

**TOPPidrett**

**Nordstrand IF Allsportgruppen**

**Prosjektnr. 2013/1/325**

**Forebygging**

**Søkerorg. Norges Idrettsforbund**



## **Forord**

Nordstrand IF sin Allsportgruppe gjennomførte treningshelg for sine medlemmer 23-24 august 2014. Først og fremst må vi få takke Extrastiftelsen for at de ga oss muligheten til å arrangere denne treningshelgen. En stor takk også til Frambu som lot oss få bruke deres lokaler.

## **Sammendrag**

Nordstrand IF sin Allsportgruppe har eksistert i over 10 år. I dag har vi 70 medlemmer i alderen 5-25 år. Alle våre medlemmer er født med spesielle behov og de fleste er psykisk utviklingshemmet. Vi arrangerte en tilsvarende treningshelg for to år siden. Det var en suksess og det var derfor vi gikk igang igjen for å prøve og få midler til en ny gjennomføring. Takket være mye god hjelp fra Norges Idrettsforbund olympiske og paralympiske komite fikk vi sendt en søknad til Extrastiftelsen. Da vi ble tilkjent midlene startet prosessen med planlegging og gjennomføring. Selv om det ble en helt annen variant enn den vi arrangerte første gang var muligens denne hakket bedre. Vi var utrolig fornøyde med gjennomføringen.

## **Innholdsfortegnelse**

Kap.1 Bakgrunn for prosjektet / Målsetting

Kap.2 Prosjektgjennomføring / Metode

Kap. 3 Resultater og resultatvurdering

Kap. 4 Oppsummering / Konklusjon / Videre planer

### **Kap.1 Bakgrunn for prosjektet / Målsetting**

Nordstrand IF sin Allsportgruppe med sine 70 medlemmer i alderen 5-25 år var målgruppen. Alle sammen har spesielle behov men vi har ingen medlemmer som er avhengig av rullestol pr i dag. Vi ønsket at våre medlemmer skulle få møtes på tvers av alder og funksjonsnivå til en helg hvor man både skulle få trene på kjente ting men ikke minst prøve seg på nye idretter og utfordre sine egne grenser.

Et annet viktig punkt var å tilby sunn og næringsrik mat gjennom helgen. Det er alt for mye vafler og kos, og det vil vi gjerne unngå.

Sist men ikke minst vil vi gjerne være det idrettslaget som ikke bare har et veldig godt tilbud til barn og unge med psykisk utviklingshemming, men som også har det lille ekstra.

Tidligere har vi arrangert helgeturer hvor vi har reist bort og bodd i felleshytter. Tilbakemeldingene ble etterhvert at man fortsatt ønsket et arrangement men man ville gjerne ha mulighet til å bo hjemme og at det skulle være i Oslo-området. På bakgrunn av dette prøvde vi i 2012 oss på et arrangement hvor vi møttes en hel lørdag og en halv søndag. Vi fylte tiden med trening og sunn mat. Tilbakemeldingene var positive og man ønsket en ny og lignende treningshelg.

### **Kap.2 Prosjektgjennomføring / Metode**

I utgangspunktet så vi for oss at vi skulle lage en reprise av arrangementet vi hadde hatt to år tidligere. Da var vi på Norges Idrettshøyskole hvor vi trente fotball, håndball, dans, bevegelse, innebandy og basket. Den gangen bestilte vi mat fra kantinen på NIH.

Da vi satt i gang planleggingen viste det seg raskt at vi kunne være på Frambu (Ytre Enebakk). Frambu er et senter for barn og unge med sjeldne diagnoser. Vi kunne få låne lokalene mot at fire ansatte derfra ble lønnet og var tilstede under hele arrangementet. Frambu er et helt fantastisk sted å være på. Vi hadde hele stedet for oss selv, og kunne plusse på med enda flere forskjellige idretter som medlemmene våre kunne prøve seg på.

Vi inviterte våre medlemmer til en hel lørdag med trening og servering av både lunsj og middag og til en halv søndag med trening og lunsj før vi sa takk for nå.

Vi fikk ikke tilgang til kjøkkenet, så all maten ble bestilt via cateringbyrå.

Medlemmene våre fikk prøve seg på fotball, klatring, håndball, fisking, basketball, aktivitetsløype og svømming.

Vi hadde hele området for oss selv. Solen skinte fra skyfri himmel og arrangementet ble en suksess atter en gang.

### **Kap. 3 Resultater og resultatvurdering**

Som ansvarlig for arrangementet hadde jeg mulighet til å gå rundt og følge med på de forskjellige gruppene når de rullerte fra aktivitet til aktivitet, og resultatene ble til underveis.

Mange ble kjent med nye medlemmer. Alle fikk kjente på mestringsfølelse en eller flere ganger i løpet av treningshelgen, de fleste flere ganger. Mange måtte tøyne sine egne grenser både en og flere ganger. Spesielt i klatrevæggen på 10,5 meter ble en utfordring. Det var flere som kom helt til toppen og kunne ringe med bjella.

Nesten alle fikk prøvd seg på ting de ikke hadde gjort før.

Måltidene våre ble sunne og næringsrike som ønsket. Vi hadde tre måltider totalt. Grove baguetter / grillmat og salat / Pastasalat. Det ble drukket Farris og juice til måltidene.

Vi var ca. 50 stykker totalt med utøvere, trenere og ledsagere.

### **Kap. 4 Oppsummering / Konklusjon / Videre planer**

Vi er så takknemlig for at vi fikk muligheten til å være på Frambu. Det gjorde alt så mye enklere da vi kunne være alene der ute og disponere hele anlegget.

Vi må gi oss selv en klapp på skulderen og si vel gjennomført. Alt gikk etter planen. Vi hadde ikke klart dette uten at trenerne fra Allsportens basis-, fotball- og håndballtrening ble med og hjalp til. Det er viktig for medlemmene våre å føle seg trygge på de voksne rundt, og det er ekstra enkelt å få en vellykket gjennomføring når trenerne kjenner utøverne. De ansatte fra Frambu som hjalp oss var bare helt unike. De jobber jo med alle forskjellige diagnoser til vanlig og har en fremtreden og innstilling som er gull verdt i en slik sammenheng.

Vi har ingen konkrete planer om en ny treningshelg. Dette er basert på frivillig arbeid og det er foreldrene som må legge ned mye arbeid for å få gjennomført et slikt opplegg. Man skal ikke glemme at det er ikke bare planleggingen og gjennomføringen men også alle timene med skriving av søknad og rapportering i etterkant.

I styret i Allsportgruppen er nesten alle medlemmene byttet ut nå, så det blir spennende og se om de nye styremedlemmene velger å ta jobben med søking, planlegging, gjennomføring og etterarbeid. Uansett gir en slik gjennomføring en veldig stor gevinst.

