

Indhold

Rgf om Flekshold, 2012	2
RgF om "Kom og vær med", 2012	2
RgF om bouldering, 2013.....	2
RgF om sportswall, 2015	2
RgF om svømmetilbud for unge og voksne, 2015	3
Swim Team Neptun om konkurrencelivredning, 2015.....	3
Kultur og fritidsafdelingen om administrationssystem til foreninger, 2015	3
Langå Idrætsklub om "Frivillig i LIK", 2016	3
Kronjyllands Speedway Club om 250ccm cykel, 2016.....	4
Randers Novo Volley om beachvolleyudstyr, 2014.....	4
AOF om tilskud til Digitale kurser til unge, 2016	4
Coding Pirates om ny forening it-relaterede læringsaktiviteter, 2016	4
B65 krolf om ny krolfafdeling, 2015	5
SAM foreningen om tilskud til Open Water 2015	5
Randers KFUM om fodbold for børn med særlige behov 2015	5
Randers Raptors om ungdomsafdeling af floorball (inde hockey) 2013	5
Randers Golf Klub om Growth Project 2015	5
Dronningborg Boldklub om fodboldmiljø for uorganiserede og organiserede 2014.....	6
Mejlby Rideklub om yoga og ridning 2016	6
Randers gymnastiske Forening om Bowls 2013	7
Randers Bueskyttelaug om 3D bane, 2014.....	7
Vorup FB om fodbold for udviklingshæmmede, 2015	7
Randers Skytteklub om skydeidræt for børn med opmærksomhedsforstyrrelser, 2012	7
RGF om ACT Avanceret Cirkel Træning 2010	7
RgF om TRX træning 2012	8
RgF om Powertumbling 2012	8
RgF m.fl. om motionsvenner 2011-2013	8
Randers Volleyballklub om Kidsvolley 2014	9
Randers Cykleklub om servicemateriel til elitehold 2014	9
AOF om nyt kursus Sikker som senior 2012	9
50+ Motion om opstart af motionstilbud til seniorer i Langå 2011	9
Aktivitetsklubben i Sødring om aktiviteter for børn og unge i området 2010	9
RgF om ACT – avanceret cirkeltræning 2010	10
Smiff 09 om sundhedsprojektet "Tab to tons" 2009.....	10

Rgf om Flekshold, 2012

RgF modtog 20.000 kr. til opstart af flekshold. RGF vil udfordre den mere traditionelle medlemsform, hvor medlemmerne er bundet til den samme aktivitet en hel sæson. De ville forsøgsvis oprette hold indenfor springgymnastik, rytmisk gymnastik og parkour. Disse hold ville adskille sig fra de traditionelle hold ved, at medlemmerne (3-10 års alderen) med et klippekort eller periodekort har adgang til holdene fra kl. 16-18 alle hverdage. Deltagelse (og dermed planlægning af indhold) styres ved at tilmelding via et nyt onlinemodul.

Erfaringen fra projektet viser, at fleksibiliteten ikke fik medlemmerne til at vælge andre aktiviteter men typisk valgte den samme aktivitet hver gang. Man opnåede kun, at man betalte med et klip pr. gang og således ikke betaler, når man ikke møder op. Projektet har således kun vist en mere smidig betalingsform på specifikke hold som Søndags Fræs og Store Hoppeland. Foreningen arbejder fortsat på at videreudvikle og tilpasse klippekortsordningen, så de undgår for megen administration ved ordningen.

[Læs evalueringen om flekshold her.](#)

RgF om "Kom og vær med", 2012

RgF modtog 35.000 kr. til at arbejde med familieidræt en søndag om måneden for forældre og børn i alderen 3-11 år. Formålet var at skabe en aktivitet, der var mere foreneligt med en travl hverdag i en børnefamilie. Aktivitetens indhold var være springgymnastik, motorisk træning, lege, og parkour. Boldspillene. Det krævedes ingen tilmelding at deltage, da det for den travle familie skal kunne være spontant at tage af sted. Projektet skiftede navn til "Søndagsfræs" og blev udvidet til også at omfatte børnefødselsdage. Foreningen ser, at de herved kan komme ind til ikke idrætsvante børn.

Aktiviteten har været godt besøgt af småbørnsfamilier og foreningen vil fortsætte med denne fleksible og familiesamlende aktivitet.

