

SLUTTRAPPORT

MANDAGSKLUBBEN

2015

Rehabilitering - 2014/RBM5717 – Prosjekt
Mandagsklubben – Dansekurs (2013-3-141)- Norges
idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité



SVEBERG
SWINGKLUBB

Monica Sagmyr

31.12.2015

FORORD:

Prosjekt Mandagsklubben er et 2-årig danse kursprogram mellom Sveberg Swingklubb og Mandagsklubben i Malvik Kommune. Prosjektet har vært ledet av ekteparet Tommy & Monica Sagmyr som har hatt fagansvaret for utformingen av programmet samt gjennomføringen.

Vi retter stor takk til Mandagsklubbens klubbledere som har deltatt samt ExtraStiftelsen som har bidratt med økonomisk støtte for gjennomføringen.

Prosjektet Mandagsklubben er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler



SAMMENDRAG:

Bakgrunn:

Sveberg Swingklubb ble forespurt om å kunne arrangere swingkurs/dansekurs for mandagsklubben i Malvik Kommune. Mandagsklubben er et tilbud i regi av Malvik kommune som retter seg mot funksjonshemmede, eller andre med behov for tilrettelagt fritid. Tiltaket driftes av Virksomhet kultur – Malvik kommune, med tre klubbarbeider og en klubbleder. Faglig støtte fra Hommelvik og Vikhammer bo og service senter. Mandagsklubben gjennomfører ulike aktiviteter og faste arrangement for sine medlemmer. Mandagsklubben tok kontakt med Sveberg Swingklubb om forespørsel om dansekurs for å kunne aktivisere medlemmene sine litt mere.

Målsetting:

Prosjektets hovedmål er å få medlemmene i mandagsklubben mere fysisk aktiv. Dans er noe som alle synes er morsomt, og som både er sosial inkluderende samt er fysisk krevende.

Prosjektets delmål er å øke gruppas selvbilde igjennom å kunne danse. Dans er et sosialt lagspill som krever god koordinasjon og konsentrasjon. Felles mestringsfølelse skaper økt selvbilde som igjen styrker enkelt individet i gruppa. Økt tilrettelegging for dans vil gi økt fysisk aktivitet som igjen fremmer bedre helse for denne gruppa som normalt sliter med lavt aktivitets nivå.

Gjennomføring:

Kursdager har vært mandager igjennom hele året, med opphold i sommer månedene juni og juli. Danseformen som er valgt er folkeswing som har stor utbredelse, populær og lett å lære. Dansen har enkle grunntrinn og er lett å føre, artig og kan danses til det aller meste av musikk. Kurset startet med grunnkurs med en fastsatt kursprogresjon. Kursstigen for et slikt prosjekt kan ikke sammenlignes med ordinære dansekurs. Dette skyldes at man jobber med krevende kursdeltakere som trenger annen type støtte og opplæring. Dette krever god planlegging og samarbeid. Vi brukte mye tid på å bygge den nødvendige trygghet i gruppa. Ca 1 år med kurs så gikk vi opp et nivå på kurs stigen som var litt øvet. For hvert semester ble det utdelt enten T-skjorte eller klubb jakke som deltagerpremie..

Oppnådde resultater:

Økt fysisk fostring kan ikke undervurderes. Dette har større betydning for denne gruppa som består av personer med ulik funksjonshemming og har et stort behov for tilrettelagt fritid.

Prosjektets målsetting er nådd ved at flertallet av medlemmene i mandagsklubben har valgt dans som en av sine faste aktiviteter i klubben. Etter at dans har blitt en av de faste programpostene på klubbkveldene har både den generelle fysiske aktiviteten og deltagelsen blitt mye større.

Dansen har bidratt til å skape en sosial arena hvor likesinnede kan treffes og få en rikere hverdag. De opplever at det er lettere å ta kontakt med hverandre, og de føler at de faktisk mestrer noe som mange ikke kan. De er stolte over å kunne swinge seg på gulvet i felleskap og dyrke sin lidenskap til musikk og bevegelse som igjen utvikler nye ferdigheter.

