

Håndboldfitness og Diabetesforeningen

Sjov motion med bløde bolde og fællesskab

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvad er Håndboldfitness?

- nem og sjov træning

Træningen

- Kombination af boldleg og træning af kondition og musklerne.
- Tilpasses deltagernes form, niveau og lyst.

Spillet

- Bløde bolde
- Små baner
- Ingen tacklinger

Fællesskabet

- Træningsfællesskab motiverer
- Hygge og 3. halvleg.



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Håndboldfitness i aktion

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Afspil video ved at klikke [her](#)

Hvem kan deltage?

- Mennesker der har lyst til motion og fællesskab.
- Mennesker med kroniske sygdomme fx diabetes.
- Alle aldersgrupper, men hold fungerer godt, når gruppen er homogen.



Hvorfor Håndboldfitness og Diabetesforeningen?

I kommunen

- Nyt motionsfællesskab for mennesker med kroniske sygdomme understøtte af patientforeningen Diabetesforeningen.
- Håndboldklubben kan udvide deres fællesskab og åbne dørene for nye medlemmer
- Kommunen får et tilbud, der kan supplere andre sundheds- og motionstilbud eksempelvis som et varigt tilbud efter et forløb med forebyggelse eller genoptræning i sundhedscenteret.





Samarbejdet om Håndboldfitness

Håndboldklubben

Opstart

- Træningstid.
- Kommunikation til medlemmer og netværk.
- Rekruttering af instruktør.

På sigt

- Kontingent og administration af tilbuddet.
- Instruktør/træner.

Bevæg dig for livet – Håndbold

Projekt og konsulent

Opstart

- Træningsmaterialer.
- Tilskud til instruktør.
- Rekruttering af instruktør.
- Understøttelse af tilbuddet.

På sigt

- Understøttelse af tilbuddet.
- Kurser og inspiration.

Diabetesforeningen Central og lokalforening

Opstart og på sigt

- Frivillig aktivitetsleder.
- Kommunikation til medlemmer.
- Rekruttering af deltagere.

Kommunen

Opstart

- Organisatorisk støtte til håndboldklub og lokal diabetes forening.
- Mulige ledige haltider i kommunen.
- Rekruttering af deltagere fra forløb i sundhedscentre ved brobygning mellem kommunalt tilbud og foreningstilbud.

På sigt

- Varig brobygning mellem det kommunale sundhedscenter og foreningstilbud.

Hvordan kommer vi i gang med Håndboldfitness?

Hvor kommer medlemmerne fra?

- Kommunale tilbud.
- Håndboldklubben.
- Diabetesforeningen.
- Lokalområdet.

Praktik

- Find instruktør.
- Find hal eller gymnastiksal.
- Sæt en dato for opstart.

Fortæl om Håndboldfitness

- Via mund til mund
- Lokalavisen
- Facebooksider og grupper
- Nyhedsbreve



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Fra opstart til fast tilbud i håndboldklubben

Aftale om
samarbejde og roller
i forløbet.



8 ugers gratis
opstartsforløb med
Håndboldfitness.



Fast tilbud i
håndboldklubben
med Håndboldfitness
forankret i
samarbejdet.

Hvad nu hvis?

I tilfælde af, at håndboldklubben ikke kan være med eller den lokale Diabetesforening ikke er klar, så kan vi sagtens skabe et samarbejde om at få håndbolden i gang i jeres kommune.

Formålet er at skabe aktivitet for mennesker, der ikke har et tilbud der passer lige til dem.

Kontakt:

Projektmedarbejder Anna Katrine Sand
telefon: 24843136 eller asa@dhf.dk