[Læs evalueringen om "Kom og vær med" her](#)

RgF om bouldering, 2013

RgF 250.000 kr. til en bouldervæg. Bouldering er en klatresport, hvor der klatres på lave klatrevægge typisk op til 4½ m. Der bruges ikke sikkerhedsudstyr, men derimod madrasser som faldunderlag.

Formålet er bl.a. at skabe flere aktive og være træningsstøttefunktion til foreningens øvrige hold.

Det er ikke lykkedes at skabe egentlige boulderhold, men væggen har fungeret fin som støttefunktion til foreningens øvrige aktiviteter ikke mindst parkour, der er udvidet betragteligt.

[Læs evalueringen om bouldering her](#)

RgF om sportswall, 2015

RgF modtog 73.750 kr. Til en sportswall, som de ønskede at opstille et centralt sted i foreningens nye facilitet på Østre Boulevard. En sportswall er en elektronisk væg, der via en computer aktiverer lys og lyde, som deltageren skal agere på ved bevægelse. Væggen appellerer til deltagere, der bl.a. motiveres af leg og elektroniske gadgets. Formålet er herigennem at motivere børn til andre egentlige foreningsaktiviteter.

Væggen anvendes af flere, men ikke i det ønskede omfang. Foreningen mener, at en anden placering eventuelt kan øge brugen. Det er ikke lykkedes dem at bruge den om trækplaster overfor inaktive og overvægtige børn. Foreningen mener ikke, at væggen har levet op til deres forventninger og at den er for dyr i forhold til resultatet.

[Læs evalueringen om sportswall her](#)

RgF om svømmetilbud for unge og voksne, 2015

RGF modtog 35.000 kr. Til at udvikle svømmeidrætten fra hold med traditionel svømmeundervisning til hold med sjove aktiviteter i vand med motion for øje. Mange børn og unge holder med at gå til svømning, når de har lært at svømme, eller når de ikke længere er tiltrukket af konkurrenceelementet. For at fastholde disse unge primært fra 11 års alderen, vil RGF udbyde hold med fokus på legen og det sociale element udover et fysisk motionselement.

Samtidig vil RGF med samme formål forsøge at tiltrække voksne, og deriblandt også voksne, som ikke kan holde til almindelig fitnessstræning. Her er vandet et skånsomt alternativ.

Evalueringen fremhæver fremgang for nogle målgrupper og aktiviteter (børn, nybegyndere, triatleter og stævnesvømmere) Der synes endnu ikke at være nogen stor fremgang for projektets hovedmålgruppe, og har haft fald i medlemstallet hos de voksne. manglende instruktører er en del af årsagen til den udeblevne succes. Foreningen håber at se en udvikling på den lange bane.

[Læs evalueringen om svømmetilbud for unge og voksne her](#)

Swim Team Neptun om konkurrencelivredning, 2015

Swim Team Neptun modtog 67.800 kr. til udstyr til at booste sporten konkurrencelivredning, der endnu ikke er særlig udbredt i Danmark. Konkurrencelivredning er en sport på linje med svømning, men er baseret på redningsfaglige discipliner bl.a bjærgning af dukke med finner eller redningstorpedo, linekast, løb fra strand til vand, padling på boards samt surfskirace.

Der konkurreres i både indendørs discipliner i svømmehallen og udendørs discipliner i åbent vand.

Klubbens mål er at etablere sporten i Randers og at deltage i nationale og internationale stævner som EM og VM. Klubben ser det også som et mål, at flere børn kommer til at kende til livredning.

Klubben har assisteret ved Harbour Challenge og de har øget deres DM konkurrence deltagerantal fra 5 til 10 og de har øget deres medlemstal på svømmehold og talenthold. Klubben vurderer, at deres tiltag vil udvikle sig de kommende år, men at det går langsomt frem.

[Læs evalueringen om konkurrencelivredning her.](#)

Kultur og fritidsafdelingen om administrationssystem til foreninger, 2015

Kultur- og fritidsafdelingen har modtaget 125.000 kr. fra udviklingspuljen til licenser til administrationssystemet Conventus til folkeoplysende foreninger. Foreningerne kunne herigennem få gratis licens i to år mhp. at stifte bekendtskab til en online løsning. Formålet var at lette foreningernes administrative byrder, spare deres tid og for flere foreninger også at få inkasseret flere kontingenter.

