssundhedsplejerske

For lederen af Sundhedsplejen er det den relationelle del, der er nøglen, hvis projektet skal nå i mål med at aktivere og i særdeleshed fastholde borgere, som er fysisk inaktive:

”Det eneste, som jeg tror kan gøre en forskel, er relationer. Det er i hvert fald det, vi kan se på vores familieiværksætterhold for de sårbare. De skal have nogle mennesker, som

de ved holder dem lidt i hånden, er opmærksomme på om de kommer eller ej, understøtter dem og fortæller dem, at det er godt, at de kommer.”

Leder af Sundhedsplejen

Lederen af Sundhedsplejen nævner yderligere, at tidligere erfaringer har vist, at relationer er afgørende, og foreslår konkret, at man opretter et netværk mellem byens borgere – eventuelt en slags mentorordning – hvor de ressourcestærke familier indgår i en relation med en eller flere af de familier, der kan være udfordret på forskellige sundhedsmæssige parametre.

Risikoen er imidlertid, at nogle kan føle sig 'forkerte', hvis de har behov for ekstra hjælp, eller bliver kategoriseret som en 'ressourcesvag' familie. Derfor er det også vigtigt, at et sådant tiltag har en uformel karakter, som hverken er fremmedgørende eller ekskluderende for de involverede familier.

Idrætseftermiddage med manglende forældredeltagelse

Idrætseftermiddagene påbegyndte før coronanedlukningen og vurderes overordnet set at have været en stor succes. Samtlige pædagoger og pædagogmedhjælpere, som er blevet interviewet i forbindelse med projektet, oplever, at børnene har haft stort udbytte af eftermiddagene. Særligt peges der på de børn, som har godt af 'lidt højere til loftet', men der er samtidig en enighed om, at idrætseftermiddagene kommer alle børnene til gode.

De ansatte er yderligere blevet spurgt ind til, hvorvidt de ønsker, at der var idrætseftermiddage oftere end hver tredje uge. De angiver alle, at de gerne ville komme oftere. Dog påpeger en af pædagogerne, at idrætseftermiddagene i så fald skulle have et mere læringsorienteret fokus. Ifølge institutionslederen kan det imidlertid give nogle udfordringer i forhold til planlægning af mødeplanen, hvis frekvensen af idrætseftermiddage øges. Omvendt kan et øget antal idrætseftermiddage give et rum for de pædagoger, som i særlig grad ønsker at arbejde med fysisk læring og bevægelse, ligesom det giver mulighed for at have mere fokuserede indsatser.

Ud over at idrætseftermiddagene altså giver et konkret udbytte for børnene, er det også en måde at introducere forældrene til Træningshuset. For at styrke båndet har Purhus IF og Svalereden derfor haft fokus på at involvere forældrene i aktiviteterne, når de afhenter deres børn. Det har imidlertid været en udfordring, og forældrene deltager kun sporadisk. Alligevel er lederen af institutionen fortrøstningsfuld i forhold til at få forældrene til at deltage aktivt, når der igen lukkes op efter coronanedlukningen:

”Jeg tror bare, det handler om, at man kommer for at hente sine børn. Vi skal bare have gjort det til en naturlig ting, så tror jeg, at mange vil deltage. Forældrene kan inspirere hinanden. Hvis vi bare kan få nogle af dem til det, er der flere forældre, der går med... Vi havde tænkt, at vi ville tage en voksen ud, der kunne opfordre dem (forældrene) til at være med i aktiviteten i bare fem minutter, men det har corona sat en stopper for – så det er på standby.”

Leder af Svalereden

I forbindelse med idrætseftermiddagene kan forældrene desuden bestille en sund måltidskasse med friske råvarer fra den lokale købmand til en 'overkommelig pris', som er tilpasset de travle familier. Indtil videre har der dog været begrænset efterspørgsel på måltidskasserne. Fremadrettet er det derfor oplagt at have fokus på, hvordan man kan påvirke efterspørgslen.

Institutionslederen i Svalereden oplever også, at mange forældre har en travl hverdag med lang transporttid til og fra arbejde. Derfor spekulerer hun i, hvorvidt institutionen i fremtiden kan følge et hold af børn til en foreningsaktivitet i Træningshuset, hvor forældrene selv står for afhentningen:

"... og vi har ikke undersøgt mulighederne for det - for der kan også være noget lov-mæssigt i det - men hvis man som forælder synes, at det er svært at nå at komme hjem og få ens barn til gymnastik, så kunne man arrangere, at vi fulgte et hold derned."

Leder af Svalereden

Det er oplagt, at en travl hverdag med en begrænset mængde fritid kan fungere som en barriere for børnenes foreningsdeltagelse, og derfor er det også interessant at følge, hvorvidt et sådant tiltag kan være med til, at flere børn bliver tilmeldt en foreningsaktivitet.

Del 2: Evaluering af Asferg Babyklub

Babyklubben er en central del i projektet, og det er selvsagt afgørende, at der er en høj grad af tilfredshed med tilbuddet. Tilfredshedsgraden kan desuden forventes at have indflydelse på deltagelsen i andre aktiviteter i regi af Purhus IF – herunder PIF Spireklub, som der ligeledes spørges ind til i spørgeskemaet.

Således undersøger denne del 2, hvordan Asferg Babyklub er kommet fra start i forhold til tilfredshedsgraden blandt nuværende og tidligere medlemmer. Ideen er, at Purhus IF fremadrettet kan benytte spørgerammen til egen evaluering.

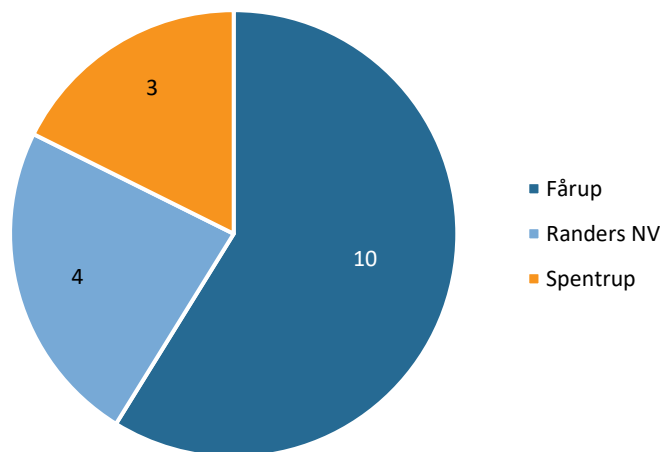
I alt 17 deltagere har besvaret spørgeskemaet, hvilket er tilfredsstillende taget i betragtning, at Purhus IF vurderer Asferg Babyklub til at have haft 'lidt over tyve deltagere'.

