



Prosjektnummer: FOREBYGGING – 2008/1/0334
Prosjektnavn: AKTIV PÅ DAGTID
Søker organisasjon: NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARALYMPISKE KOMITÉ



SLUTTRAPPORT

AKTIV PÅ DAGTID

Fra prosjektleder André Hansen

Østfold Idrettskrets



Forord

I Østfold Idrettskrets prosjekt "Aktiv på Dagtid" har en rettet søkelyset mot de som har stått helt eller delvis utenfor arbeidslivet i alderen 18-67 år. Aktiv på Dagtid er et partnerskap i folkehelsearbeid hvor ulike partnere har deltatt.. Prosjektet har hatt som visjon å bidra til at mennesker som befinner seg helt eller delvis utenfor arbeidslivet gis mulighet til å være fysisk aktive i et sosialt og lett tilgjengelig aktivitetstilbud på dagtid. Rapporten tar for seg de erfaringer og innfrielser av målsetninger som er satt for prosjektet.

I samarbeid med Høgskolen i Vestfold har en student valgt Aktiv på Dagtid som tema for sin Masteroppgave. Denne oppgavens tema er Aktiv på Dagtid som helsefremmede tiltak. Oppgaven vil bli tilgjengelig fra desember 2009/sensur. Det er gjennomført en brukerundersøkelse ifm med denne oppgaven.

Tidsrammen for prosjektet 01.10.2007 til 31.12.2009. Prosjektleder ble tilsatt fra den 01.10.2007, de første aktivitetene kom i gang i Fredrikstad ultimo november 2007.

Her har mennesker hatt mulighet til å ta tak i sine egne ressurser og benytte allsidig aktivitet til å forebygge tap av funksjon. Dette igjen har bidratt til at flere kan fungere aktivt i samfunnslivet, og benytte aktiviteter som tidligere ikke var tilgjengelig grunnet bl.a pris. Det har kostet 200,- for en person å benytte aktivitetene til Aktiv på Dagtid gjennom et år.

Samarbeidspartnere i prosjektet har vært Østfold Fylkeskommune, NAV Østfold, Helse og Rehabilitering, Østfoldhelse, Fredrikstad Kommune, Sarpsborg Kommune, Rakkestad Kommune (fra 01.09.2008), Moss kommune (fra 19.01.2009) og Våler Kommune. Disse har deltatt aktivt under prosjektgjennomføringen og uten deres representanter hadde ikke prosjektet blitt den suksessen for Aktiv på Dagtid i Østfold. Takk! Det samme må sies for de ulike instruktørene som har bidratt med sin kompetanse og vært et medmenneske. Dette har bidratt til at andre har fått et fysisk aktivitetstilbud på dagtid og noen å være sammen med. Takk!.

Dette prosjektet er bl.a finansiert med Extra-midler fra Helse og Rehabilitering





Sammendrag Prosjektet Aktiv på Dagtid i Østfold Forebygging 2008/1/0334

I prosjektperioden 2007-2009, har ØIK fått kr. 200.000,- for året 2009 fra Stiftelsen for Helse og Rehabilitering til å organisere et Aktiv på Dagtid tilbud for kommunene Sarpsborg, Moss, Fredrikstad, Våler og Rakkestad.

Hovedmålet har vært i samarbeid med offentlige og igangsette (varige) varierte og tilpassede aktivitetstilbud i kommunene Fredrikstad, Sarpsborg, Rakkestad (01.09.2008), Moss (19.01.2009) og Våler for målgruppen 18-67 år. Dette for rehabilitering, integrering, økt livskvalitet og utjevning av sosiale helseforskjeller. Skape en aktiv hverdag for målgruppen som gjennom sosialt fellesskap med andre i samme situasjon gi dem større tro på seg selv. Bevisstgjøre sunne og friske ressurser som igjen gir økt livskvalitet, forebygger sykdommer, motvirker ensomhet og bidrar til at mennesker kommer tilbake i arbeidslivet.