Systemet indeholder moduler til medlemsadministration, kontingentbetaling og tilmelding, indberetninger til forbund om medlemstal, holdadministration, intern kommunikation, regnskab og bogholderi, opgavestyning, kalender mm.

Forventningen var, at 200 foreninger (inklusive de 30, der i forvejen benyttede systemet) ville begynde at anvende det. Resultatet viser, at kun 59 foreninger benytter systemet i dag. Derudover har yderligere 12 foreninger afprøvet systemet men igen valgt det fra.

En undersøgelse viste, at den typiske årsag til frafaldet skyldes udgifter til betalingsmodulet NETS. Der skal et forholdsvist stort medlemstal til, før det kan betale sig. Resten klarer sig i dag med systemer udviklet af deres forbund eller de anvender Excel

Langå Idrætsklub om "Frivillig i LIK", 2016

Langå Idrætsklub modtog 19.000 kr. til udvikling af deres arbejde med rekruttering og organisering af frivillige. LIK udpegede en frivilligkoordinator, som arbejder ud fra strategien "Når en frivillig rækker en lillefinger, tager vi IKKE hele hånden". De har arbejdet struktureret ud fra følgende hovedprincipper: det

skal være sjovt at være frivillig, alle opgaver skal være konkret beskrevet og vi holder, hvad vi lover. Dvs. hvis en frivillig har tilbudt hjælp i to timer, så lader de ham ikke hjælpe i tre og man bliver ikke sat til opgaver, man ikke har ønsket.

Foreningen har opbygget lokale relationer og rekrutterer gennem en Facebookgruppe "Frivillig i LIK" med 106 medlemmer og potentiel frivillige.

Resultatet er, at de nu har mange og nye frivillige. Derudover har interessen for deres arbejde smittet af på andre lokale foreninger i Langå. Der er kommet et samarbejde på tværs af foreninger om frivillige og mantraet er nu ved at ændre sig fra "Du hjælper din forening" til "Du hjælper Langå".

[Læs evalueringen om Frivillig i LIK her.](#)

Kronjyllands Speedway Club om 250ccm cykel, 2016

Kronjylland Speedway Club modtog 50.000 kr. til en ny 250ccm speedway cykel til at udvikle aktiviteter i denne nye maskinklasse i sporten.

Klubben er stadig den eneste klub i Danmark, der har en 250 ccm cykel og det er derfor en langvarig proces i forhold til at opbygge en fast brugerskare. Denne sommer har mulighederne pga. den megen regn begrænset køretimerne. KSC har en enkelt kører, som har deltaget i både EM og VM og fik en hhv. 7. og 10 plads.

250 ccm cyklen har givet Kronjyllands Speedway Club opmærksomhed nationalt i forhold til at tiltrække store navne og klubben er blevet tilbudt at afholde EM i 2018.

[Læs evalueringen om 250ccm speedwaycykel her.](#)

Randers Novo Volley om beachvolleyudstyr, 2014

Randes Novo Volley modtog 8.000 kr. til beachvolleyudstyr mhp. at udvikle beachvolleysporten i Randers. Beachvolley i Randers er nu kommet på landkortet i form af deltagelse på Danish Beachvolley Tours elite afdeling samt oprettelse af den 4. seriøse beachvolleyklub i Jylland.

Den nyetablerede klub er siden gået i opløsning og aktiviteten er overgået til en anden volley klub. Der er dog ingen tvivl om, at sporten har fået et godt afsæt og det understøttes løbende af de frit tilgængelige beachbaner i flere kommunale parker.

[Læs evalueringen om beachvolleyudstyr her.](#)

AOF om tilskud til Digitale kurser til unge, 2016

AOF ønskede at få flere unge kursister og modtog derfor 18.000 kr. til oprettelse af tre digitale kurser. Målgruppen var unge, som ikke er tiltrukket af ungdomsskolens tilbud.

Underviseren havde en dialog med unge på erhvervsskoler og gymnasier.

Det lykkedes AOF ikke at få tilstrækkelige deltagere og kurserne blev derfor aflyst.

AOF vurderer, at tidspunktet ikke var hensigtsmæssig, da alle eleverne var optaget af et nyt skoleår.