Deltagerprofil

For at få indsigt i deltagerens baggrund og deres tilknytning til Purhus IF, er de blevet bedt om at besvare en række baggrundsspørgsmål relateret til, hvor de er lokaliseret, om de er førstegangsførelde, og hvornår de startede i Asferg Babyklub.

Deltagerne er spredt udover tre postnumre, hvoraf 13 af de 17 deltagere bor inden for kort afstand i postnumrene 8990 (Fårup) – der bl.a. inkluderer Asferg Sogn, hvor Træningshuset er lokaliseret – og 8981 (Spentrup), mens fire af respondenterne har taget en længere tur fra Randers NV (8920) for at deltage i babyklubben (se figur 2).

Figur 2: Flest deltagere fra nærområdet

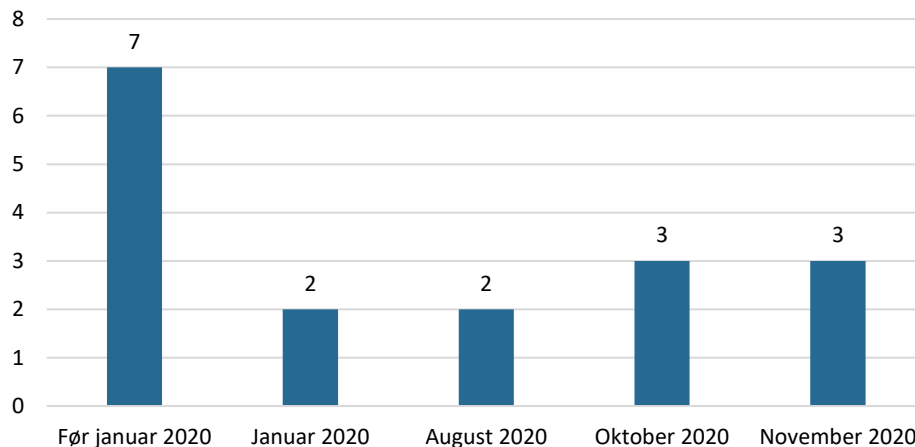


Figuren viser i hvilke postnumre, respondenterne bor (n = 17).

Syv (41 pct.) af de 17 deltagere startede deres forløb i Asferg Babyklub i 2019, to begyndte i januar 2020, mens de resterende otte deltagere begyndte i august (2), oktober (3) og november 2020 (se figur 3). Syv af respondenterne er førstegangsmødre, mens en enkelt angiver at have mere end to børn. Alle deltagerne angiver, at de bor sammen med den anden forælder til deres yngste barn, og der er således ingen enlige mødre blandt deltagerne, hvilket

stemmer fint overens med den lokale spædbarnssundhedsplejerskes oplevelse af, at de fleste lever i velfungerende kernefamilier.

Figur 3: Flest respondenter startede i babyklubben før 2020

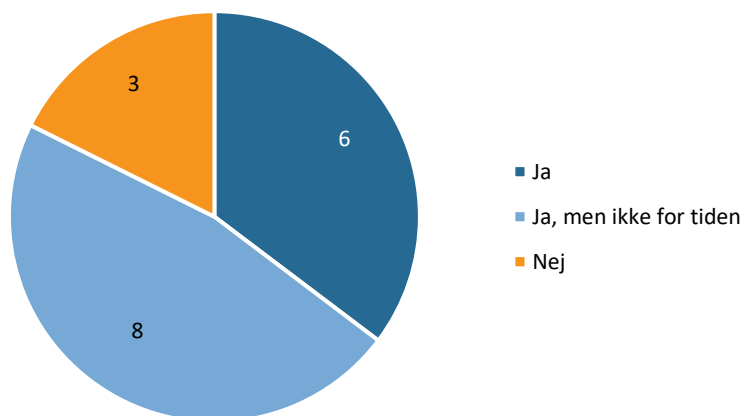


Figuren viser fordelingen af respondenter på baggrund af, hvornår de begyndte deres forløb i Asferg Babyklub (n = 17).

Idrætsdeltagelse og tilknytning til Purhus IF

Det centrale spørgsmål, der afdækker idrætsdeltagelsen, lyder: 'Dyrker du normalt idræt, sport eller motion?' Her angiver seks af respondenterne, at det gør de, mens otte svarer 'ja, men ikke for tiden' (se figur 4). Kun tre respondenter svarer 'nej' til spørgsmålet.

Figur 4: Overordnet deltagelse i idræt, sport eller motion blandt respondenterne



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt idræt, sport eller motion?' (n = 17).

Respondenterne, som har svaret 'ja, men ikke for tiden', har haft mulighed for at angive en eller flere årsager. Ud af de otte respondenter, som svarer 'ja, men ikke for tiden', er der fire, der angiver, at de stoppede, fordi de fik et barn. Der er ligeledes fire, som har svaret, at det skyldes corona, mens tre stoppede, fordi de blev gravide. En enkelt har svaret 'andet' og uddyber, at 'børn og fuldtidsjob er lig med begrænset tid og overskud', hvilket stemmer overens med, at familielivet typisk er en af de primære årsager til, at voksne falder fra (Pilgaard, 2009).

Når der spørges specifikt ind til, hvorvidt deltagerne har 'dyrket idræt, sport eller motion i regi af Purhus IF inden for de seneste tre år', er det ti af respondenterne, som svarer, at det har de.

Respondenter, der har angivet at have mere end ét barn, er yderligere blevet spurgt ind til, hvorvidt de har børn, som 'dyrker idræt, sport eller motion i regi af Purhus IF'. Det svarer syv af de ti respondenter 'ja' til.

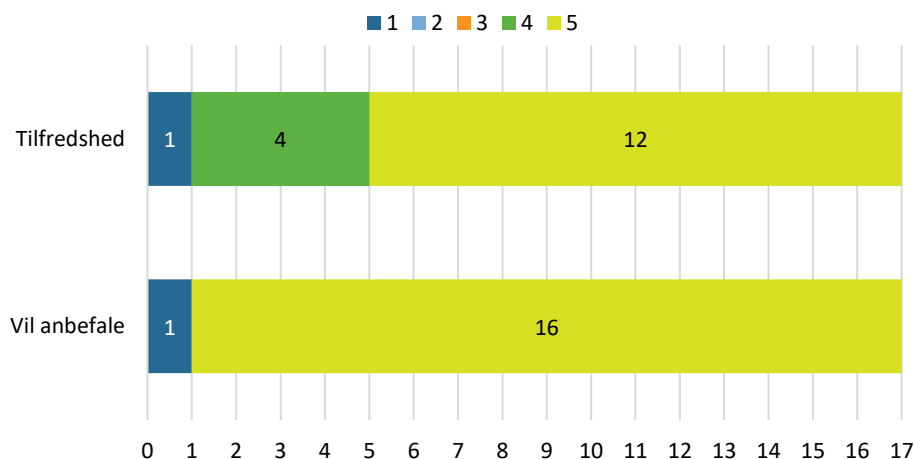
Når man lægger de to svarkategorier sammen, er det 12 af de 17 respondenter, som enten har børn, der dyrker idræt i Purhus IF-regi, eller selv har gjort det inden for de seneste tre år, hvilket indikerer en høj kendskabsgrad til Purhus IF blandt deltagerne. Af de ti respondenter fra Fårup (8990), er det tilfældet for de otte.