Måloppnåelse:

Antall personer i trening pr. aktivitet.

desember 2007	=	ikke målt grunnet – full oppstart fra januar 2008.
31. mars 2008	=	7 personer pr aktivitet i gjennomsnitt – ikke oppnådd mål
31. desember 2008	=	11 personer pr aktivitet i gjennomsnitt – oppnådd mål
31. september 2009	=	17 personer pr. aktivitet i gjennomsnitt – oppnådd mål

I 2008 (Sarpsborg/Fredrikstad) samlet aktiv på dagtid ca 200 personer i uken på 47 aktivitetsuker. I 2009 (Sarpsborg/Fredrikstad/Moss/Våler/Rakkestad) frem til og med september ca 500 personer i uken på 37 aktivitetsuker. Dette gir ca 18 000 deltakelser i aktivitet frem til september 2009.

Gjennom hele prosjektperioden har Aktiv på Dagtid i Østfold vært et aktivitetstilbud på dagtid for alle som har noen form for trygd og er mellom 18 – 67 år. Samtidig har prosjektet i samarbeid med NAVs arbeidslivssenter i Østfold og de deltakende partnerne utviklet et konsept for IA-bedrifter og bruk av aktivitetene i bedriftens HMS arbeid. IA bedriftene kan få refundert kostnaden ved å kjøpe treningskort for ansatte (3000,-) ved å søke om tilretteleggingstilskudd/gruppetiltak gjennom NAVs arbeidslivssenter i østfold. I Østfold er det idrettskretsen med diverse samarbeidspartnere/idrettslag/instruktører som har organisert tilbudet og aktiviteten.

Når prosjektet nå går over i ordinær drift 01.01.2010 finnes tilbudet i fem av seks bykommuner i Østfold Fylke (Fredrikstad, Moss, Eidsberg, Halden og Sarpsborg) og i tillegg er Rakkestad, Rygge, Hvaler og Våler kommune knyttet opp mot treningsbasene i bykommunene. Flere kommuner har signalisert ønske om deltakelse fra januar/februar 2010.

I 2008 kjøpte 610 personer treningskort til aktivitetene, i 2009 var dette tallet på 1340 personer.

Følgende aktiviteter er blitt gjennomført i perioden: klatring, golf, minigolf, line-dance styrketrening, mage/rygg aktivitet, spinning, turgåing, stavgang, qigong, svømming, vannaerobic, trenings til musikk, ulike ballaktiviteter, friluftsliv, coaching og kost/ernæringskurs.



INNHO L D S F O R T E G N E L S E

Kap.1 Bakgrunn for prosjektet/målsetting.....	5
Kap. 2 Prosjektgjennomføring/Metode.....	7
Kap 3. Resultater / resultatvurdering.....	11
Kap 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer.....	15
Kap 5. Noen linker og presseklipp fra aviser.....	16
Referanser/Litteratur.....	19



Kap 1. Bakgrunn for prosjektet /målsetting

Bakgrunnen for prosjektet Aktiv på Dagtid i Østfold, oppstod i det faktum at det er for lite fysisk aktivitet blant voksne i Norge. I 2007 var det 83% av befolkningen som ikke hadde en fysisk aktivitet som var oppunder anbefalingene om daglig fysisk aktivitet minst 30 minutter med en moderat intensitet - dvs oppgir mindre en 5-6 ganger pr.uke (Ommundsen-Aadland). Mange trygdede og arbeidsledige er inaktive fordi de ofte sliter med dårlig selvbilde, har dårlig økonomi og er fysisk svake. Resultatet blir at de ikke kan/tør benytte seg av ordinære tilbud innen fysisk aktivitet. Forskning viser at fire av ti inaktive fremhever at tilbudet må ha lav inngangsterskel (Ommundsen-Aaland). Dette betyr at man ikke må være sprek, men at tilbudet er tilpasset egen fysikk. Aktivitetene krever lite utstyr og ingen spesielle ferdigheter. De skal være lett tilgjengelige både fysisk, sosialt og kulturelt.