[Læs evalueringen om digitale kurser her](#)

Coding Pirates om ny forening it-relaterede læringsaktiviteter, 2016

Coding Pirates modtog 34.540 kr. til etablering af den første lokale forening med it-styrings- og robotteknologi for børn og unge. Det er lykkedes og der er stor tilslutning til foreningen. Der er en nødvendig venteliste, da efterspørgslen overstiger antallet af voksne frivillige. Foreningen har udover almindelige foreningsaktiviteter deltaget i en række arrangementer med børnehaver og folkeskoler.

[Læs evalueringen om Coding Pirates her](#)

B65 krolf om ny krolfafdeling, 2015

B65 i Gjerlev modtog 15.000 kr. til opstart af aktiviteten Bowls. Deres mål var at få nogle af deres sommer aktive Krolf-spillere til at spille Bowls i vinter halvåret og det lykkedes. De ville også gerne tiltrække yngre spillere, hvilket dog ikke er lykket endnu.

Der er efterhånden flere foreninger i Randers Kommune, der har krolf spillet på programmet. Det betyder, at det nu er muligt at lave turneringer.

[Læs evalueringen om krolf her](#)

SAM foreningen om tilskud til Open Water 2015

SAM foreningen for socialt udsatte modtog 35.030 kr. i tilskud til køb af 12 våddragter og andet udstyr til gennemførelse af Open Water svømmestævne på Gudenåen.

Målet med projektet var at give medlemmerne indblik i nærmiljøet og mulighed for at benytte naturens egne muligheder. Derudover var målet at flytte grænser for mange af deltagerne og det at bruge en idrætsevent som middel til at træne mod et mål, var en succes. Også det sociale aspekt for de venner, der stod på land, har styrket den samlede gruppe.

Eventen var et ønske fra de udsatte selv og de fik en positiv oplevelser. De satte sig en udfordring, trænede efter en plan for at komme i form, og kæmpede sig igennem, for til sidst at krydse målstregen med en kæmpe succesoplevelse at tage med derfra. De fik troen på at de kunne udrette noget.

Udfordringen ved aktiviteten var, at mange af deltagerne viste sig at have luftvejsproblemer. Når våddragten påføres, strammer den om brystet, hvilket betød at flere havde svært ved at trække vejret. Deltagerne fik dog mulighed for at prøve dragterne på forhånd og vænne sig til den øgede belastning på luftvejene.

[Læs evalueringen fra SAM foreningen her.](#)

Randers KFUM om fodbold for børn med særlige behov 2015

Randers KFUM modtog 25.000 kr. til opstart af fodbold for børn med særlige behov fra specialskolen Vestebakkeskolen. 14 børn i alderen 9-18 år deltager på holdet. Holdet kører godt og det er styrket af en meget aktiv forældregruppe, der på bedste vis følger holdet tæt. Projektet har således vist sig at være til glæde for både børn, forældre og klubben selv.

Den største udfordring er transportomkostninger til stævner rundt om i landet og dernæst kan valg af træningstidspunkt være udfordrende. Træningen er af hensyn til flertallet af børnene været placeret i weekenderne, da børnene kan blive overloaded, hvis aktiviteten ligger på en skoledag. Det har på den anden side givet den udfordring at få tilknyttet de børn, der er i weekend aflastning, da det kan forstyrre kontinuiteten i netop deres aflastningsophold.

[Læs evalueringen fra KFUM Fodbold her.](#)

Randers Raptors om ungdomsafdeling af floorball (inde hockey) 2013

Randers Raptors modtog 4.000 kr. til indkøb af målmandssæt til opstart af en ungdomsafdeling. De har haft stor succes og er nu udvidet, så de i dag har både et u13 og et u15 hold. Derudover har de også som en del af et udviklingsforløb med Dansk Floorball Union etableret familiehold og motionshold. I april var klubben desuden vært for DM i Floorball.

Randers Golf Klub om Growth Project 2015

Randers Golf Klub modtog 28.000 kr. til at nå en ny målgruppe. De ønskede at nå den "ikke typiske" atlet til en aktiv fritid. Gennem samarbejde med flere skoler har de fået flere børn og unge i klubben. De har fastholdt en del af de unge fra skolen. Nogle af dem spiller nu sammen med klubbens øvrige unge til træning og turneringer.

Ud over at de unge skulle opnå kendskab til golfsporten var målet også, at bruge sporten som et redskab til et personligt løft for den enkelte. Foruden elevernes egen udvikling som golfspillere, fremhæver klubben elevernes engagement, når de har haft besøg af andre skoleklasser. Ved disse besøg, er det eleverne fra Growth Project, der underviser gæsterne, og specielt de notorisk stille/indadvendte elever har udvist stort gåpåmod og selvtillid i disse situationer.