Overordnet tilfreds

For at kunne vurdere om Asferg Babyklub overordnet set rammer deltagernes behov, er respondenterne blevet bedt om at angive deres overordnede tilfredshed med deres forløb i babyklubben på en skala fra 1 (meget utilfreds) til 5 (meget tilfreds), ligesom de er blevet spurgt ind til, hvor sandsynligt det er, at de vil anbefale babyklubben til andre mødre.

Som det fremgår af figur 5, er der stor overordnet tilfredshed med forløbet i Asferg Babyklub, hvor 16 af de 17 respondenter enten har svaret '4' (4) eller '5 - meget tilfreds' (12), mens én enkelt har svaret 'meget utilfreds'. Hele 16 ud af de 17 respondenter angiver, at det er 'meget sandsynligt', at de vil anbefale babyklubben til andre².

Figur 5: Stor tilfredshed med og sandsynlighed for at anbefale babyklubben til andre mødre



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålene 'Hvor tilfreds er du overordnet set med dit forløb i babyklubben?' og 'Hvor sandsynligt er det, at du vil anbefale babyklubben til andre mødre?' (n = 17).

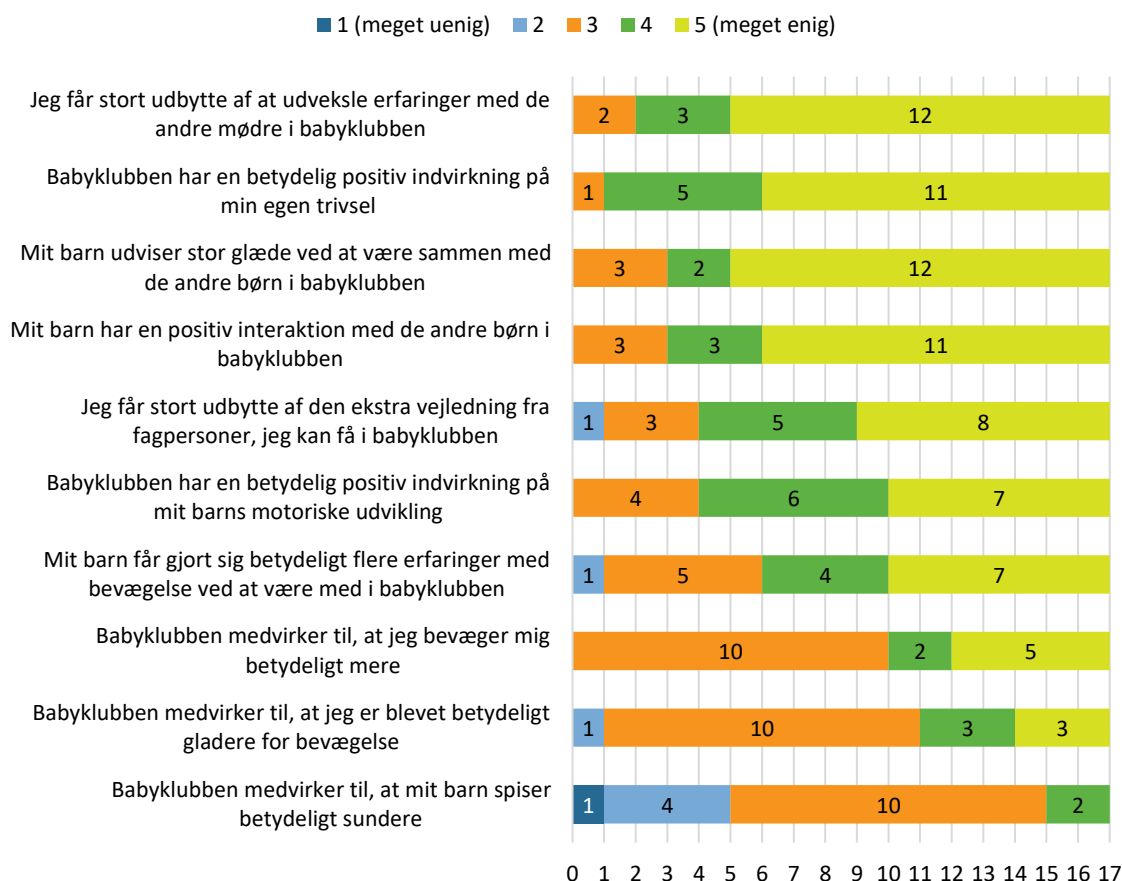
² Det skal bemærkes, at det er den samme respondent, som har svaret '1' i begge spørgsmål, men eftersom respondenter har udtrykt en høj grad af tilfredshed i en række underspørgsmål relateret til babyklubbens indhold, vurderes det, at utilfredsheden med overvejende sandsynlighed beror på en fejl.

Udbytte af Asferg Babyklub

I tillæg til spørgsmål om den overordnede tilfredshed, er respondenterne blevet bedt om at erklære deres enighed på en skala fra 1 (meget uenig) til 5 (meget enig) i ti udsagn relateret til deres barns og eget udbytte af Asferg Babyklub.

I figur 6 nedenfor er spørgsmålene rangeret efter deres gennemsnitscore, der rangerer mellem 1,18 (lavest) og 4,59 (højest). For syv af de ti spørgsmål gælder det, at de fleste respondenter erklærer sig enige eller meget enige med en gennemsnitscore på over 4. Medlemmerne giver således udtryk for, at både deres barn og de selv får stort udbytte på disse parametre. Lidt færre af respondenterne (7) erklærer sig enige/meget enige i, at babyklubben medvirker til, at de bevæger sig betydeligt mere (gennemsnitscore: 3,71), mens seks er enige/meget enige i, at de er blevet gladere for bevægelse som et resultat af babyklubben (gennemsnitscore: 3,47). Til gengæld er det kun to, der oplever, at babyklubben medvirker til, at deres barn spiser sundere (gennemsnitscore: 2,76). Det skal imidlertid bemærkes, at det kun fem af respondenterne, som har deltaget i oplægget om kost (se figur 8).