Aktiv på dagtid (ApD) er et lavterskel tiltak som over flere år har vært en stor suksess i Oslo Idrettskrets. Det er et tiltak rettet mot trygdede og arbeidsledige, som gjennom fysisk aktivitet og fellesskap med andre i samme situasjon har gitt positive resultater både i forhold til helse og jobbsituasjon. Aktiv på dagtid er et prosjekt som bygger på å tilrettelegge og drive fysisk aktivitet for trygdede og arbeidsledige på dagtid med aktiviteter som er tilpasset målgruppen slik at alle skal kunne være med.

Motivene blant de potensielt aktive for å komme i gang med trenings og mosjonsaktivitet er å få fysisk og mentalt overskudd. Halvparten av disse oppgir dette som den viktigste årsaken til å komme i gang med regelmessig aktivitet (Ommundsen-Aaland).

Østfold Idrettskrets er opptatt av folkehelsen og har sammen med andre partnere sett viktigheten av et sektorovergripende samarbeid til det beste for målgruppen. At idretten står som avsender av informasjon om aktivitet og helse har også stor tillit blant befolkningen, og har også vært viktig for fremmingen av fysisk aktivitet. Fysisk inaktivitet er framtidens store helseutfordring.

Mål og målgrupper

Visjon

Prosjektet skulle bidra til at mennesker som befinner seg helt eller delvis utenfor arbeidslivet gis mulighet til å være fysisk aktive i et sosialt og lett tilgjengelig aktivitetsmiljø på dagtid.

Hovedmål

Det viktigste målet har vært i samarbeid med offentlige og igangsette (varige) varierte og tilpassede aktivitetstilbud i kommunene Fredrikstad, Sarpsborg, Rakkestad (01.09.2008), Moss (19.01.2009) og Våler for målgruppen 18-67 år. Dette for rehabilitering, integrering, økt livskvalitet og utjevning av sosiale helseforskjeller. Skape en aktiv hverdag for målgruppen som gjennom sosialt fellesskap med andre i samme situasjon gi dem større tro på seg selv. Bevisstgjøre sunne og friske ressurser som igjen gir økt livskvalitet, forebygger sykdommer, motvirker ensomhet og bidrar til at mennesker kommer tilbake i arbeidslivet.

Delmål

- Tilrettelegge, sette i gang og være drivkraften av fysisk aktivitet på dagtid for målgruppen i kommunene Sarpsborg, Fredrikstad, Rakkestad, Moss og Våler.



- Aktiv på Dagtid ønsker å være det virkemiddelet det offentlige, NAV, kommuner, institusjoner og helsepersonale bruker til å fremme folkehelsen ved fysisk aktivitet i rehabilitering og forebyggende arbeid.
- Tilby allsidig aktivitet 5 dager i uka i vinter/vår perioden (02/01-30/06) i perioden kl 09.00-15.00
Tilby allsidig aktivitet 2 dager i uka i sommerperioden 01/08-05/09 i perioden kl 09.00-15.00
Tilby allsidig aktivitet 5 dager i uka i høst/vinter (06/09-31/12) i perioden kl 09.00-15.00
- Antall personer i trening pr aktivitet:
 - At gjennomsnittlig 5 personer benytter seg av ApDs aktiviteter - desember 2007
 - At gjennomsnittlig 8 personer benytter seg av ApDs aktiviteter – 31.mars 2008
 - At gjennomsnittlig 11 personer benytter seg av Apds aktiviteter – 31.desember 2008
 - At gjennomsnittlig 14 personer benytter seg av Apds aktiviteter – 31.september 2009