Klubben har videreført aftalen med skolen, så det nu er gennemgående tiltag.

Klubbens råd til andre foreninger er: "Hvis muligt, at gøre deres sportsgren tilgængelig – både i og uden for skoletid – og tilrettelægge et program hvor eleverne kan se at de udvikler sig."

[Læs evalueringen fra Randers Golf Klub her.](#)

Dronningborg Boldklub om fodboldmiljø for uorganiserede og organiserede 2014

Dronningborg Boldklub modtog 143.000 kr. til en minibane (8 x 16 meter), to Pannabaner, én stor M-station - pro og to små M-stationer. Ideen med ansøgningen var at skabe et fodboldmiljø, hvor den uorganiserede og organiserede fodbold spillede på samme hold. Tanke var at tilbyde et fodboldmiljø, som både appellerede til de børn og unge der bliver tiltrukket af den uorganiserede fodbold – streetkulturen, men som også skulle være inspirerende for de spillere, som var medlem i klubben med henblik på fastholdelse. Det nye udstyr skulle supplere og gøre træningen endnu mere varierende. Tanken var også, at udstyret skulle anvendes på flere skoler og ved events i byen.

De to pannabaner bliver flittigt benyttet af mange forskellige spillere fra etablerede hold og idrætsfritidsordningen benytter ofte banerne i dagtimerne. Derudover fungerer de som samlingspunkt for mange af børne- og ungdomsspillerne inden og efter træningen. Endvidere har primært deres børnetrænere og U10 benyttet banerne i deres organiseret træning.

De er ikke lykkedes med at få nye spillere med på denne baggrund. Udstyret har heller ikke være flyttet rundt på skoler ligesom der heller ikke har været afholdt events. Klubben har derimod lavet inspirations træning med udvalgte skoler og de har udarbejdet øvelsesforslag til de to nærliggende skoler.

Klubbens oplevelse er, at det ikke er udstyret, der har størst betydning i forhold til at tiltrække eller fastholde. Trænerens relation og evne til at lave god træning har langt større betydning.

Det er forvaltningens overvejelse, at tilsvarende projekter ikke sættes i søen uden, at foreningen forinden har lavet aftaler med frivillige, skoler etc. om placering af opgaver i projektet.

[Læs evalueringen fra Dronningborg Boldklub her.](#)

Mejlby Rideklub om yoga og ridning 2016

Mejlby Rideklub modtog 10.000 kr. med det formål at introducere interesserede heste folk til det gavnlige i at kombinere ridning og omgang med heste med yoga, både som fysisk og mental træning. Der er efterfølgende kommet tilbagemeldinger på at yogaen har givet mentalt fokus og fysisk velvære og en opfølgning er blevet efterspurgt. Yoga projektet har givet klubben mod på at koble flere tiltag på. Tiltag som ligeledes er forholdsvist nye i ridesporten.

Klubben angiver følgende som projektets største udfordring:

- At få tilrettet den oprindelig ide omkring opbygning af projektet, så det imødekom det som deltagerne mere specifikt efterspurgt, og som de reelt havde tid og mulighed for.
- At forliges med at tilslutningen til et helt nyt projekt ikke kan sammenlignes med velkendte arrangementer i sporten, samt at folks skepsis ikke nødvendigvis afspejler projektets kvalitet, men blot en naturlig forbeholdenhed overfor nye tiltag.

[Læs evalueringen fra Mejlby Rideklub her.](#)

Randers gymnastiske Forening om Bowls 2013

RgF modtog 11.000 kr. til opstart af bowls mhp. rekruttering og fastholdelse af seniormedlemmer. Bowls er en blanding af curling og petanque. Bowls blev et hold under fitnessafdelingen og det blev også en aktivitet som supplement på etablerede seniorhold.

RgF har ikke kunnet opfylde deres målsætning om, at bowls skulle være en medvirkende faktor til at fastholde og tiltrække nye medlemmer til vores seniorafdeling. Det skyldes, at de instruktører og medlemmer, som brændte for bowls, enten er stoppet pga. alderdom eller har fundet anden aktivitet i RgF, som de brænder mere for. Samtidig har seniorgruppen givet udtryk for, at de synes, det er for besværligt, at de skal pakke spillet ud og sammen igen hver gang efter brug.