Figur 6: Stort udbytte af babyklubben

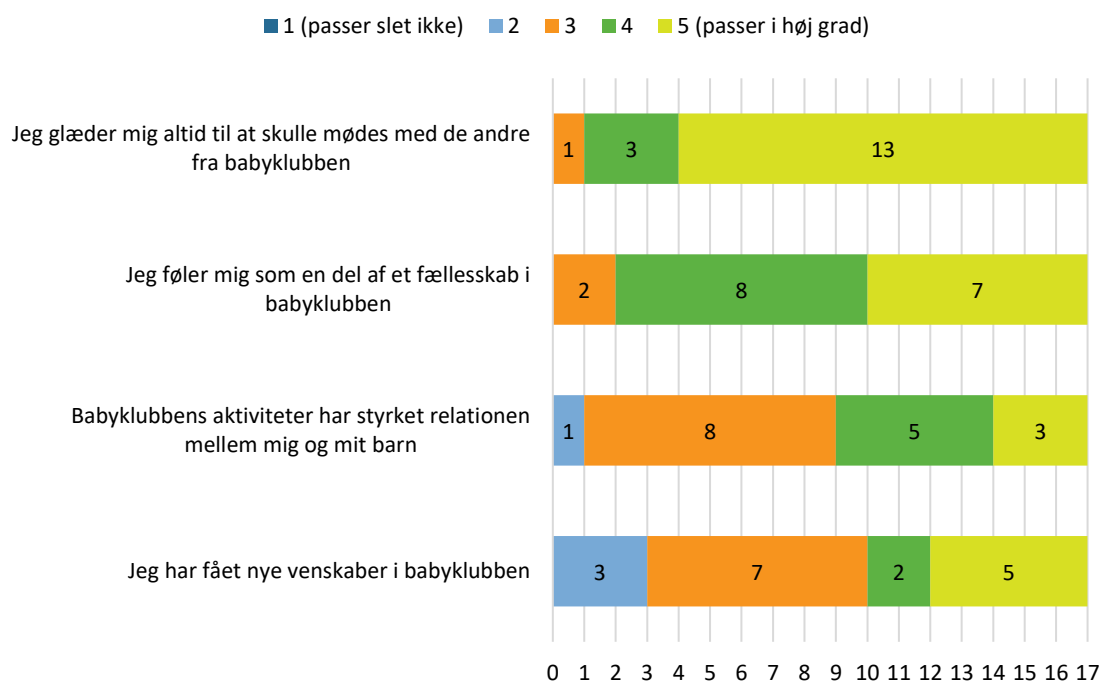


Figuren viser svarfordelingerne fra 'meget uenig' (1) til 'meget enig' (5) på de ti udsagn (n = 17).

I tillæg til ovenstående spørgsmål er respondenterne blevet bedt om at vurdere, i hvor høj grad de oplever, at en række udsagn relateret til babyklubbens sociale miljø 'passer' på en skala fra 1 (passer slet ikke) til 5 (passer i høj grad).

Langt størstedelen 'glæder sig altid til at mødes med de andre fra babyklubben', mens det ligeledes er de fleste, der føler sig som en del af et fællesskab (se figur 7). Knap halvdelen svarer '4' eller '5 - passer i høj grad' til, at babyklubbens aktiviteter har styrket deres relation til deres barn, mens syv respondenter erklærer, at det passer/passes i høj grad, at de har fået nye venskaber i babyklubben.

Figur 7: Mange deltagere oplever at få et socialt udbytte af babyklubben

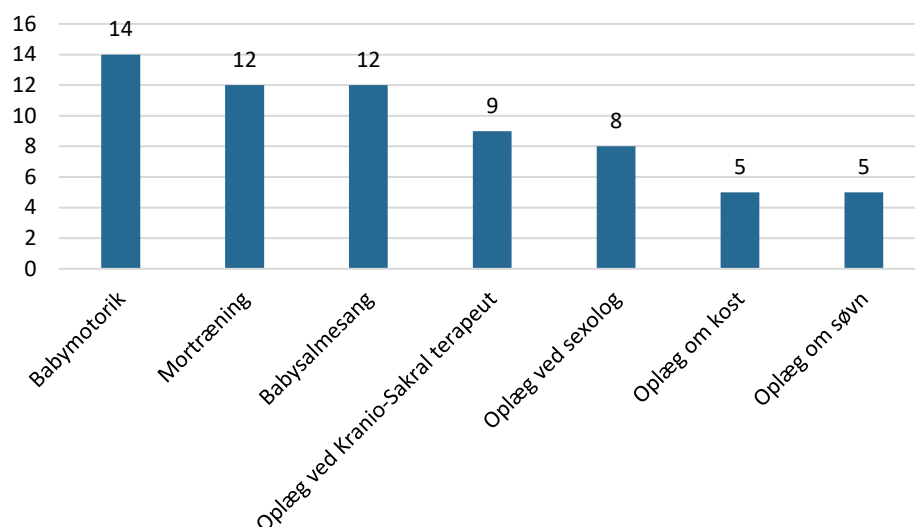


Figuren viser svarfordelingerne fra 'passer slet ikke' (1) til 'passer i høj grad' (5) på de fire udsagn (n = 17).

Deltagelse og udbytte af oplæg

Følgende kigger nærmere på respondenternes deltagelse i og udbytte af de individuelle oplæg og kurser, som babyklubben har udbudt i 2020. Hele 14 ud af 17 deltagere har deltaget i babymotorik, mens 12 har deltaget i mortræning og babysalmesang (se figur 8). Færrest respondenter - fem i alt - har angivet at have deltaget i oplæg om kost og søvn, som sundhedsplejersken har stået for.

Figur 8: Deltagelse i babyklubbens oplæg og kurser



Figuren viser, hvor mange af respondenterne, der har deltaget på de respektive kurser (n = 17).

Respondenterne har yderligere fået mulighed for at angive årsager til, hvorfor de ikke har deltaget i forskellige kurser, som fremgår af tabel 1 herunder. Den hyppigste årsag, der bliver angivet, er, at de ikke var medlemmer, da et givent oplæg blev holdt, mens der generelt er ganske få, som angiver 'ikke relevant'.