Prosjektet mandagsklubben ble en suksess der både hoved og alle delmål ble innfridd. Mandagsklubben drives i Malviks Idrettslags sitt klubbhus. Her har de både eget kjøkken og ulike aktivitets rom. I tillegg har de et stort felles rom som benyttes til dans. All aktivitet knyttet til mandagsklubben er i dette klubbhuset. Målet fremover er å få flere og flere av disse inn i den organiserte idretten i Malvik.

Innhold

FORORD:.....	1
SAMMENDRAG:.....	2
1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting	4
Prosjektets målsetting:	4
Prosjektets målgruppe:.....	4
2. Prosjektgjennomføring / metode	5
Beskrivelse av kursstigen for Mandagsklubben	5
3. Resultater og resultatvurdering.....	6
4. Oppsummering og planer fremover	6

1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Sveberg Swingklubb er en ideell danseklubb for alle danseglade i Malvik kommune. Klubben skal bidra til å øke dansens utbredelse, samt skape et godt og positiv dansemiljø, både innenfor og utenfor klubben. Dette formålet ivaretas i hovedsak gjennom at klubben arrangerer kurs og dansekvelder.

Klubben skal arbeide for å få barn og ungdom til å interessere seg for dans og de gleder den gir – i et rusfritt miljø. Klubben skal primært drive med dans som hygge og sosial aktivitet, men også fronte danse som en forbyggende aktivitet for alle som sliter med ulike helseplager.

I denne forbindelse har Sveberg Swingklubb fått henvendelse ifra mandagsklubben i Malvik Kommune om klubben kan påta seg å arrangere dansekurs for denne brukergruppa. Mandagsklubben er et tilbud i regi av Malvik kommune som retter seg mot funksjonshemmede, eller andre med behov for tilrettelagt fritid. Tiltaket driftes av Virksomhet kultur – Malvik kommune, med tre klubbarbeider og en klubbleder. Faglig støtte fra Hommelvik og Vikhammer bo og service senter. Mandagsklubben gjennomfører ulike aktiviteter og faste arrangement for sine medlemmer. I denne forbindelse ønsker de kontakt med Sveberg Swingklubb vedrørende mulighet for dansekurs spesifikk for denne brukergruppa.

Prosjektets målsetting:

Prosjektets hovedmål er å få medlemmene i mandagsklubben mere fysisk aktiv.

Utfordringen for denne gruppa er å få innpass i den organiserte idretten i kommunen uten ekstra tilpasningshjelp. Idrettslagene har ikke ressurser eller kompetanse til å ta imot nye medlemmer som krever ekstra hjelp og oppfølging, derfor blir mange i mandagsklubben lite aktive i sin fritid. Å drive egen trening er heller ikke så veldig motiverende. Dans er noe som alle synes er morsomt, og som både er sosial inkluderende samt er fysisk krevende.

Prosjektets delmål er å øke gruppas selvbilde igjennom å kunne danse swing og mestre noe i felleskap. Dans er et sosialt lagspill som krever god koordinasjon og konsentrasjon. Felles mestringsfølelse skaper økt selvbilde som igjen styrker enkelt individet i gruppa. Økt tilrettelegging for dans vil gi økt fysisk aktivitet som igjen fremmer bedre helse for denne gruppa som normalt sliter med lavt aktivitets nivå.

Sekundært så håper vi at prosjektet skaper positiv omtale i lokal miljøet som igjen rekrutterer flere medlemmer inn til mandagsklubben samt til Sveberg Swingklubb.

Prosjektets målgruppe:

Målgruppa er mandagsklubbens medlemmer i Malvik kommune. Klubbens aldersfordeling er spredt fra 16 år til 65 år. Kjønnfordelingen er lik. Antall medlemmer pr 31.12.2013 er ca. 40 stk, antall medlemmer pr 31.12.2015 er ca. 75 stk.