RgF's råd til andre foreninger: Tilgængelighed er en vigtig faktor for spillets udbredelse. RgF tilbyder gerne, at andre foreninger kan låne udstyret.

[Læs evalueringen fra RgF her.](#)

Randers Bueskyttelaug om 3D bane, 2014

Randers Bueskyttelaug modtog 40.000 kr. til etablering af en 3D bane (bueskydning efter skumdyr opstillet i skov). Banen bliver flittigt brugt af medlemmerne og banen er endvidere besøgt af landsholdet, som udtaler ros til banen. Klubben er flot repræsenteret ved stævner i hele landet og har altid nogen på podiet ved medalje overrækkelserne og der har endvidere været udtagelse til landsholdet. Den nye aktivitet giver en god afveksling til den øvrige træning.

[Læs evalueringen fra Randers Bueskyttelaug her.](#)

Vorup FB om fodbold for udviklingshæmmede, 2015

Vorup FB modtog 14.282 kr. til etablering af et fodboldhold for udviklingshæmmede. Holdet er blevet en stor succes med pt. 21 spillere, som udtrykker glæde over at have mulighed for at spille fodbold på lige vilkår med enhver anden i klubben. Det giver dem meget både socialt og fysisk. Vorup FB ser som eneste udfordring, at kommunikation skal have ekstra opmærksomhed end på et sædvanligt hold.

[Læs evalueringen fra Vorup FB her.](#)

Randers Skytteklub om skydeidræt for børn med opmærksomhedsforstyrrelser, 2012

Randers Skyttekreds modtog 22.672 kr. til etablering af et samarbejde med to skoler om skydeidræt i skoletiden for børn med opmærksomhedsforstyrrelser. Projektet blev ledet af DGI Skydning, der står bag projektet "FOKUS - ro og koncentration gennem skydeidræt". Projektet er nu involveret i over 20 kommuner, hvor det bliver en inklusionsindsats i DGI understøttet frem til 2018, hvorefter det skal forankres i landsdelene.

Formålet var at finde ud af, hvad skydeidrætten kan gøre for børn med særlige behov. Randers Skyttekreds har i foreningen flere børn, som har ADHD og lignende og noget tyder på, at skydeidrætten har en god indvirkning på børnene i forhold til fokus og indlæring. Skydeidrætten er karakteriseret ved mange enkle repetitioner, tydelighed i instruktionen, klare og stramme rammer, hvilket netop denne gruppe børn har stor glæde af.

Projektet har bidraget positivt til det landsdækkende projekt og instruktørerne i klubben har derudover profiteret af de kurser, som projektet har kastet af sig i forhold til netop denne gruppe børn.

[Læs evt. mere om projekt "FOKUS - ro og koncentration gennem skydeidræt" her.](#)

RGF om ACT Avanceret Cirkel Træning 2010

RGF modtog 85.000 kr. til opstart af ACT (=CrossGym), der er en træningsform, der via gentagne intensive øvelser udført med korte pauser og alternative redskaber styrker kondition, smidighed og styrke.

Træningen er blevet rigtig godt modtaget og der er i dag 7 hold, hvoraf flere ligger på samme tidspunkt som børnetræningen. Formen tiltaler i særlig grad mænd og træningen har også vist sig som et godt supplement til eksempelvis foreningens svømmere.

RgF's råd til andre: Placer voksenaktiviteter på samme tidspunkt som børneaktiviteter.

[Læs evalueringen om ACT Avanceret Cirkel Træning her.](#)

RgF om TRX træning 2012

RgF modtog 26.987 kr. til opstart af en ny fitnessaktivitet TRX – Total Body Resistance Exercise for at udvikle aktivitetstilbuddet. TRX er funktionel træning med tove, der hænger ned fra et fæstningspunkt.

Der er god interesse for aktiviteten i flere aldersgrupper. RgF har endnu ikke afprøvet træningsspots i byens parker.

RgF's råd til andre: For fastholdelse og rekruttering er det nødvendigt kontinuerligt at udvikle på aktivitetstilbuddet.

[Læs evalueringen om om TRX træning her.](#)

RgF om Powertumbling 2012

RgF modtog 200.000 kr. til en trampolin track, der er en begynderrekvisit til powertumbling. Formålet var at styrke springgymnastikken og at fastholde frafaldstruede unge herunder især drenge, der er vokset fra motorikholdene.

