

# Træning der trækker

## Resumé

### Målgruppe:

Målgruppe i projektperioden er ca. 100 plejepersonaler ( SSH + SSA)

### Projektets baggrund:

Vordingborg Kommune er blandt de 15 kommuner i Danmark, hvor kvinderne har den korteste middellevetid. I distrikt Rosenvang er 65 % eller svært overvægtige, 50% har et kondital under middel og 40% er rygere.

### Projektets formål/succeskræfter:

Formål: at gøre fysisk aktivitet til en ny fælles vane i hverdagen mhp at forbedre den enkeltes sundhed, og at øge sammenhold, trivsel og arbejdsglæde. Succeskræfter: mindst 75% af medarbejderne vil deltage i motionsaktiviteterne, med 75% vil opleve mere fysisk overskud samt øget trivsel og arb. glæde. Sygefraværet vil reduceres med 30%.

### Projektets aktiviteter og metoder:

Udd. af sundhedsambassadører. Fælles refleksion for alle medarbejdere over temaet sundhed. Generering af idebank til motionsaktiviteter. Gennemførelse af valgte aktiviteter. Løbende coaching. Monitorering og evaluering.

### Begrundelse for valg af aktiviteter og metode:

Metoden bygger på inddragelse, frivillighed og respekt for den enkelte. Fokus er på sund livsstil i et aktivt fællesskab. Derved styrkes sammenhold, trivsel og arbejdsglæde. Ved at tilbyde motionen i arbejdstiden skal kvinderne ikke finde til til motion i fritiden og få det til at harmonere med omsorgen for familien. Coaching vil bygge på Den Motiverende Samtale, Anerkendende Samtale og Systemisk teori. Sundhedsambassadørerne danner netværk med hinanden mhp at kunne støtte og inspirere hinanden.

### Sikring af målgruppens deltagelse:

Alle medarbejdere deltager i refleksion over temaet sundhed, kommer med input og forslag til motionsaktiviteter. Via sundhedsambassadør netværket fastholdes fokus på fælles motion. Indsatsen er forankret i sikkerhedsgruppen og w/ ældrechef Susanne Johansen.

### Nytænkning:

Ved at iværksætte og implementere motionsaktiviteter, som er valgt af medarbejderne og som støttes af ledelsen, kan projektet medvirke til bedre sundhed, sammenhold, trivsel og arbejdsglæde.

### Forankring efter projektperiodens udløb:

Projektet er en del af Vordingborg Kommunes samlede indsats på sundhedsfremmeområdet. En indsats som er fortløbende og i ældreområdet bygget op omkring et Sundhedsfremme Årshjul. Distrikt Rosenvangs sundhedsambassadører vil indgå i netværk med ældreområdets øvrige sundhedsambassadører.

### Projektets organisering:

Projektet organiseres med en styregruppe og en arbejdsgruppe med repræsentanter fra ledelse og tillidsvalgte medarbejdere.

### Evaluering:

Evalueringen vil være en effektmåling grundet i medarbejdernes subjektive oplevelser i forhold til motion, trivsel, sammenhold og arbejdsglæde. Data vedr. sygefravær vil ligeledes indgå i evalueringen.