

Hvad har DGI gang i?

DGI

Charlotte Bach Thomassen, Næstformand

DGI

DGI er Danmarks største breddeidrætsorganisation organiseret med en landsforening og 14 landsdelsforeninger

I dag tæller DGI flere end 6.300 foreninger, 100.000 frivillige ildsjæle og 1,5 millioner medlemmer.

Som en af landets største leverandører af kurser uddanner DGI hvert år flere end 50.000 danskere

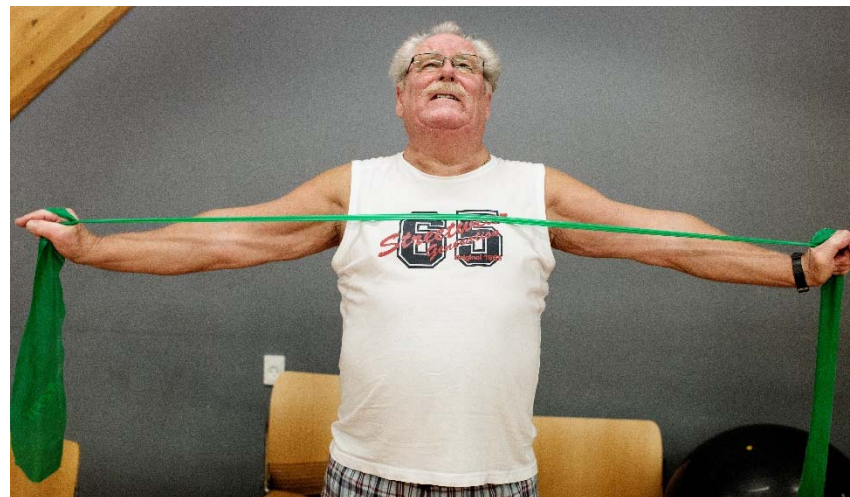
DGI arbejder målrettet for at styrke motion og breddeidræt i Danmark.

DGI tror på glæden ved idræt og på styrken i foreningsfællesskabet.

Fællesskab

Udfordring

Sundhed



DGI` s sundhedsbegreb

”Via idrætsfællesskaber og idrætsaktiviteter, ønsker DGI at fremme sundhed såvel som forebygge sygdom indenfor det fysiske, sociale og mentale område. Således er DGI i vores arbejde med sundhed, fokuseret på at skabe fællesskaber og give gode motionsvaner til danskerne, med henblik på at **fremme danskernes oplevelse af social, mental og fysisk velbefindende.**

Målsætningen med deltagelse i DGI Sundhedsidræt er dermed ikke en garanteret fysisk forbedring af sundhedstilstand, men at deltageren får en oplevelse heraf – og derigennem motiveres til fortsat fysisk aktivitet i foreningsidrætten og i øvrigt.

DGI Sundhedsidræt



Fritidskonference Næstved Kommune 14. april 2018

Hvad kan DGI Sundhedsidræt?

Sikre borgeren en tryk overgang til foreningsidræt

DGI Sundhedsidræt tilbyder skræddersyede træningskoncepter til mennesker med rygproblemer eller hjertekarsygdomme og til seniorer, som fx pga. kronisk lidelse eller et sygdomsforløb har brug for målrettet og hensyntagende træning for at kunne deltage i lokalforeningernes almindelige idrætstilbud.

Styrke foreningen

Vi giver lokale foreninger redskaber til aktivt at arbejde med udsatte borgeres sundhed

Hjælpe kommunen med brobygning

Mange kommuner har store udfordringer med at sikre at borgere der har været igennem ex. forløbsprogrammer efter alvorlig sygdom kommer videre til varig idrætsdeltagelse

En stemningsfilm

<https://www.youtube.com/watch?v=Xp53CsaBmL8>



Fire skræddersyede forløb

DGI Sundhedsidræt har udviklet fire hensyntagende træningsforløb til hhv.

- Seniorer – div. aldersrelaterede skavanker
- Mennesker med kredsløbsrelaterede sygdomme
- Mennesker med rygproblemer.
- Voksne-/ældre med smerter, kronisk sygdom, stress- og/eller depression

I alle fire koncepter trænes i minimum 15 uger, 1 – 1,5 time pr lektion, 1 – 2 gange om ugen.

Der motiveres til supplerende træning og hjemmetræning

Et yderligere koncept – Træning i vand - er under udvikling



Naturtræning

ABC for mental sundhed



Fritidskonference Næstved Kommune 14. april 2018

Naturtræning

Konceptet har naturen som ramme om motion, og udnytter de særlige kvaliteter naturen har for menneskers psykiske og fysiske velbefindende.

Ophold i grønne områder øger livskvalitet og modstandsdygtighed mod sygdomme, ligesom naturen kan virke afstressende og dæmpe puls, blodtryk og muskelspændinger.

Henvender sig til mennesker med behov for hensyntagende træning (fysisk og/eller mentalt),
Motionsuvante, mennesker, som har lyst til at være en del af et meningsfuldt fællesskab, Naturglade borgere, som er motiveret af at være ude

Relations skabende aktiviteter



Jump4Fun



Fritidskonference Næstved Kommune 14. april 2018

Jump4fun er et træningstilbud for 6-16 årige børn og unge med overvægtsproblematikker.

Vi laver træning, hvor sjov, sammenhold og opbakning er kodeordene.

En stemningsfilm

<https://www.youtube.com/watch?v=sxbG7uKXk74>

Næstved Kommune



Fritidskonference Næstved Kommune 14. april 2018



DGI Certificering af dagplejere

Karrebæksminde privatskole en del af DGI Udeskoler

Medieløbet 2018 – naturskønne cykelruter i Næstved for familier og motionister

Foreninger for alle – uddannelse og brobygning for flygtninge

“

”Vi ser det ikke som en forpligtelse at gå med i projektet—men gør det fordi det en fordel for borgerne. Vi er dog kun med fordi det er et godt projekt og i tråd med det værdisæt og formål vi har.”

”Kommunalt samarbejde er godt - vi skal understøtte hinanden!”

”Vi ser sundhedsfremme som en del af den folkelige oplysning”

Inger Kristensen, Formand, PGU Pandrup



“

”Mange af mine deltagere siger, at de kommer, fordi de gerne vil undgå hjemmehjælp. Og det er da også lykkedes indtil nu

Birgitte Mortensen, Instruktør på Seniortræning i HVG37 i Hvidovre

”Det er en stor fordel, at der kun er 16 på holdet, så der er tid til den enkelte, og at alle får den træning, der passer til dem. Derudover betyder et lille hold også, at vi lærer hinanden godt at kende og hygger os. Jeg har da også haft holdet hjemme til en frokost,”

Anita Munk, instruktør på DGI Sundhedsidræts seniorhold i Maribo



“

”Jeg troede aldrig, at det ville overgå mig at savne træning. Jeg har virkelig savnet det, de gange, der har været helligdag, og der er gået 2 uger imellem træningen. Før var jeg bange for at få pulsen op pga. mit hjerte, men det er jeg slet ikke mere. Jeg fortsætter helt sikkert på motions holdet.”

Ingrid, Seniortræning Hvidovre

”Instruktørerne er motiverende og bemærker ens fremgang – på den gode måde. De er gode for en ”

Erling Sørensen 70 år, Seniortræning Nakskov