Tracken har vist sig at have den forventede positive effekt. Den bliver anvendt flittigt også af andre hold eksempelvis det mere og mere populære parkourhold med i alt 120 deltagere. Generelt er der nu flere drenge i springgymnastikken.

RgF's råd til andre: Lad drenge overskride egne grænser og udfordre dem på deres mod.

[Læs evalueringen om powertumbling her.](#)

RgF m.fl. om motionsvenner 2011-2013

RgF m.fl. modtog 60.000 kr. til ”Motionsvenner” - et tilbud om motion i hjemmet med frivillige motionsvenner. Projektet havde et totalt budget på 824.000 kr., en række samarbejdspartnere og en ansat projektleder. Målgruppen var hjemmeboende ældre, som ikke deltager i den etablerede ældreidræt.

Et af målene var, at de deltagende ældre øger deres balanceevne, mobilitet og kondition. Et andet af flere mål var også, at deltagerne efter en periode blev i stand til og/eller har fået mod på at deltage på et stolemotionshold eller et ældreidrætshold. Uddannelse af de frivillige, netværksgrupper og et velovervejede match mellem frivillig og borger har været prioriterede elementer.

Der blev ikke rekrutteret det forventede antal ældre og heller ikke frivillige motionsvenner. Seniorfitness-testen måtte udgå som måleredskab i evalueringen, fordi de ældre var for svage til at gennemføre den. Der er mod forventning ikke udsluset ældre til stolemotionshold, idet de ældre har været for svage til selv at transportere sig udenfor hjemmet. I stedet er de fortsat med at få besøg af motionsvennen.

De ældre borgere, der har en motionsven, er meget tilfredse med ordningen, og ønsker at den skal fortsætte, som den er. 25 ældre og 20 frivillige er ved projektafslutning stadig aktive i indsatsen. Ved projektets ophør er projektets aktive frivillige og borgere overdraget til Ældresagens frivilligkoordinator i forbindelse med indgåelse af en formel samarbejdsaftale.

Forvaltningens overvejelse: I dette projekt er det hverken de frivillige eller de ældre, der har drevet projektet frem. Ved sådanne projekter, hvor initiativtagerne og ildsjælene ikke bliver de udførende, synes der at være større risiko for, at det bliver vanskeligt at opnå tilstrækkelig opbakning.

[Læs evalueringen om motionsvenner her.](#)

[Bilag til motionsvenner](#)

Randers Volleyballklub om Kidsvolley 2014

Randers Volleyballklub fik tilskud til at udvikle volleyball for børn. Det er lykkedes at få både børn og trænere til det nye hold. Klubben arbejder målrettet på at få idrætten til at brede sig yderligere blandt andet gennem samarbejde med 0.-1. klasse på skoler i nærområdet.

[Læs evalueringen om kidsvolley her.](#)

Randers Cykleklub om servicemateriel til elitehold 2014

Randers Cykleklub af 1910 modtog 90.000 kr. til optimering af klubbens servicemateriel. Målet var at beholde og udvikle klubbens ryttere i en attraktiv ny eliteafdeling.

Deres resultater er langt overgået deres forventninger og tilskuddet har således medvirket til, at klubben nu har etableret et elitehold RC1910 Elite.

[Læs evalueringen om servicemateriel til elitehold her.](#)

AOF om nyt kursus Sikker som senior 2012

AOF modtog 12.750 for i samarbejde med Tradium at afprøve et for så vidt traditionelt kursusindhold men tilpasset og aldersrelateret seniorer. Kurset var gratis for deltagerne. 12 lektioner om sikring af og sikkerhed i hjemmet samt førstehjælp og brandslukning. Der syntes ikke at være interesse for sidstnævnte punkt og kun få mødte op til den del. Trods annoncering var der ikke god tilslutning til kurset, da det efterfølgende blev udbudt til ordinær pris.

Forvaltningens overvejelse: Muligvis ser man ikke den reelle interesse for et produkt, hvis det i en introduktion tilbydes gratis. Det forhold bør derfor overvejes, når temaet er forholdsvis kendt af målgruppen i modsætning til et helt nyt og ukendt produkt.

