

Varde Kommune  
Udvalget for Kultur og Fritid  
Bytoften 2  
6800 Varde

Varde, den 27. april 2016

På vegne af LOF Sydvestjylland fremsender jeg hermed ansøgning til oprettelse af hold. Baggrunden for ansøgningen er at hjælpe flygtninge / indvandre kvinder til at få en større og bedre forståelse for, hvor vigtigt det er at træne sin krop efter en fødsel. Det vil ligeledes udvide deres sociale relationer på tværs af kulturer og sprog, og dermed udvikle en større forståelse for hinanden. På den lange bane håber jeg, at det vil blive naturligt for dem at fortsætte på vores efterfødsels hold, hvor deltagerne primært er danske kvinder.

Jeg mener derfor, at ideen opfylder formålet for udviklingspuljen på følgende områder:

At involvere nye grupper i folkeoplysningsarbejdet

At fremme demokratiforståelse og aktivt medborgerskab

At fremme sundhed, glæde og trivsel.

#### **Efterfødsel for flygtning / indvandre kvinder med anden baggrund end dansk**

Tilbuddet er målrettet kvinder, som har lyst til at møde andre kvinder med forskellig kulturbaggrund.

#### **Ide og formål:**

At give kvinder en mulighed for at have et frirum, hvor de kan opholde sig sammen med deres barn og træne bækkenbund, styrke ryg, baller og mavemuskulatur, samt øge deres kropsbevidsthed.

At træne kvinder i en større kropsbevidsthed og dermed en mulighed for at mærke sig selv.

At give kvinder en mulighed for at vænne sig til at deltage i aktiviteter, der udbydes på tværs af Folkeoplysning og frivillige organisationer.

#### **Budget og egenbetaling:**

Budgettet er fastlagt til kr. 12.000, hvilket dækker omkostninger til underviser og administration. Da gruppen af kvinder er på integrationsydelse vil det formentligt ikke være muligt for dem at etablere en egenbetaling, hvorfor jeg mener, at kurset bør udbydes gratis. Der skal ikke anvendes tolk, da underviseren taler engelsk og bruger kropssprog.

#### **Forløb og tidsplan:**

Opstart kan være 1. aug. Vi har lokaler i Fiskergade 2B, 6800 Varde. Holdet skal udbydes 10 gange a 1,5 timer.

#### **Kontaktperson:**

Alice Lauridsen, skoleleder LOF Sydvestjylland, mobil 21424148, mail [varde@lof.dk](mailto:varde@lof.dk)

Afslutningsvis kan jeg nævne, at jeg er i kontakt med Team Udvikling, Varde Kommune, som er meget positive over forslaget.

Jeg ser frem til at høre fra jer.



*viden i bevægelse*