

TWD 100 kvinnor i rörelse 2.0 2022

Bakgrund:

Vi har genomfört en första resa och ett första projekt med TWD 100 kvinnor i rörelse, där grunden var att röra på sig 30 minuter 3 ggr i veckan. Vidare tillkom det ett stort utbud av andra aktiviteter som man kunde välja att vara med på. Ett lyckat projekt som vi vill både förlänga och förnya med gamla deltagare, nya kvinnor samt nya aktiviteter.

Syfte:

Vi vill stärka och skapa gemenskap för kvinnor i alla åldrar oavsett bakgrund, att skapa en mötesplats eller gemenskap där vi utvecklas såväl fysiskt som psykiskt.

Med den positiva känslan efter omgång 1 av projektet ville både fortsätta med de fina grupperna och samt ge nya chansen att få utvecklas tillsammans.

Detta leder till en rad positiva effekter som vi redan att fått kvitto på i den tidigare projektperioden, såväl privat som på jobb.

Vi vill fortsätta att se vad rörelse i vardagen samt att tillhöra ett sammanhang gör med människor privat såsom på sitt arbete.

Kommunikation:

Varje vecka skickades förslag på aktiviteter, pass och prova på-tillfällen.

Det fanns en Facebookgrupp där vi kommunicerade aktiviteter, tips och pepp.

Det var redan etablerade grupper sedan förra omgången som användes samt då att vi bjöd in övriga nya deltagare.

Anmälda/deltagande :

88 var anmälda och av dem var ca 60 stycken nya.

Av dessa kvinnor så har vi sett ca 50 stycken i frekvent träning.

Andra har varit med när deras intresse har dykt upp såsom löpargrupper, vandringar, MTB/ stickning etc.

10 -12 stycken har inte varit aktiva i våra aktiviteter.

3 stycken flyttade .

De aktiviteter som vi fick mest intresse kring var löpargrupper, vandring, padeltennis, träningar i Hylte Sport & Events regi, MTB.

Mål:

Att få fler kvinnor i rörelse, en starkare gemenskap och att fortsätta utveckla individer i rätt riktning.

Att ge kvinnor en tro på att alla är värda att träna och vad den investeringen kan göra för dig privat och på jobbet.

Om jag vill utvecklas genom träning så kan detta påverka min utveckling på jobbet till det bättre och även privat.

En hållbar satsning där vi inte tittar på saker man tar i farten, dieter eller snabba lösningar utan en långsiktig plan.

Respons:

Även denna omgång är alla stunder av lycka svårt att återge.

Vi gladdes vi åt varje steg och vi som har haft glädjen att jobba i lokalen bär ögonblick, tårar, skratt och förflyttningar med oss.

Kändes som denna grupp i omgång två var mer självgående och det kom fram fler aktiviteter på initiativ av deltagarna.

Vi har fått se förbättringar i deltagarnas hälsa som bättre sömn, gladare, piggare, en positivare inställning på jobb och mycket annat. Drömmar uppfylldes och man flyttade sina gränser och nu bla genom att ett gäng avverkade en Tjejklassiker, anmälde sig till Padelliga, deltog i saker de aldrig gjort tidigare.

Att träffas över gränser, lära känna nya människor och utvecklas tillsammans har varit en stor del

Aktiviteter:

Aktiviteter har genomförts 3 ggr i veckan och genom det såg vi ett stort antal komma igång.

Aktivitet	Antal deltagare
Beställning och hämtning av kläder mössor	80
Prova på MTB Njutarrunda Yås	15
Prova på Padel under 4 helger	30 st
Prova på ridning / ridborgarmärket	10st
Löpargrupp	30 st
Promenadgrupp	10 st
Prova på SUP	6 st
Sk Hylte prova på längd/rullskidor skidgång	6 st
Prova på Thorax träning, Aerobic, Spinning och cirkelträning	60 st
Kostföreläsning	10 st
Kallbad och bastu	25 st
Dans/ Zumba	25 st
Blodomloppet och Hjärnsteget	15 st
Mentorspromenad	16 st
Prova på dragkamp	Oklart
Våruset	10 st
Aerobic Styrka	30 st

Vandring Drängsered	15 stycken
Cykelutflykt Långaryd	10 st

Hjärnsteget	10 st
Träningspass Anki Gymmix	?
Stickkurs	4 st
Prova på padel	20 st

Vandring Mårås	15 st
Lopp till förmån för Ukraina	40 st
Vinterbad	10 st
Spring för Ukraina	10 st
Jällunden Runt	?
Americano Padel	12 st
Lingonbygdsloppet	?
Lunchpromenader	10 st

Övrigt:

De deltagare som inte varit med på gemensamma aktiviteter har vi har fört dialog med när de var hos oss och hämtade sina kläder, alternativt via facebook. I vissa fall handlade det om en skada eller sjukdom men också att man var så långt ifrån fysisk aktivitet att man inte kom vad vi än erbjöd. Detta är något som vi kan vara självkritiska kring och se att vi inte nådde hela vägen. Vi inser att vi inte har tillräcklig kompetens själva, men kan utveckla det genom att ta med profession.

Sammanfattning:

Det är en stor glädje och så många som kommit in i träningsgrupper, hittat nya vänner, bättre sömn, inställning, självkänsla och självförtroende. Att vara en del av ett sammanhang. Stärkt både i kropp och knopp.

TWD kvinnor 2.0 har inneburit massor av aktiviteter och vi känner att grupper har bildats än mer och än mer djupare sammanhang har bildats samt att känna en tillhörighet.

Vi har sett en fantastisk hunger och vilja att prova på nya saker och att både arrangera samt anordna aktiviteter.

Det har framkommit så många mentorer som i sin tur har inspirerat fler att bli en bättre version av sig själv genom det enkla att våga prova och satsa på hälsa och rörelse.

Vågat utveckla sina drömmar.

Det som blev otroligt tydligt denna omgång är att denna typ av projekt behövs och att mötesplatser, att känna ett sammanhang och att behövas har aldrig varit viktigare.

Ekonomi : Av de 15 000:- som finns kvar i projektet önskar vi att boka en föreläsare och där har vi spånat på några men inte bokat. Vi önskar då i samband med det göra en kväll med världens mat och vi gjorde en testomgång som visade sig vara lyckad.

Att jobba med hälsa och rörelse ihop är oslagbart.

Ekonomisk uppföljning:

Utfall

<u>Personalkostnader Projektledare, Träningscoach</u>	<u>40 000:-</u>
<u>Köp av tjänst/ Simlärare, Träningscoach, Samtalscoach</u>	<u>15 000</u>
<u>Utbildning/ Föreläsare/ Sång och körevent/priser/fika</u>	<u>5 000?</u>
<u>Material/ Kläder Branding</u>	<u>30 000</u>
<u>Hyra simhallen</u>	<u>5000:-</u>

Annat

10 000: -

Total kostnad:

105 000:-