[Læs evalueringen Sikker som senior her](#)

50+ Motion om opstart af motionstilbud til seniorer i Langå 2011

50+ Motion modtog 10.000 kr. til opstart af et motionstilbud, som i selv ikke er nyt, men i Langå området var der på daværende tidspunkt ikke tilsvarende motionstilbud til denne målgruppe. De blandede aktiviteter om formiddagen kombineret med socialt samvær er en væsentlig del af tilbuddet.

Siden opstarten af foreningen i 2011, er medlemstallet steget fra 14 til 22. Der er generelt stort fremmøde til aktiviteten. Aldersspredningen er fra sidst i 50'erne til omkring 80 år. Det er ikke lykkedes at tiltrække mænd til aktiviteten. På holdet er der et godt socialt miljø. Aktiviteten afsluttes med en kop kaffe i hallens cafeteria.

Forvaltningens overvejelser: Når ønsket er en målgruppe af både mænd og kvinder er det hensigtsmæssigt, at der blandt initiativtagerne er tilsvarende vægt at begge køn. Ambassadører er bedst, når de rekrutterer i "egne rækker".

[Læs evalueringen 50+ Motion her](#)

Aktivitetsklubben i Sødring om aktiviteter for børn og unge i området 2010

Aktivitetsklubben i Sødring modtog 7.475 kr. til aktiviteter for børn og unge i deres område, hvor der var sparsomt med muligheder for organiseret socialt samvær for målgruppen. Med dette projekt tilbydes arrangementer ca. hver 3. uge. Aktiviteterne ville koncentrere sig om bordtennis, dart, bob, skak, bordfodbold og lignende. Projektet havde god tilslutning i starten med 15-20 unge hver gang. Projektet gik i stå da initiativtager af helbredsmæssige årsager var nødt til at trække sig i en periode.

Initiativtageren håber på at trække flere lokale kræfter til projektet, så det bliver muligt at genoptage aktiviteten.

Forvaltningens overvejelse: Det er tydeligt, at en enkelt ildsjæl alene gør et projekt sårbart. Det er afgørende, at projekterne er solidt forankret hos flere lokale kræfter.

[Læs evalueringen om Sødring aktivitetsklub her](#)

RgF om ACT – avanceret cirkeltræning 2010

RgF modtog 85.000 kr. til en ny udendørs mere hård og maskulin træningsform ACT – i dag kaldet cross-fit eller crossgym. RgF vil samtidig indgå et samarbejde med Tradium for at tilbyde ACT til deres studerende på håndværkslinjerne. RgF håber på en synergieffekt mellem de traditionelle gymnastikhold og subkulturer som på deres parkourhold.

RgF har nu 7 hold med 20-30 deltagere hver gang. De fleste hold har træningstid på samme tidspunkt, som nogle af foreningens øvrige børnehold. Det har givet stor effekt, da det for mange forældres vedkommende er den eneste mulighed for selv at træne.

Det lykkedes ikke at indlede et samarbejde med Tradium, da skolen ikke kunne indarbejde det i deres studieforløb. RgF har jævnligt skoler, som booker lektioner i crossgym hos dem.

RgF's råd til andre: Placér voksenaktiviteter på samme tidspunkt som børneaktiviteter. Hård funktionel træning motiverer mænd.

[Læs evalueringen om ACT træning her](#)

Smiff 09 om sundhedsprojektet "Tab to tons" 2009

Smiff 09 modtog 30.000 kr. til en 13 ugers motionskampagne med kostråd samt råd og vejledning om forskellige former for idrætsaktiviteter. Tanken var, at SMIFF's mange afdelinger skulle spille en rolle og være med til at imødekomme de ønsker om motion og idræt, som der forventes at opstå i forbindelse med kampagnen.

Blandt resultaterne ses nye medlemmer også blandt motionsuvante, flere nye motionshold, nye samarbejder på tværs af afdelinger og flere frivillige. Et stort lokalt socialt fællesskab blev opbygget og forsamlingshuset og naturens rum blev inddraget. 245 borgere deltog i kampagnen, der fik pæn medieopmærksomhed.

Forvaltningens overvejelse: På grund af det komprimerede udbud skulle arrangørerne tænke alternativt mht. at opnå tilgængelige faciliteter, hvilket synes at have en positiv effekt. Det, at så mange forskellige samarbejdspartnere lokalt var engageret, må formodes at være en medvirkende årsag til projektets succes.

[Læs evalueringen om Tab to tons her](#)