



**Bsport+**

**Newsletter**

***PROGRAM FOR KAPACITETSOPBYGNING***

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# PROGRAM FOR KAPACITETSOPBYGNING

## Newsletter 3

Bsport kapacitetsopbygningsprogram er tilgængeligt på <https://www.bsportplus.eu/capacitybuilding/>

På denne side gives der et overblik over den indsigt, som de enkelte projektpartnere i BSPORT+-projektet fik i løbet af vores pilotprojekter om aktiviteter til at øge de fysiske aktiviteter for handicappede. Forhåbentlig kan denne side tjene som inspiration for andre, der er interesserede i at øge de fysiske aktiviteter, ikke kun for handicappede.

Vi har afprøvet programmet i forskellige EU-lande, læs videre for at få mere at vide om resultaterne.



# PILOTAFPRØVNING AF CBP I PARTNERLANDE

## SVERIGE - KTH

På KTH er der mange aktiviteter i forbindelse med sport og sundhed. KTH er i øjeblikket ved at planlægge et center for sportsteknik, som vil være på plads ved årets udgang. På området BSport+ - Hjemmesiden om kapacitetsopbygning er oprettet. Der er et igangværende specialarbejde, der validerer positioneringsnøjagtigheden af vores sensoridé for svømmere med synshandicap. En prototype af en app er nu tilgængelig i Garmins App Store. Vi undersøger, hvordan robotteknologi kan bruges til at engagere handicappede i fysiske aktiviteter. Vi sigter mod at gennemføre det første pilotprojekt inden for BSport+. Trailcykling er i gang igen, nu hvor sneen er væk, både med grupper af unge handicappede og en piloter for uddannelse af nye ledere, billedet er fra en af de sæsoner for uddannelse af nye ledere, som vi deltog i.

## SLOVENIEN - Ozara d.o.o.

I de foregående måneder har OZARA d.o.o. gennemført praktiske aktiviteter inden for CBP-pilotforsøg. Den oprindelige idé og formålet med denne aktivitet var at forberede et lokalt/naboskabsbypilotprojekt for at teste og validere CBP, idet der blev arbejdet med samarbejdssystem og -mekanismer, der er genereret af tidligere projektræsultater, herunder HEPA Policy Lab, og foreslået en politisk ramme.

Den første afprøvningsaktion fandt sted allerede i juni 2021 for at markere den internationale sportsdag for at ændre den tabte tid under flere pandemibegrænsninger og øge bevidstheden om, hvor meget fysisk aktivitet i hverdagen og støtte fra ligestillede kan påvirke trivselen på arbejdspladsen - vi motiverede ang samlede et tværgenerationelt og mangfoldigt hold i samarbejde med OZARA ZC d.o.o. (beskæftigelsescenter) medarbejdere. Der blev arrangeret en cykeltur for at fremme PA, peer support og udveksling af fremtidige samarbejds muligheder



for målrettede aktioner med henblik på at fremme den generelle idé om inklusion af handicappede i HEPA. Yderligere oplysninger kan findes her:

<https://www.bsportplus.eu/capacity-building-programme-taking-action-in-slovenia/>

I 2022 fortsatte vi med to arrangementer, der blev gennemført på en klassisk måde, hvor vi først præsenterede CBP-idéen og mulighederne for kopiering sammen med en støtteorganisation. Inden for rammerne af de tidligere erfaringer og den aktuelle samfundsudvikling, også i forbindelse med elementer af inklusion, peer-støtte og empowerment til en sundere livsstil, opdagede vi imidlertid, at det virkelige potentiale i CBP-piloteringen ligger i forbindelse med et bredere samfund - derfor fandt der yderligere to arrangementer sted med et bredere lokalsamfund, hvor handicappede lærte deres jævnaldrende fra andre organisationer, deres professionelle medarbejdere og et bredere lokalsamfund at kende, der samledes og deltog i traditionelle folkløse- og danseaktiviteter i Pomurje-regionen; i Kärnten-regionen har vi etableret forbindelse med en ngo, der er specialiseret i social integration af handicappede, og der blev arrangeret en særlig vandretur med øvelser i mellem, hvor ligestillede lærte hinanden at kende, støttede og opmuntrede hinanden under træningen.