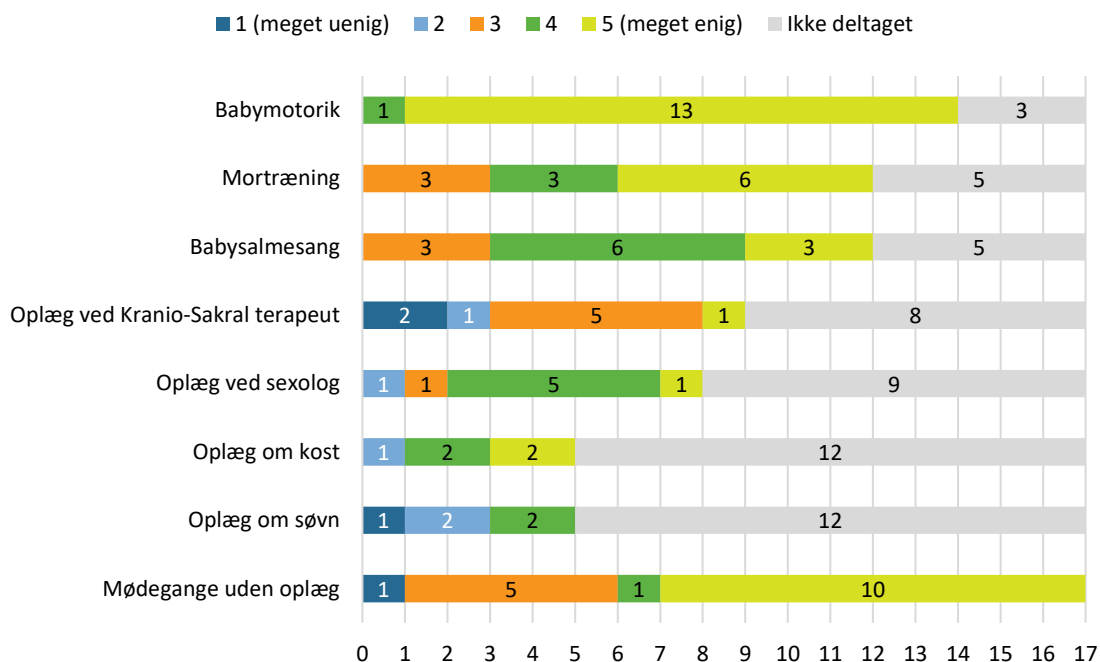
Tabel 1: Deltagelse i babyklubbens oplæg og kurser

	Ikke relevant	Forhindret	Ikke medlem	Anden årsag
Babymotorik	1	2	0	0
Mortræning	1	1	0	3
Babysalmesang	1	2	2	0
Kranio-sakral terapeut	0	1	7	0
Oplæg ved sexolog	2	2	5	0
Oplæg om kost	2	3	6	1
Oplæg om søvn	2	4	4	2

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Hvorfor deltog du ikke i...' (n = 17).

I relation til de specifikke oplæg i Asferg Babyklub oplever samtlige deltagere et stort udbytte af babymotorikforløbene, mens en stor del af deltagerne også oplever at have fået meget ud af mortræningen, babysalmesang og mødegangene uden oplæg (se figur 9). Til gengæld er tilbagemeldingerne på de andre typer af oplæg noget blandede, hvilket indikerer, at der er rum for forbedring. Et tiltag for at få mere indsigt er at give deltagerne mulighed for at evaluere oplæggene, ligesom det ville være oplagt at gå i dialog med dem om, hvad de er særligt interesserede i at vide mere om inden for et givent emne.

Figur 9: Særligt stort udbytte af babymotorik og mortræning



Figuren viser svarfordelingerne fra 'meget uenig' til 'meget enig' på udsagnet 'Jeg synes, at jeg har fået stort udbytte af...' (n = 17).

I forlængelse af tilfredshedsmålingen er respondenterne blevet bedt om at angive sandsynligheden for (fra 'meget usandsynligt' til 'meget sandsynligt'), at de vil indmelde sig i Spireklubben, der er åben for børnefamilier med børn i aldersgruppen 1-6 år, med udgangspunkt i følgende information:

'I forlængelse af Asferg Babyklub lancerer Purhus IF 'Spireklubben', som er et tilbud til alle børnefamilier med børn i alderen 1-6 år, hvor man kan hoppe, løbe, lege i alle Træningshusets redskaber.

Spireklubben mødes hver anden søndag (lige uger) fra kl. 8.30-10.00, hvor alle hjælpes ad med at stille redskaber op og tage dem ned igen. Aktiviteterne foregår med hjælp fra to frivillige hjælpeinstruktører.

Udover tilmeldingsprisen på 50 kr. pr. barn indtil sommerferien, betales 20 kr. pr. gang familien deltager uanset antal børn.'

Af de 17 respondenter svarer ni af dem, at det er 'sandsynligt', mens de otte svarer, at det er 'meget sandsynligt'. Man kan således konkludere, at der forholdsvis stor opbakning til spireklubben blandt deltagerne i Asferg Babyklub.

Til sidst har respondenterne fået mulighed for at kommentere, hvis de har forbedringsforslag eller andre kommentarer til Asferg Babyklub. Det har to af deltagerne benyttet sig af:

”Jeg har nydt hvert et øjeblik, vi har mødtes i babyklubben.”

”I kunne snildt markedsføre jer bredere. Det var kun et tilfælde, at jeg ved barn nummer to fandt jer på Facebook. Måske kan I promovere jer gennem sundhedsplejerskerne, således at de nævner jer, når de besøger nabobyerne, eller I kan lave en folder til Sundheds-
huset ved jordemoderkonsultationen.”

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelsen

Opsamling

Det står klart fra interviewene, at interessenterne i høj grad har en fælles forståelse af projektets overordnede mål. Således synes der heller ikke at være nogle konflikter i forhold til deres respektive ønsker, hvilket umiddelbart kan tilskrives projektets holistiske tilgang og strategiske fokus på tværgående samarbejder. Der er på den måde nogle klare synergier, hvor interessenterne beriger hinandens indsatser.

På trods af stor optimisme omkring projektet, som bl.a. tager udgangspunkt i den lokale forankring og ejerskab, kan det være en endog meget vanskelig opgave at aktivere en gruppe af befolkningen, som normalt er fysisk inaktive. I forlængelse heraf er Asferg Sogn udfordret på en række socioøkonomiske parametre, herunder uddannelse, som kan give nogle udfordringer i forhold til at øge idrætsdeltagelsen hos børn, som i høj grad påvirkes af forældrenes socioøkonomiske status og idrætsdeltagelse.

Alligevel vurderes det af fagfolk med kendskab til lokalområdet, at det er relativt ressourcestærke borgere, hvor en stor del af dem lever i kernefamilier. Når man medtager, at der er et driftigt foreningsliv, gode velfungerende faciliteter i form af Træningshuset, og at der er flere af de lokale aktører, som yder konkrete bidrag til projektet, synes der alligevel at være gode forudsætninger for at lykkes med projektet.

Interessenterne har også en række fokuspunkter og konkrete løsningsforslag i forhold til en række af projektets udfordringer. Det kan således være, at foreningstilgangen skal gentænkes, hvis man ønsker at tiltrække nye grupper – noget som Purhus IF i særdeleshed har fokus på. Ydermere kan der være nogle barrierer i forhold til en travl hverdag, mens nogle mødre i forbindelse med babyklubben kan have behov for ekstra støtte. I forlængelse heraf vurderes den relationelle del – hvor man hjælper hinanden i lokalsamfundet – som helt afgørende i forhold til at aktivere nogle af de mere sårbare borgere.