Arbeide for utjevning av sosiale helseforskjeller, innvandring/integrering

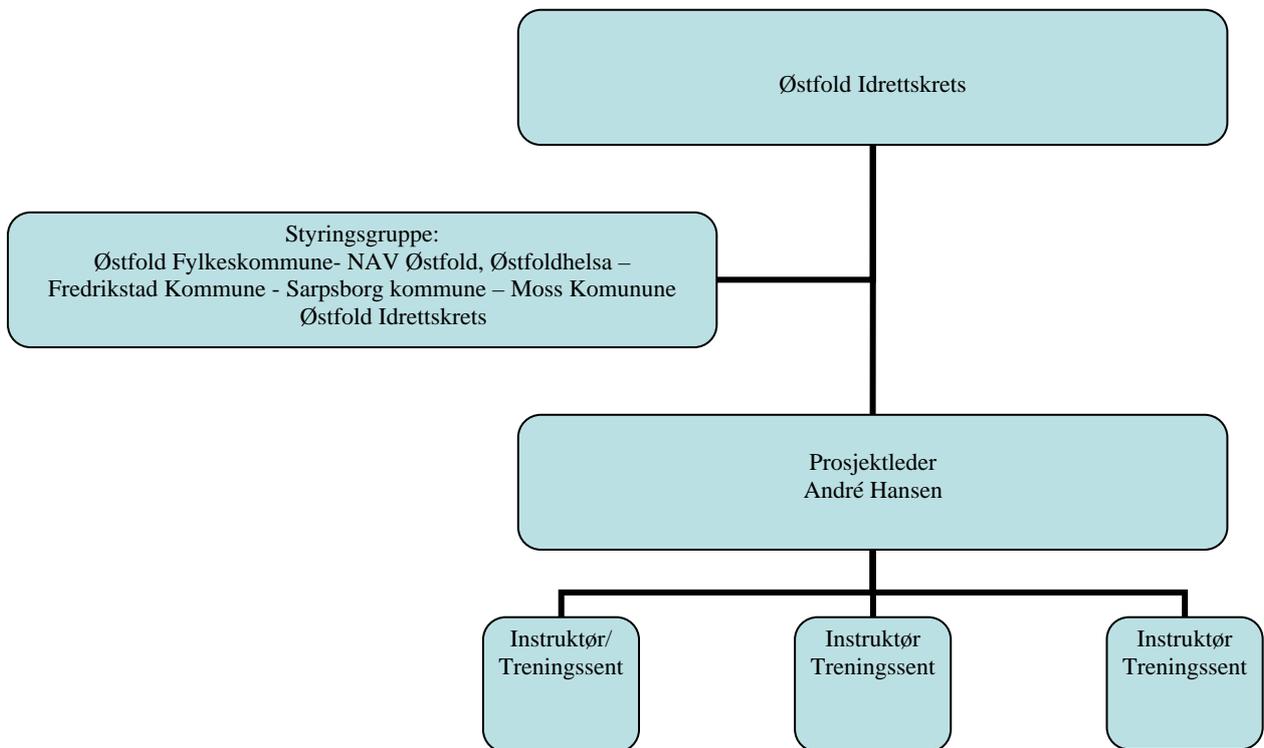


Kap. 2 Prosjektgjennomføring/Metode

I prosjekt beskrivelsen la en opp til et budsjett på kr 490 000,-/1 065 000,-/1 000 000,- for respektive år. Dette var den økonomiske forutsetning for å kunne gjennomføre alle målsetningene. Prosjektet har til slutt fått et budsjettomfang på 490 000,-/1 210 000,-/1 500 750,- respektive år.

Ledelse av prosjektet

Prosjektet har vært ledet av representanter fra de ulike partnerne i prosjektet.



Styringsgruppen ar bestått av følgende representanter:

NAV Østfold:	Fylkesdirektør - Sverre Jespersen
Østfoldhelse:	Leder - Aase B. Rennesund
Østfold Fylkeskommune:	Leder av opplæring, kultur og helsekomiteen - Inger-Christin Torp
Østfold Fylkeskommune:	Idrettskonsulent, Jan Petter Olsen
Sarpsborg kommune:	Folkehelse koordinator – Marit Pedersen
Fredrikstad Kommune:	Folkehelsekoordinator – Bent Olav Olsen
Moss Kommune:	Folkehelsekoordinator - May Mollan
Østfold Idrettskrets:	Organisasjonsjef - Toril A. Johansen
Østfold Idrettskrets:	Prosjektleder - André Hansen



Prosjektleder har gjennom disse to årene hatt kontorsted på Idrettens Hus i Østfoldhallen. Her er det leid fasiliteter og utstyr i prosjektperioden. Det har her vært utstedt treningskort til personer i Fredrikstad og Sarpsborg. Dette har medført mange hyggelige og personlige besøk, fra 2009 har servicekontoret i Fredrikstad og treningssenteret i Sarpsborg også utført denne oppgaven. I Moss har servicekontoret og treningssenteret utført denne oppgaven. I Rakkestad har servicekontoret stått for arbeidet.