## SPANIEN - Fundación INTRAS

I Fundación INTRAS er vi i gang med at afprøve vandreaktiviteter. Flere og flere læger ordinerer "at tage ud i naturen" for at helbrede vores sind og krop. Vandreture er den ideelle sport til at reducere symptomerne på psykisk ubehag. De fordele, det giver, er mange. Vi nævner nogle af dem:

- Det hjælper os med at genoplade vores mentale energi. Vandreture i et naturligt miljø i 90 minutter hjælper med at rense sindet. Det er videnskabeligt bevist, at niveauet af melankoli og negative tanker falder betydeligt
- Det hjælper med at forbedre vores humør, da motion i det fri frigiver endorfiner, der får os til at føle os bedre tilpas. Vi vil føle os mere vitale, og vores energi vil stige
- Hjælper til at socialisere. At vandre med en gruppe mennesker, som vi ikke kender, "tvinger" os til at møde nye mennesker. Det er en god mulighed for at opbygge nye sociale relationer
- 
- Det forbedrer vores selvværd, selv om vi starter med små vandrestier. Det vigtige er at nå små mål gradvist
- At vandre får os til at koble af fra teknologien og hjælper os med at forbedre vores sind til at håndtere forskellige problemer

På grund af vores piloterfaring kan vi bekræfte, at vandreture er en engagerende aktivitet, der giver mange fordele for den mentale sundhed. At mærke den energi, der strømmer fra træer, planter, floder, fugle, søer, vind, lys, ... helbrede indvendigt og udvendigt...

## Det Europæiske Universitet i Tirana

I april-maj månederne deltager ca. 30 børn i alderen 10-16 år (ledsaget af deres forældre) i lokalerne på Det Europæiske Universitet i Tirana.

Projektet har til formål at give unge mennesker og børn med handicap gode metoder til et sundt liv og alternativer til sportsaktiviteter. Personer, der mere end nogen anden har brug for en velgennemtænkt udvikling af et program, der vil påvirke deres livskvalitet.

UET, fokuserede på personer med ungdomsdiabetes under identifikation og gennemførelse af projektet. Vi havde til formål at programmere en sund adfærdsrutine. Projektet bestod i at designe sunde spiserutiner, fysisk aktivitet og implementere de strenge regler, som diabetes kræver, baseret på at søge verdensomspændende erfaringer i samarbejde med lokale endokrinologer.

Tilpasset til omstændighederne forpligtede det akademiske personale på UET sig til at følge børnene med juvenil diabetes. Hvad var målet? At tilpasse en sund livsstil og skabe en samarbejdsplatform, der bringer udviklingssynergier og støtte til børn med juvenil diabetes. Opbygning af et aktivt og samarbejdsorienteret netværk, der samlede foreningen for børn og unge med diabetes, endokrinologer i de største byer i landet, læger og personale fra den pædiatriske endokrinologiske afdeling på QSUT.

Gennem systematiske kontakter med forældre og børn blev der skabt et klima af produktivt samarbejde. Et af de planlagte produkter af B-SPORT+-projektet var udviklingen af idrætspædagogiske aktiviteter, der blev organiseret i UET's sportsfaciliteter, hvor speciallæger, sygeplejestuderende, trænere og ernæringseksperter blev samlet i et mål:

Opbygning af funktionel kapacitet til at hjælpe børn og støtte deres forældre. Aktiviteterne blev udformet og udviklet som multibegivenheder med udvikling af:

1. Værdifulde informative samtaler om de særlige forhold, som juvenil diabetes bærer og viser.
2. Udveksling af erfaringer mellem børn og deres forældre om de stigmatiseringer, der opleves, og de vanskeligheder i dagligdagen, som børn og forældre står over for.
3. Udvikling af sportsaktiviteter og måling af sukkerniveauet før og efter træning for at give resultater og feedback i de unges liv.

4. Men afgørende, uddannelse med den tanke, at hver enkelt person med ungdomsdiabetes, bliver fuldt bevidst om sine muligheder og ubegrænsede grænser, for at kunne håndtere dagligdagen på den bedste måde.

Bevidsthed om at håndhæve de grundlæggende regler ved at opbygge deres egen livsstil, uden at blive regelslaver alligevel.

Fysisk aktivitet og forskellige lege supplerede de dage med aktiviteter, der blev organiseret i projektet.

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=pfbid02v1syRrSkdU35hMaK-7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtwLKawfUz4zU8eD7l&id=106509158458647](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02v1syRrSkdU35hMaK-7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtwLKawfUz4zU8eD7l&id=106509158458647)



## WONCA - Danmark

I EQuiP er vi i øjeblikket ved at afprøve vores vandreprogram, som er en 5 km lang vandretur gennem Aarhus by. Deltageren er en 58-årig kvinde med type 2-diabetes, som ønsker at være mere fysisk aktiv, men som ikke bryder sig om at gå i fitnesscenter eller træne alene. Desuden har hun meget svært ved at opretholde en god aktiv livsstil, selv om hun virkelig gerne vil det.