2. Prosjektgjennomføring / metode

Kursdag har vært mandager igjennom hele året, med opphold i sommer månedene juni, juli og august. Danseformen har vært primært folkeswing. Dette er den swingformen som har størst utbredelse her hjemme. Den er veldig populær og enkel å lære. Enkle grunntrinn og lett å føre. Morsom dans som kan danses til det aller meste av musikk og som inkluderer gruppa i felleskap.

I tillegg er det blitt gjennomført kurs i andre danseformer for å variere samt gi ytterligere inspirasjon til mer dansetrening.

Dansekurset startet med grunnkurs og fulgte en nøye fastsatt kursprogresjon. Kursstigen for et slikt prosjekt kan ikke sammenlignes med ordinære dansekurs. Dette skyldes at man jobber med krevende kursdeltakere som trenger annen type støtte og opplæring. Dette krever god planlegging og samarbeid mellom kursinstruktører og klubbledere. Vi brukte mye tid i starten for å skape nødvendige trygghet i gruppa. Progresjon i kurset er viktig med tanke på å motivere kursdeltagere til å stå på hele veien. Økt mestring gir større motivasjon og brattere ferdighetskurve. Som igjen skaper økt danseglede og økt fysisk aktivitet som er primær målet, jfr. prosjektets målsetting. Ingen skal ha fast dansepartner, her vil alle rullere rundt slik at alle skal danse med alle.

Beskrivelse av kursstigen for Mandagsklubben:

Grunnkurs 1 (75 min) Mandagsklubb (høst og vårsemester - år 1)

På dette kurset starter vi med å lære å finne takten i musikken, ta steg til musikk og ikke minst bevege oss til musikken. Lære grunnsteg og grunnfigurer, samt ulike bevegelser til forskjellig musikk i variert tempo. Man er kanskje ikke riktig klar for konkurransegulvet etter ett grunnkurs, men man kan DANSE. Det fokuseres mye på å mestre enkle figurer med god teknikk. Dette er basisen som danner grunnlaget for all dans, og for å bli en dyktig danser. Ingen fast partner. Gruppa rullerer fortløpende, slik at alle får danse med alle like mye. Dette er viktig mht til sosialisering og trygghet i gruppa. Dette gir bedre læring, og er viktig med tanke på å kunne lære seg omstilling til nye dansepartnere. Musikkvalg vil være enkle godt kjente låter som de aller fleste kjenner igjen. Tempo vil være mellom 32-34 bpm. Viktig å velge låter med tempo som alle mestrer.

Grunnkurs litt øvet (90 min) Mandagsklubb (høst og vårsemester - år 2)

På dette kurset har man lært hvem det er som fører og hvem som blir ført i dansen. De enkleste basic figurene fungerer uten problemer, og man har fått flyt i dansen selv om antallet av figurer (turer) er noe begrenset. Vi jobber videre med føringsteknikk og med individuell dans for både jentene og guttene (fotsteg/fotkombinasjoner, bruk av armer, bevegelse, m.m), samt at vi tar frem noen nye figurer. Gruppa rullerer fortløpende, slik at alle får danse med alle like mye. Dette er viktig mht til sosialisering og trygghet i gruppa. Dette gir bedre læring, og er viktig med tanke på å kunne lære seg omstilling til nye dansepartnere. Musikk tempo vil være mellom 32-38 bpm. På dette nivået økes tempoet noe siden de alle fleste nå begynner å bli litt leie den musikken som har blitt spilt. Ved å øke tempoet vil det være mye mer musikk å velge imellom. Mye mer morsommere å danse når man får høre ny og ukjent musikk.