Den første tiden i 2007 gikk med til å opprette kontakt og kartlegge aktuelle instruktører for ulike aktiviteter. Sentrumsnære aktiviteter har vært et av kriteriene for aktivitets tilbudet. I januar 2008 startet vi opp med aktivitet på treningssenter i Fredrikstad kommune, dette viste seg fort å være populært. Samtidig som flere kom til viste det seg at mengden av personer naturligvis var fra Fredrikstad. Det ble derfor i løpet av mars/april 2008 startet opp med tilsvarende tilbud i Sarpsborg. Dette ga umiddelbart effekt, og treningskort innehavere doblet seg fort når aktiviteten ble tilbudt i et annet lokalområde. Dette er også i samsvar med hva Ommundsen-Aasland har redegjort for med tanke på hvor ønsker potensielt aktive å trene eller mosjonere. Det har gjennom prosjektperioden vært gjennomført samtaler med ApD i Oslo, deriblant for å se hvilke aktiviteter som er populære. Ballaktiviteter var en av de aktivitetene vi startet med i Fredrikstad og Sarpsborg for å treffe den unge målgruppen. I løpet av en treningsperiode viste denne type aktivitet seg å være mindre populær. Tilbudet som ble gitt var fotball, volleyball og innebandy, en grunn til så lav deltakelse kan være at mange føler de må beherske aktiviteten for å delta, og dermed for krevende for en utrent.

Premissene for å endre sine egne mosjons eller treningsvaner avhenger bl.a på prisen på aktivitetstilbudet. For treningskort har personen betalt 200,- for et år i Aktiv på Dagtid. Da har alle aktiviteter vært inkludert, og det har etter tilbakemeldinger fra mange vært en viktig årsak til at de har fått tiltaksløst og motivasjon til å endre sine levevaner. Den sosialøkonomiske delen vedrørende inntekt blir fjernet med Aktiv på Dagtid sin inngangsbillett, dette er med på å redusere helseforskjeller og mulighet for fysisk aktivitet for de med mindre i lommeboka

Prosjektgjennomføring

Aktiviteten

Aktivitetstilbudet i Aktiv på Dagtid har fra start av basert seg på innspill og erfaringer gjort i tilsvarende prosjekt i Oslo. Østfold Idrettskrets Aktiv på Dagtid bygger på basisaktivitetene i et treningsstudio, vannaktiviteter, stavgang og linedance. Tilbudet har hatt som mål å være allsidig og med stor variasjon på innhold, varighet og intensitet. Aktivitetstilbudet har sett ut til å dekke de viktigste behovene for målgruppen.

Den første erfaringen en gjorde var viktigheten av lokalaktivitet. Det samme gjelder de personer som har tatt i mot og veiledet personer som har kommet til aktiviteten underveis. Tilbakemeldingene fra brukerne har her vært at dette er av stor viktighet for at en skal finne seg til rette og dermed fortsette en endring av levevane.

Antall treningsdager i Fredrikstad, Sarpsborg, Moss har vært 5 dager i uken. Det har da vært mulig å benytte tre dager med aktiviteter på treningsstudio, og det har på de andre dagene i uken blitt lagt andre aktiviteter, dette for at en da kan variere sin deltakelse og prøve ulike aktiviteter. Det samme er gjort i Moss kommune etter oppstarten januar 2009. Nettopp variasjonen og mangfoldet i prosjektet har bidratt til at så mange har funnet veien til aktivitetene. Avstanden til aktivitetene er sentral, og er med på å avgjøre om potensielle aktive skal benytte seg av tilbudene



eller ikke. For lang reiseavstand er en årsak til at noen ikke benytter aktivitet de opprinnelig hadde hatt lyst til å delta i.