Desuden er det vigtigt at teste vores idé for at sikre, at interventionen i teorien stemmer overens med virkeligheden for interventionspersonen. Det er altid en stor fornøjelse at

mødes med deltageren og høre, hvad hun mener, der kunne forbedres, og hvad der allerede fungerer godt. Vi har mødtes med deltageren flere gange, og hver gang har hun nydt turen og bidraget med gode input til, hvordan hun forestiller sig, at den skal tilpasses hendes behov.

Første gang vi mødtes, foreslog hun, at turen skulle foregå i et langsomt tempo og fokusere på det sociale aspekt. Så næste gang vi mødtes, indarbejdede vi dette ved at gå langsommere og fokusere mere på samtalen. Desuden fortalte hun os, at gåture i selskab med andre, som hun har mere til fælles med, vil øge hendes motivation til at deltage i lignende aktiviteter. Som feedback på vores vandrerute foreslog hun grønne områder eller områder med havudsigt, og derudover skulle der være adgang til bussen.

Vi forventer at pilotteste vores vandretur med flere deltagere for at forstå den sociale dynamik i kombination med det fysiske aspekt. Som altid vil vi forsøge at indarbejde feedback og forbedre det nuværende vandreprogram.

## INFAD - Spain

### Wellness på arbejdspladsen. Wellness-program: Motion og sund kost på arbejdspladsen (B-Sport)

I juni 2021 mødtes INFAD for at drøfte, hvordan vi kunne gennemføre vores pilottest, hvem det skulle henvende sig til, de ansvarlige for gennemførelsen og opfyldelsen af opgaverne, koordineringen og mulige foreninger for at øge vores fællesskabsopbygning.

Der blev således via forskellige midler, f.eks. telefonopkald og e-mails, taget kontakt til foreninger, der henvender sig til personer med en særlig målgruppe, nemlig personer med psykiske problemer, især dem, der er beliggende i Extremadura, f.eks: FEAFES mental sundhed Extremadura; LASSUS; ARFES, Pro Mental Health; AEXFATP; Mental Health Teams; Get excited, Psychology; Sorapán de Rierios Foundation; Lassus Association; COAMIFICO; ASPAYM; ECOM; AEPSAD; Association of Families and Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder; APAFEN-FEAFES; AEMIS; AVIFES; CERMI, Spanish Committee of Representatives of People with Disabilities; ProsPort; SportLive.





Da der ikke blev fundet noget svar, mødtes vi igen i april 2022 for at drøfte nogle spørgsmål:

- Der blev drøftet mulige løsninger.
- INTRAS blev kontaktet med henblik på anbefalinger eller andre former for engagement.
- Nye mulige interesserede foreninger blev foreslået.
- Hvert af de CBP'er, som hver projektpartner havde udarbejdet, blev nøje observeret.

Til sidst opdagede vi, at OZARA-programmet passer til vores virkelighed. En arbejdsplads, der er involveret i forskning om handicappede. Formålet med programmet er at styrke medarbejdernes sundhed inden for et sundt arbejdsmiljø.

Ifølge forskellige undersøgelser hjælper investeringer i menneskelige ressourcer på arbejdspladsen virksomhederne med at reducere omkostningerne i forbindelse med sygdom, skader og sygefravær, hvilket bidrager til højere kvalitet af

produkter og tjenester samt større brugertilfredshed. .

I betragtning af at der på vores arbejdsplads observeres utilstrækkelig fysisk aktivitet og en høj stillesiddende livsstil, er programmet blevet lanceret under hensyntagen til de øvelser, der foreslås i det:

- Bevæg dig i løbet af arbejdsdagen. Gå til arbejdspladsen, gå en tur i pausen.
- Udfør strækøvelser for at afhjælpe ubehag på grund af kropsholdning.
- Kortvarige afslapningsteknikker.
- Indarbejdelse af en sund kost, hvor alle tager sund mad med på arbejde.
- Opmuntre til regelmæssig indtagelse af vand eller te.
- Planlæg aktiviteter eller workshops såsom løb eller cykling med matchende skjorter. Dette aspekt vil blive udviklet senere.

Det vil fortsætte i to måneder for efterfølgende at gennemføre spørgeskemaer om tilfredshed, trivsel og fremskridt, der afspejler læringsresultaterne. Der vil blive lagt vægt på holdningen til fysisk aktivitet, deres sundhedstilstand før og efter, det opnåede vægttab og den opnåede ændring i spisevaner. Desuden vil der blive indsamlet oplysninger om mulige forbedringer og anbefalinger fra deltagerne.