Gennemgående er der stor tilfredshed med Asferg Babyklub blandt nuværende deltagere – både på det overordnede plan og specifikt i forhold til konkret udbytte på udvalgte parametre. I tillæg vurderer samtlige deltagere i spørgeskemaundersøgelsen, at det er 'sandsynligt' eller 'meget sandsynligt', at de vil tilmelde sig PIF Spireklub.

Det er ligeledes positivt, at deltagerne vurderer det som 'meget sandsynligt', at de vil anbefale Asferg Babyklub til andre mødre. Alligevel er det ikke givet, at en stor tilfredshed blandt nuværende og tidligere deltagere materialiserer sig i flere brugere. Det er derfor oplagt at have fokus på, hvordan man rekrutterer fremadrettet. Med udgangspunkt i projektets mål om, at 'børnene, som er aktive i Purhus IF, kommer fra alle socioøkonomiske grupper', er det interessant, at både Purhus IF selv og den lokale spædbarnssundhedsplejerske vurderer, at det primært er ressourcestærke mødre, der bruger babyklubben.

Fremadrettet vil det derfor give mening at have særligt fokus på at gøre babyklubben attraktiv for nye grupper, og her er det oplagt at inddrage den lokale spædbarnssundhedsplejerske – der er de nybagte familiers primære kontaktperson – som en central del af rekrutteringsstrategien.

I forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen, der gennemføres på Asferg Skole senere i 2021, bliver det således også interessant at få indblik i, hvilke faktorer der kan virke motiverende på de børn, som normalt ikke er foreningsaktive, og hvorvidt der er interesse for at dyrke aktiviteter med et familieorienteret fokus.

Litteraturliste

Breinholt Larsen, F., Hauge Pedersen M., Lasgaard, M., Bak Sørensen, J., Christiansen, J., Lundberg, A., Pedersen, S., & Friis, K. 2018. *Hvordan Har Du Det? 2017 – Sundhedsprofil for Region Og Kommuner (Bind 1)*. Aarhus N.

Hoppeline. s.d. "Om Hoppeline." Indhentet 2. Marts, 2021 (<https://hoppeline.dk/om-hoppeline/>).

Pilgaard, M. 2009. *Sport Og Motion i Danskernes Hverdag*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Pilgaard, M. & Rask, S. 2016. *Danskernes Motions- Og Sportsvaner 2016*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Randers Kommune. 2019. *Vægtrapport 2018/2019*. Randers: Randers Kommune.

Randers Kommune. s.d. "Familieiværksætterne." Indhentet 2. Marts, 2021 (<https://www.randers.dk/borger/boern-unge-og-familie/tilbud-og-raad-til-foraeldre/familieivaerksaetterne/>).

Randers Sundhedscenter. 2016. *Projektbeskrivelse Sundhedshøjskolen*. Randers.

Appendiks

Sundhed, bevægelse og trivsel i Purhus IF

Baggrund

Ildrætsforeninger spiller en vigtig rolle i mange børns liv i forhold til at skabe fællesskaber, fysisk aktivitet og sundhed. Derudover har idrætsforeninger en opdragende funktion, idet aktiviteter dyrkes i et forpligtende fællesskab, hvor alle har en andel i, at aktiviteterne fungerer for sig selv og for andre. Ikke alle børn er dog en del af et foreningsfællesskab, og flere er udfordret i forhold til deres sundhed og trivsel. Disse udfordringer er også gældende i Purhus IF's område, hvilket nedenstående parametre viser:

- I Randers Kommune er 15 % af alle børn ved indskoling overvægtige¹
 - På Asferg Skole viser tallene, at hele 28 % af eleverne ved indskoling er overvægtige¹
- Flere børn har i dag dårlig trivsel i skolen og er i psykisk mistrivsel²
 - På Asferg skole svarer 5 % af børnene i 4.-6. klasse "Meget tit" og 10 % "En gang imellem" til spørgsmålet: "Føler du dig ensom?". Derudover svarer 10 % "Ja, tit" og 41 % "Ja, nogle gange" til spørgsmålet: "Er der nogen, der driller dig, så du bliver ked af det?"³
- Der er en tendens til øget social polarisering⁴
 - Asferg Sogn er placeret i sociogeografisk område 4⁴
- Kun 26 % af 11-15-årige børn lever op til anbefalingerne om en times fysisk aktivitet om dagen⁵
 - I Purhus Idrætsforening har der været et klart nedadgående medlemstal hvad angår børn og unge siden 2010, hvor der var 316 børn i alderen 0-12 år – i 2018 var antallet af medlemmer i samme aldersgruppe 143 børn⁶

Formål

I et samarbejde mellem Purhus IF og Asferg Skole har der gennem de seneste tre år været igangsat tilbud til skolebørn, der kobler skole- og foreningslivet sammen. Her kan nævnes; løbeklub og springgymnastik efter skole, e-sport i frikvarteret, idræt i SFO'en og et frikvarterprojekt med fokus på bevægelse. Disse initiativer har givet børnene mere bevægelse i hverdagen og et bedre kendskab til idrætsforeningen og Træningshuset.

Igennem denne proces er vi blevet bevidste om, at vi gerne vil gå skridtet videre ved at lave en endnu mere forebyggende indsats. Vi vil bidrage til, at børn i vores område får en grundlæggende glæde ved bevægelse samt en bedre trivsel og sundhed – fysisk, psykisk og socialt. Dette mener vi, at vi kan igennem

¹ Vægtrapport 2018-2019

² Børn og Unge i Danmark – Velfærd og Trivsel 2018

³ Trivselsundersøgelse på Asferg Skole (skoleåret 2017-2018)

⁴ "Hvordan har du det?" 2017

⁵ Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige – National monitorering af objektive målinger

⁶ Purhus Idrætsforenings medlemsanalyse 2020

foreningsfællesskabet. For at opnå dette vil vi starte fra børnene er nyfødte og sikre, at der er en indsats og nogle gode tilbud hele vejen op til deres 12. år med et særligt fokus på de første år af barnets liv (0-5 år).

Formålet med projektet er derfor at styrke den tidlige, forebyggende indsats i forhold til sundhed og trivsel blandt børn og unge i Purhus IF's område. Vi vil have fokus på "det hele barn". Vi vil give flere børn bevægelsesglæde og foreningsopdragelse og samtidig sikre vores lokalsamfund.

Målsætninger

I perioden 2021-2025 har vi følgende målsætninger:

- Børnene som er aktive i Purhus IF, oplever bevægelsesglæde og trivsel ved at være en del af foreningsfællesskabet.
- Højere grad af trivsel blandt børnene i Asferg skole ud fra kommende trivselsrapporter set i forhold til trivselsrapporten fra skoleåret 2017-2018.
- Børnene som er aktive i Purhus IF, kommer fra alle socioøkonomiske grupper.
- Færre overvægtige børn ved skolestart, så antallet af overvægtige kommer under gennemsnittet i Randers Kommune på 15 %.
- 60 % af de 0-6-årige børn og 75 % af de 7-12-årige børn i Purhus IF's område er medlem af Purhus IF.