Aktiv på Dagtid har engasjert og benyttet instruktører bl.a fra bedriftsidretten, klatreklubb, golf, Friskis og Sveltis samt instruktører med bakgrunn fra andre aktiviteter. Å tilrettelegge for fysisk aktivitet for voksne i idrettslagene er et prioritert område for norsk idrett. Erfaringer gjort i prosjektperioden vil være viktige for videre utvikling av aktivitet for inaktive i lokale idrettslag i Østfold.

Aktiviteter som er tilbudt i perioden er:

Treningsstudio (styrke-kondisjon)

Gruppetimer

- sykkel
- sirkeltrening
- sal trening

Stavgang

Qi Gong

Line-Dance

Klatring

Bowling

Golf

Ballspill

Vanngymnastikk

Svømming

Kost og ernæringskurs

Røykesluttkurs

Coaching

Trivselregler

Det er utarbeidet et sett med trivselregler ved bruk av aktivitetene. Disse har bidratt til at treningskortinnehaverne har et forutsigbart miljø og dermed også bidratt til at en kan skape seg et nettverk og mestringfølelse også på andre områder en bare treningen.

Utdrag fra reglene

- treningskortet gir adgang til aktivitetene. Dette vises ved oppmøte
- møte presis til timene, struktur og forventning til deltakerne.
- Deltakerne rettet seg etter instruktørs henvisninger og gjeldene regler på treningsentre.
- Høflig og vennlig opptreden, skape et godt miljø.
- Barn til deltakerne har ikke hatt adgang til aktivitetene.
- Trening har skjedd på eget ansvar
- All trening i et rusfritt miljø.

Et verktøy for arbeidslivet

I samarbeid med NAV Østfold arbeidslivssenter er det i prosjektperioden utarbeidet en egen brosjyre for IA-bedrifter. Gjennom Aktiv på Dagtid bidrar Østfold Idrettskrets i samarbeid med arbeidslivssenteret til at personer som står i fare for å bli sykmeldt eller som er sykmeldt



mulighet til daglig og allsidig fysisk aktivitet. Gjennom fysisk aktivitet blir Aktiv på Dagtid et ledd i menneskers egen selvhjelpsprosess og et verktøy for virksomhetens HMS arbeid.

Tilsatte i IA-bedrifter kan få dekket treningsavgift gjennom tilretteleggings tilskudd-gruppetiltak. Dette gjennom bedriftens IA-rådgiver. Avtalekortet har kostet 2000,- pr år, og vært knyttet til en enkelt arbeidstaker. Det forutsettes at bedriftene er interessert i innsalget, og at det ikke oppleves som en tidkrevende prosess for de.

Informasjonsarbeid

Aktiv på Dagtid og prosjektleder har fra oppstart i 2007 lagt stor vekt på opparbeidelse av ulike nettverk. Arbeidet har bestått i sektorovergrepene informasjonsarbeid. Dette i form av presentasjon av tilbudet til bl.a. attføringsbedrifter, institusjoner, avdelinger, dagsenter, kompetansesenter, voksenopplæring, kommuners virksomheter, behandlingstilbud i Sykehuset Østfold, NAVs sakbehandlere i kommunene, IA rådgivere i Østfold, deltakelse på konferanser etc. Samarbeidet med NAV har bl.a. medført at alle i Fredrikstad som fra sommeren 2009 mottar vedtak om attføring får automatisk informasjon om ApD. Denne strukturerte formen for informasjon er ikke vært tilgjengelig for andre målgrupper, derfor har mange av deltagerne fått informasjon om tilbudet gjennom andre kanaler. Dette har bl.a. vært gjennom timeplan hos fastleger/venteværelse, NAVs kontor i kommunen, gjennom bekjente eller gjennom annonser i aviser og redaksjonell omtale av prosjektet i aviser/radio og NRK.