## ITALIEN - SiNAPSI: Elsk mad og lev sundt

Pilotforsøget omfatter et kursus med titlen "Elsk mad og lev sundt".

Det foreslåede program har til formål at give unge mennesker med type 1-diabetes en række online ressourcer (f.eks. videoer, interaktive værktøjer) til at erhverve vigtige færdigheder og anbefalinger til at håndtere de fysiske og psykologiske udfordringer, som type 1-diabetes medfører i forbindelse med sport og motion, med succes.

Nøglemotivationer til fysisk aktivitet for personer med diabetes kan inddeles i tre hovedkategorier:

- Behov for uddannelse om diabetes og motion.
- Behov for psykologisk og social støtte.
- Behov for individualiseret støtte.

Et tværfagligt team af sundheds- og idrætsfolk har skabt minivideoer og støttematerialer til formidling ved hjælp af en virkelig personcentreret tilgang.

Interventionsområderne omfatter sund mad og kost, sport og fysisk aktivitet, følelsesmæssig og psykologisk velvære, kropspleje og mindfulness.

Den røde tråd i interventionerne er kampen mod den sociale stigmatisering af sport og dem, der kan dyrke sport, gennem fremme af alles velbefindende og udbredelse af god praksis.

## SLOVAKIET - topcoach

I topcoach besluttede vi at arbejde med mennesker med muskeldystrophier og mennesker med depression og/eller stress i forbindelse med pilotprojektet. Alle deltagere blev involveret i både det personlige velværeprøgram for aerob- og styrketræning samt vandreture (eller lignende aktivitet med hensyn til fysiske muligheder). Pilotprojektet fandt sted i maj 2022 i et hybridformat, hvor man mødtes både personligt og online for at drøfte følelser og observationer vedrørende

planen. Deltagerne var medlemmer af et lokalt fitnesscenter, der er et af de få faciliteter, der har specialiseret sig i at arbejde med handicappede. De deltog i pilotprojektet af forskellige årsager, men fællesnævneren var, at de ønskede at øge deres aktivitetsniveau for muligvis at få det bedre, både mentalt og fysisk. Pilotprojektet varede ca. en måned, og ved afslutningen gav deltagerne alle udtryk for, at de havde det bedre og følte sig mere klar i hovedet. De bemærkede, at aktiviteterne fra kapacitetsopbygningsprogrammet ikke er lange, ikke tager så meget tid fra deres dag og derfor er lette at indarbejde i deres hverdag. Efter vores mening gør det dem til en god mulighed for at øge aktiviteten hos handicappede på en meget naturlig måde.

## **BELGIEN - Trendhuis**

Da 1/3 af den arbejdende befolkning i Belgien erklærer at have stress og frygter udbændthed, er det vigtigt at tilbyde stresscoaches og foreslå nemme løsninger, som folk selv kan arbejde med.

På Universitetshospitalet i Antwerpen implementerede Trendhuis programmet "Time2Grow", hvor vi ikke kun leverede et websted med resiliens-tests og vidnesbyrd, men også tilgængelige løsninger for det medicinske personale.

De sportsaktiviteter, som vi organiserede, var afhængige af de apps, som trænerne og deltagerne ønskede at bruge, f.eks. gåture (start to run), yoga (yoga for begyndere), fitness (Sweat) osv.

Vores mål var

- at fremme mental sundhed for mennesker, der lider af depression og burn-out
- at fremme og afprøve brugen af sports- og sundhedsapps, først i gruppen
- at motivere folk med mentale sundhedsproblemer til at begynde at dyrke sport derhjemme individuelt.

For at sikre den måde, vi skal fremme sport på, organiserede vi seks separate test-

møder for arbejdstagere (nogle af deltagerne kom fra UZA). Deltagerne valgte at dyrke social sport, f.eks. gåture, cykling, svømning osv... Der var også interesse for yogasessioner.

Trænerens metodologi var

- at forklare brugen af apps
- at hjælpe deltagerne med at downloade dem på deres smartphone
- to timers brug af appen + sport
- møde for at dele indtryk.

I dag foreslår universitetshospitalet i Antwerpen at arbejde med bløde færdigheder eller personlig balance. De foreslår at følge

- kurser i modstandsdygtighed
- yogasessioner fra UZA
- sportstilbud og brug af sportsapps.