Aktiviteter

Babyklub

Allerede lige efter fødslen kan man med fordel arbejde med sit barns sansemotoriske udvikling og den tætte tilknytning mellem forældre og barn. Derudover har mange mødre gavn af at være en del af et fællesskab med andre mødre under barslen samt få vejledning og inputs fra professionelle vedr. relevante emner. Vi vil gerne samle alt dette i Purhus Idrætsforening. Ved at introducere barnet for bevægelse allerede fra spæd, vil barnet hurtigere blive vænnet til at udfolde sig kropsligt og dermed have øget tendens til at bevæge sig, når det bliver ældre. Introduktionen sker i trygge rammer, da mor er helt tæt på, og barnet vil derfor kunne forbinde bevægelse med tryghed. Ikke alle mødre har nødvendigvis været aktive forud for deres graviditet, men ved at indvie mødrene i en bevægelseskultur i et trygt rum med andre ligesindede mødre, øges chancen for, at mødrene senere hen påvirker deres børn til en positiv bevægelseskultur og fortsætter med at være gode rollemodeller for barnet i forhold til bevægelse og idrætsdeltagelse.

Mødregruppe i Træningshuset

Fokus er her på at få etableret et fællesskab i foreningen blandt forældre på barsel og deres børn

- 2 timer hver 14. dag. Torsdag 10.00-12.00

- Arrangementer i mødregruppen samt besøg af bl.a. sundhedsplejersken

Formålet med sundhedsplejerskens deltagelse i Babyklubben er at bidrage med en bred sundhedsfremmende indsats målrettet spæd- og småbørns familier. Sundhedsplejersken vil ved hver mødegang introducere et emne med et lille oplæg på ca. 30 minutter, hvorefter der vil være rum for spørgsmål mv. den sidste halve time, hvor sundhedsplejersken deltager. Følgende emner vil blive taget op:

- Overgangskost og kost til småbørn (2 gange årligt)
- Søvn og daglig rytme
- Gråd og trøst
- Samspil og kommunikation med det lille barn
- Barnets motoriske udvikling

Emnerne tilrettelægges så de matcher børnegruppens aldersmæssige sammensætning og behov.

Babymotorik og mortræning

2 ugentlige hold for mor og baby i Purhus IF med fokus på:

- den tætte kontakt mellem mor og barn
- at træne barnets sanser og motoriske udvikling gennem leg og bevægelse
- at hjælpe mor i gang med træning efter fødslen.

Træningen foregår tirsdage 10.00-12.00 i Træningshuset i Asferg

PIF Spireklub

For at kunne fastholde forældre og børn i den foreningskultur, som de er en del af i babyklubben, vil vi sikre, at der er et tilbud i foreningen, som henvender sig til dem efter endt barsel. Derfor starter vi PIF Spireklub, som er et ugentligt tilbud i Purhus IF for børn i alderen 1-6 år og deres forældre, hvor de kan komme og lege og bevæge sig i Træningshuset i Asferg. Der stilles redskaber op i salene, så der skabes et rum for leg og bevægelse.

Tanken bag spireklubben er, at barnet fortsat bliver stimuleret og udfordret. Barnet og forældrene vil stadig føle sig som en del af et fællesskab med de andre forældre og børn på holdet, og forældrene vil fortsat inddrages i aktiviteterne. Børnene vil kunne spejle sig i forældrene og de andre børns udfoldelser. Fokus vil være sjov og glæde ved bevægelse og leg.

Spireklubben kommer til at foregå hver søndag i tidsrummet 9.00-10.00 i Træningshuset i Asferg. Der oprettes en frivilliggruppe blandt foreningen, så der hver gang deltager 2 frivillige hjælpeinstruktører i Spireklubben.

Bevægelse og sundhed i vuggestuer og børnehaver

Formålet med samarbejdet med de lokale daginstitutioner er at kunne fastholde børnene i de bevægelsesvaner, som de har fået igennem babyklubben og spireklubben. Ved afholdelse af

idrætseftermiddage og idrætsdage vil alle børnene i daginstitutionerne få mulighed for at blive præsenteret for bevægelse og idræt, også dem som ikke har været tilknyttet foreningen tidligere, og dermed er der ikke nogen børn, der ekskluderes på baggrund af fx social baggrund, kultur eller traditioner i familien.

Idrætseftermiddage

Der arrangeres idrætseftermiddage i Træningshuset 1 gang hver 3. uge for børn fra Børnehuset Svalereden og deres pædagoger. Idrætseftermiddagene foregår sidst på eftermiddagen (14.40-16.40), hvilket betyder, at børnene hentes i Træningshuset af deres forældre. Dette er valgt for at mindske den distance, der kan være mellem foreningen og de idrætsuvede forældre.

De dage, der er idrætseftermiddage, er der mulighed for at bestille en måltidskasse til efter næste idrætseftermiddag. Måltidskassen indeholder friske råvarer og en nem og hurtig opskrift på sund mad og kan afhentes ved Købmanden, enten i Asferg eller i Gassum. Måltidskassen er et forsøg på at inspirere småbørnsforældre til sund mad, som kan laves hurtigt og nemt.

Som en del af idrætseftermiddagene vil de lokale sundhedsplejersker besøge Træningshuset. Her vil de vurdere børnenes motorik ved hjælp af basale motoriske øvelser samt måle deres højde og vægt. Efterfølgende vil de tilbyde alle forældre en individuel samtale, hvor de giver en tilbagemelding på den motoriske vurdering samt barnets højde og vægt. Derudover kan øvrige sundhedsfaglige emner, der måtte være relevante for de enkelte familier, drøftes ved denne samtale. Dette initiativ skal give forældre mulighed for at fastholde kontakten til en sundhedsplejerske, efter barnet er startet i daginstitution og dermed give forældre mulighed for at tage hånd om eventuelle sundheds- eller trivselsmæssige udfordringer, når de opstår, frem for først når barnet er startet i skole. Ved idrætseftermiddagene deltager hver gang 1 medarbejder fra Purhus IF, som planlægger og styrer aktiviteterne. Derudover vil der enkelte gange være gæsteinstruktører fra fx Randers Bibliotek og frivillige instruktører fra Purhus IF.

Idrætsdage

Der arrangeres 2 idrætsdage årligt, hvor Gassum Børnehus og Børnehuset Svalereden i Asferg samles i Træningshuset i Asferg og laver idræt sammen. Her deltager 2 medarbejdere fra PIF. Formålet er et ryste de to institutioner sammen, så børnene får et bedre kendskab til hinanden samt og at børnene fra Gassum Børnehus også bliver en del af Træningshuset og dermed idrætsforeningen.