Prosjektet er omtalt en eller flere ganger i disse medier:

NRK TV / Radio

Aftenposten - VG

Radio Fredrikstad - Fredrikstad Blad

Moss Avis - Demokraten

Rakkestad avis - Sarpsborg Arbeiderblad

+ diverse lokale magasiner.

Informasjon er ellers vært tilgjengelig på Idrettskretsens sin nettside, timeplaner er fortløpende blitt publisert. Samtidig har partnerene lagd flere nyhetssaker på sine nettsider som f.eks NAV Østfold og kommunenes folkehelsekoordinatorer.

Styringsgruppen/partnerskapsmodellen

Partnerne som har deltatt i styringsgruppen har vært til stor nytte for utvikling av prosjektet i perioden. Med de roller som de ulike deltakerne har hatt, har det vært konstruktive og konkrete forslag til løsninger. Deltakerne har også hatt inngående kunnskap om sin egen organisasjon som også har bidratt til felles benyttelse av Aktiv på Dagtid.

Et eksempel på dette er dagtilbudet innenfor psykiatrien i kommunene. Her har ansatte hatt med klienter og dermed bidratt til en god opplevelse for brukerne. Det er likevel flere stier å gå opp, og forankring i de ulike sektorer/virksomheter må eventuelt være et prioritert område i det videre utvikling og informasjons arbeidet.

Avstanden til aktivitetene er med på å avgjøre om personer benytter seg av tilbudene eller ikke. For lang reiseavstand er en årsak til at noen ikke benytter aktivitet de opprinnelig hadde hatt lyst til å delta i.



Kap 3. Resultater / resultatvurdering

Gjennom en tidsperiode på to år har det nå blitt etablert et lavterskeltilbud i flere kommuner en hva som opprinnelig var beskrevet i prosjektets beskrivelse for Fredrikstad/Sarpsborg, Rakkestad, Moss og Våler kommune har kommet til i prosjektet underveis. I januar 2008 var befolkningstallet i disse kommunene samlet på ca 170 000 personer.

Hovedmål

Det viktigste målet har vært i samarbeid med offentlige å i gangsette (varige) varierte og tilpassede aktivitetstilbud i kommunene Fredrikstad, Sarpsborg, Rakkestad (01.09.2008), Moss (19.01.2009) og Våler for målgruppen 18-67 år. Dette for rehabilitering, integrering, økt livskvalitet og utjevning av sosiale helseforskjeller. Skape en aktiv hverdag for målgruppen som gjennom sosialt fellesskap med andre i samme situasjon gi dem større tro på seg selv. Bevisstgjøre sunne og friske ressurser som igjen gir økt livskvalitet, forebygger sykdommer, motvirker ensomhet og bidrar til at mennesker kommer tilbake i arbeidslivet.

Målene for prosjektet har vært følgende:

- Tilby allsidig aktivitet 5 dager i uka i vinter/vår perioden (02/01-30/06) i perioden kl 09.00-15.00
- Tilby allsidig aktivitet 2 dager i uka i sommerperioden 01/08-05/09 i perioden kl 09.00-15.00
- Tilby allsidig aktivitet 5 dager i uka i høst/vinter (06/09-31/12) i perioden kl 09.00-15.00

Antall personer i trening pr aktivitet:

- At gjennomsnittlig 5 personer benytter seg av ApDs aktiviteter - desember 2007
- At gjennomsnittlig 8 personer benytter seg av ApDs aktiviteter – 31.mars 2008
- At gjennomsnittlig 11 personer benytter seg av Apds aktiviteter – 31.desember 2008
- At gjennomsnittlig 14 personer benytter seg av Apds aktiviteter – 31.september 2009

Måloppnåelse

Instruktører, treningsenter har gjennom perioden ført statistikk over antall brukere pr. aktivitet. Dette er gjort i form av egne utarbeidede skjemaer, som er levert til prosjektleder for registrering.