## **Türkiye, İstanbul Avrupa Araştırmaları Derneği (IAAD)**

IAAD udvikler sig sammen med skolesfæren på en kombination af (1) sundhedsfremmende fysiske aktiviteter (HEPA) via gennemførelse af traditionelle gruppespil på skolernes legepladser, kombineret med (2) sunde kostvaner, hvor en bedre balance mellem nøgleingredienser struktureres via beregning af en relevant mængde kalorier under hensyntagen til den enkelte, idet der integreres mulige betingelser for handicappede, f.eks. diabetes osv., med (3) en cirkulær tilgang til skolens rolle i fødevarer systemerne for at imødegå fødevaretab og -spild og med (4) gennemførelsen af borgerdrevne politiklaboratorier, hvor elever i alderen 6-11 år sammen med deres forældre deltager i en række arrangementer, hvor de loka-

le og regionale politiske rammer for handicappede undersøges.

Dette sker med tre skoler, der er særligt udvalgt på grund af deres særlige karakteristika:

- 1. skole 1**, en grundskole beliggende i et bymiljø, f.eks. distriktet Bahçeşehir, en del af byen Istanbul, der engang var et landdistrikt, der blev kaldt "havebyen" på grund af sine mange grønne områder, i dag et stort og stærkt urbaniseret miljø (udvikling på kun 10 år, befolkningstal på 287 569 ved folketællingen i 2000), skolen İBB Şehit Savcı Selim Kiraz İlkokulu, med elever i alderen 6-11 år og deres forældre;
- 2. skole 2**, en grundskole beliggende i et fjerntliggende kystområde i landdistrikterne, f.eks. Orhaniye, en landsby i distriktet Osmaneli i provinsen Marmaris, Tyrkiet (ved folketællingen i 2010 havde den et indbyggertal på 103 personer), skolen Orhaniye Inci Narin Yerlici İlkokulu, med elever i alderen 6-11 år og deres forældre;
- 3. skole 3**, en gymnasieskole beliggende i et landligt bjergområde, f.eks. Yeşilüzümlü, en by beliggende i nærheden og byen Fethiye i Muğla-provinsen (2.470 indbyggere ved folketællingen i 2021), skolen Fethiye Üzümlü Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, med elever i alderen 15-18 år og deres forældre.

Pilotforsøget foregår via gennemførelsen af et forenklet støtteprogram, der er skræddersyet til de specifikke behov, der er identificeret på hver skole, under hensyntagen til HEPA, idet de måltider, som skolen tilbyder, allerede er omfattet af det nationale uddannelsesprogram for sund kost, der er indlejret i programmet "2023 Education Vision" (2023 Eğitim Vizyonu, VIZYON2023).

Her gennemfører IAAD en tilgang, der integrerer elevernes og de studerendes socioøkonomiske og samfundsmæssige dynamik og deres forældresfære under hensyntagen til de geografiske determinanter for skolernes beliggenhed. Med henblik herpå undersøger IAAD hindringer, katalysatorer og drivkræfter for adfærdsmønstre hos elever og studerende via en forenklet, men deltagerbaseret situationsanalyse, støttet af et onlinespørgeskema, der har til formål at generere et udviklingstal for "trivsel", f.eks. ved afslutningen af pilotforsøgene (forventet

november 2022), hvad deltagernes forståelse af den "trivsel", der er genereret af forsøgene, er. Dette resultat er ikke kun fokuseret på HEPA, f.eks. vægtøgning eller -tab og fitnessniveau, men også på begreber som "at have det godt" eller "at føle sig bedre" socialt set. Det er på denne måde, at gruppeaktiviteterne blev valgt: kombinationen af HEPA og sund kost gennemføres i et fuldt integreret socialt miljø.

Skole 1 og 2 gennemfører regelmæssig ugentlig HEPA via traditionelle gruppespil på legepladsen, som er aktiviteter, der er integreret i VIZYON2023-programmet, men også organiserede sportsaktiviteter som basketball, fodbold, håndbold og volleyball. Skole 3 udvikler kun organiserede sportsaktiviteter.

# Bsport+

## Newsletter

Medfinansieret af Den  
Europæiske Unions program  
Erasmus+



## Om os

FUNDACIÓN  
**Intras**

 **Universiteti  
European i  
Tiranës**  
majora premunt / gjëra të mëdha na presin

  
**topcoach**  
unlock your potential

  
**SINAPSI**  
Universiteti Sinapsi  
Tiranës - II CENTRO D'ATTENZIONE

**IRENDHUIS**

  
**IAAD**

 **Wonca**  
WONCA

  
**ozard**

  
**KTH**  
KTH

  
**INFAD**