3. Resultater og resultatvurdering

Vi opplevde igjennom kurset at flere og flere ville ut på gulvet for å prøve. Etter hvert ble de aller fleste med, dvs mellom 25-35 stk og ytterligere økning i deltagelsen i sesong 2. De som var mest ivrige i gruppen fikk mye større felles relasjoner igjennom å delta på felles dansekurs. Den sosiale relasjonen mellom kjønnene ble tettere og mer naturlig. Dette skapte tettere bånd og felleskap.

I utgangs punkt trives mange av medlemmene godt i sitt eget selskap. Med økt danseferdigheter har mange fått en mye lettere vei med å inkluderes inn i andre nettverk og arenaer på fritida. Malvik kommune har igjennom ulike bruker undersøkelser målt nytteverdien av prosjektet. Dvs både i form at tilfredshet i mandagsklubben, samt totalt deltagelse og ikke minst den generelle helsetilstanden for den enkelte bruker.

Med økt å danse aktivitet så kan vi fastslå at dette forbygger for en del sykdomsplager som er relatert til typiske livsstilsykdommer. Dette er også kartlagt i etterkant i form av måling av rapporterte sykefravær har gått vesentlig ned målt før og etter prosjektet oppstart.

Resultat av prosjektet er også målt i form av rapportering av klubb- og helsearbeidere. Dvs hvordan brukerne oppfatter fritids tilbudet samt resultat av økt fysisk aktivitet. Klubbledelsen i mandagsklubben har egne hjemmesider hvor resultat av prosjektet er lagt ut i redigerbart form.

I tillegg har Malvik kommune fått mye info rundt måling av brukerundersøkelsene og vil bruke dette som grunnlag når andre tilsvarende eller lignende aktiviteter skal planlegges fremover.

Sveberg Swingklubb er en ideell danseklubb for alle danseglade i Malvik kommune. Klubben har fått mye markedsføring igjennom dette prosjektet, spesielt igjennom Spre Glede TV-reportasjen .

4. Oppsummering og planer fremover

Prosjektet mandagsklubben ble en suksess der både hoved og alle delmål ble innfridd.

Mandagsklubben drives i Malviks Idrettslags sitt klubbhus. Her har de både eget kjøkken og ulike aktivitets rom. I tillegg har de et stort felles rom som benyttes til dans. All aktivitet knyttet til mandagsklubben er i dette klubbhuset. Målet fremover er å få flere og flere av disse inn i den organiserte idretten i Malvik. Med god hjelp av klubb ledere samt idrettslagene så skal dette være mulig. I tillegg så skal Sveberg Swingklubb ta imot flere av mandags klubbens medlemmer på sine ordinære kurskvelder som drives i Sveberg Hallen. Vi ser nytteverdien av å ha disse med oss, både i form av gledespredere samt døråpnere for mange andre. Målet vårt er å kunne lage ulike kurs videoer som kan benyttes inn i mandags klubben for å litt påfyll av nye swingturer samt de nye som kommer vil få mulighet til å lære seg å danse pardans som Folkeswing.



EXTRA STIFTELSEN

Prosjekt mandagsklubben er støttet av Extra stiftelsen

Mandagsklubben med nye T-skjorter



**Spre-Glede
Campingvogn
TV – Reportasje om
mandagsklubben.**

Juni 2014 kom den lilla
Campingvognen for
Spre-Glede teamet m/
programleder Truls
Pedersen i spissen på
besøk for å lage en TV-
Reportasje.

Sjelden har det blitt spredt
så mye glede under et
program 😊



Prosjektet mandagsklubben ble en suksess der både hoved og alle delmål ble innfridd. Mandagsklubben drives i Malviks Idrettslags sitt klubbhus. Her har de både eget kjøkken og ulike aktivitets rom. I tillegg har de et stort felles rom som benyttes til dans. All aktivitet knyttet til mandagsklubben er i dette klubbhuset. Målet fremover er å få flere og flere av disse inn i den organiserte idretten i Malvik.