Forældremøder

Der afholdes 1 forældremøde årligt i Træningshuset med fokus på bevægelse og sundhed. Her deltager sundhedsplejersken med oplæg om fx sund kost, bevægelse, søvn, skærmtid osv. Dette for at give alle forældre fælles vejledning og redskaber, som kan bruges i hverdagen med barnet. Dette kan være med til at understøtte sundhedsplejerskens besøg til Idrætseftermiddagene, hvor der vil være mulighed for en mere personlig vejledning.

Personalemøder

Foreningen medarbejdere vil understøtte personalet i daginstitutionerne i deres arbejde med at have fokus på bevægelse og sundhed i dagligdagen i institutionen, hvilket bl.a. vil ske ved deltagelse ved personalemøder samt kontakt med den idrætsansvarlige pædagog i institutionerne.

Trivselsuge i overgangen mellem børnehave og skole

I forbindelse med at børnehavebørn fra henholdsvis Gassum Børnehus og Børnehuset Svalereden skal i Førskole på Asferg Skole, vil Purhus IF, i samarbejde med Asferg Skole, arrangere en Trivselsuge, som afholdes i Træningshuset i Asferg. Fokus i denne uge er, at børnene får dannet et godt fællesskab, samt at vi får holdt fast i bevægelse, sundhed og idræt i overgangen mellem børnehave og skole. I trivselsugen inddrages frivillige instruktører fra relevante foreningshold i undervisningen. Trivselsugen kommer til at ligge i uge 8 – lige inden børnene skal starte i førskole.

Purhus IF vil være en forening for ALLE børn

Udover initiativerne for de 0-6-årige børn og deres forældre, vil vi sikre at vores idrætsforening kan rumme alle børn – også dem der af den ene eller anden grund er faldet ud af foreningen og har haft svært ved at være med. Derfor vil der fokuseres på nye og eksisterende tilbud:

- Videreudvikling af Jump4fun
 - Med fx forældreftner og ekstra træningsgange med afprøvning af foreningens andre idrætsgrene (inddragelse af 4 frivillige instruktører fra de eksisterende idrætsgrene i foreningen)
- Idræt for børn med særlige behov
 - Fx børn med autisme og ADHD (inddragelse af 2 frivillige instruktører)
- Børneyoga (inddragelse af 2 frivillige instruktører)
- Udvikling af spireklubben (udvikling af tilbuddet til også at omfatte skolebørn)
 - Tidspunktet udvides, og der deles op i aldersgrupper
- PIF for ALLE
 - Uddannelse af 10 frivillige mentorer i foreningen, der har fokus på at tage imod nye medlemmer og få dem til at føle sig godt tilpas
 - Pulje med mulighed for nemt at søge midler til kontingent og evt. udstyr
 - Der udsendes information til forældre om, at der er hjælp at hente, hvis man ikke kan betale kontingentet for ens

Etablering af undervisnings- og klublokale i Træningshuset

Som en del af dette projekt etableres der et nyt lokale i Træningshuset, som skal danne ramme for flere af projektets aktiviteter. Lokalet bygges i den eksisterende Træningssal. Her skal mødregruppen mødes i rolige rammer med plads til amning. Derudover skal lokalet bruges til events i babyklubben samt til besøg af sundhedsplejerske til idrætseftermiddage, for at sikre et trygt og privat rum til vejledning af forældre. Desuden vil undervisning af frivillige mentorer mm også finde sted her. Lokalet skal også kunne bruges som

klublokale for børn og forældre, så de har et sted at sidde før/efter aktivitet, for at understøtte det sociale element i foreningslivet.

Organisering/involverede i projektet

- **Purhus Idrætsforening** er ejer og leder af projektet og står for ideudvikling, udarbejdelse af projektbeskrivelse, søgning af fondsmidler, realisering af projektet og delvis evaluering af projektet ved projektets afslutning. Idrætsforeningen har desuden ansvaret for, at aktiviteterne i projektet videreføres og forankres efter endt projekt.
 - Jens Larsen, formand Purhus Idrætsforening
 - Kamilla Mikkelsen/Trine Hasager, aktivitetskoordinator
 - Karen Marie Krogh Pedersen, udviklingskoordinator
- **Fonden Træningshuset i Asferg** støtter projektet i form af midler til evaluering. Derudover foregår aktiviteterne i Træningshuset:
 - Henrik Vangsted
 - Kurt Henriksen
- **Kultur og Fritid og Bevæg dig for livet i Randers Kommune** støtter projektet med midler og sparring. Derudover bidrager **Sundhedsforvaltningen** med ressourcer fra sundhedsplejen og tandplejen.
 - Jesper Jakobsen, Projektleder Bevæg dig for livet
 - Claus, chef for kultur og fritid
 - Chef for Sundhed
 - Vibeke Lindgren og Elsebeth Sloth Thomsen, Sundhedsplejersker
 - Tandplejer
- **Børnehuset Svalereden i Asferg og Børnehuset i Gassum** deltager i projektet og er med i planlægningen og afviklingen af de aktiviteter, som vedrører dem. Institutionerne fungerer også som vigtige sparringspartnere.
 - Kirsten Christensen, daginstitutionsleder
- **Asferg Skole** er samarbejdspartner i forhold til babyklubben og planlægning af events heri, som de er med til at medfinansierer. Derudover er de med i planlægningen og afviklingen af trivselsugen.
 - Pernille Skaaning Engamo
- Den lokale Min Købmand i Asferg og Gassum er samarbejdspartner i projektet i forhold til udvikling og medfinansiering af måltidskasserne til familierne i institutionerne.
 - Claus, købmand
- **Asferg kirke** indgår i projektet som sparringspartner og bidrager økonomisk med en musikpædagog til arrangementer i babyklubben.

- Trine Daugaard Jepsen, præst
 - Peter Ulvsgaard, præst
 - Birgitte Krag, Musikpædagog
-
- **DGI** indgår i projektet som sparringspartner i forhold til ideudvikling.
 - **Idrættens Analyseinstitut** indgår i projektet som sparringspartner i forhold til udarbejdelse af strategi for evaluering af projektet. Derudover vil de stå for delvis evalueringen af projektet ved projektets afslutning.
 - Jakob Rathlev, direktør IDAN
 - Henriette Sønderskov Bjerrum, centerleder
 - Cecilie Hedegaard Bak, kommunikationskonsulent
 - Helene Kirkegaard, Senioranalytiker

Evaluering

Der vil foretages en ekstern evaluering for at sikre en fortløbende sparring på projektets vidensopsamling og resultater, og derudover sikre et bredt kendskab til projektets resultater og potentielle overførbarehed. Den eksterne evaluering vil varetages af Idrættens Analyseinstitut og vil indeholde; interviews med nøglepersoner i projektet, spørgeskema til børn på Asferg skole og spørgeskema til deltagere i Babyklubben. Den første evaluering vil være færdig marts 2021.