ApD har gjennom prosjektperioden utarbeidet 5 timeplaner. Det har her vært tilgang til aktivitet fem ganger i uken også i sommerperioden. Selv om det har vært tilgang på aktivitet fem ganger i uken, er tilgangen på lokal aktivitet vært sentral for trening. Fra januar 2009, har det vært tilgang på aktivitet fem ganger i uken i kommunene Moss, Fredrikstad og Sarpsborg. Rakkestad har hatt aktivitet to ganger i uken. Våler kommune er knyttet til Moss.

Antall personer i trening pr. aktiviet.

desember 2007	=	ikke målt grunnet – full oppstart fra januar 2008.
31. mars 2008	=	7 personer pr aktivitet i gjennomsnitt – ikke oppnådd mål
31. desember 2008	=	11 personer pr aktivitet i gjennomsnitt – oppnådd mål
31. september 2009	=	17 personer pr. aktivitet i gjennomsnitt – oppnådd mål

I 2008 (Sarpsborg/Fredrikstad) samlet aktiv på dagtid ca 200 personer i uken på 47 aktivitetsuker. I 2009 (Sarpsborg/Fredrikstad/Moss/Våler/Rakkestad) frem til og med september ca 500 personer i uken på 37 aktivitetsuker.



Økningen for 2009 er gjort mulig etter at en har mottatt midler for forsterkning og utvidelse av prosjektet til bl.a Moss. Flere aktiviteter er blitt gjort tilgjengelig, noe som har bidratt til økt deltakelse. Det samme er frekvensen av tilbud som er populære, og dermed er også lite benyttede aktiviteter tatt bort.

Rapport om inaktive publisert i 2009 forteller bla om hva som er viktig for at potensielt aktive skal komme i gang med trening og mosjonsaktivitet? Ved valg av aktivitets-, mosjons eller treningstilbud legger over halvparten størst vekt på kort reisetid fra bolig, og 26 % angir dette som første prioritet (Ommundsen-Aadland). Utvidelsen av aktivitetene til nye kommuner har bidratt til at mange nye har kommet i gang med aktivitet og dermed også en bedre livskvalitet, økt fysisk velvære og samvær med andre i samme situasjon.

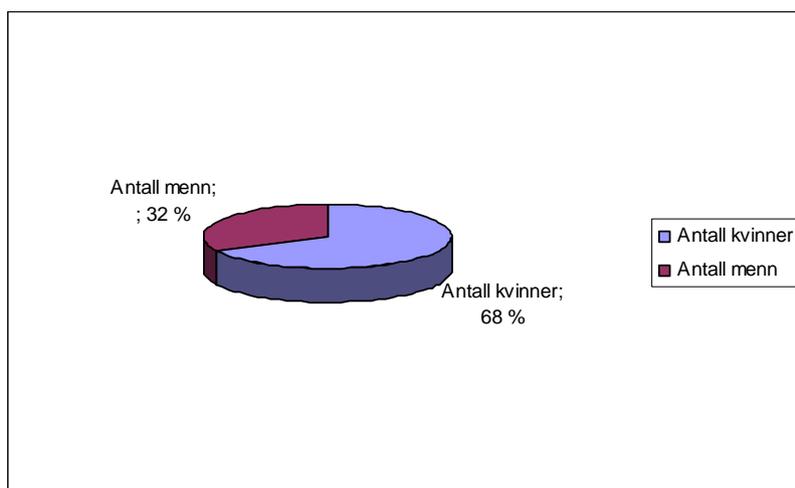
Undersøkelse gjort av Masterstudent ved Høgskolen i Vestfold viser at personer som deltar i Aktiv på Dagtid trener mer en hva de ville gjort uten dette tilbudet. Dette viser at intensjonen om lavterskel aktivitet bidrar til økt aktivisering av inaktive i målgruppen. Undersøkelsen viser samtidig at prisen er svært viktig for at de har startet å trene. Variasjon nevnes også som svært viktig for at de nå beveger seg mer en tidligere.

Antall deltakere/kjønnsfordeling

År	2009(pr.08.10.09)
Kvinner	730
Menn	368
Avtalekort etc	70
Totalt	1168

Pr 30.06 juni 2008 var det 113 menn og 242 kvinner som deltok.

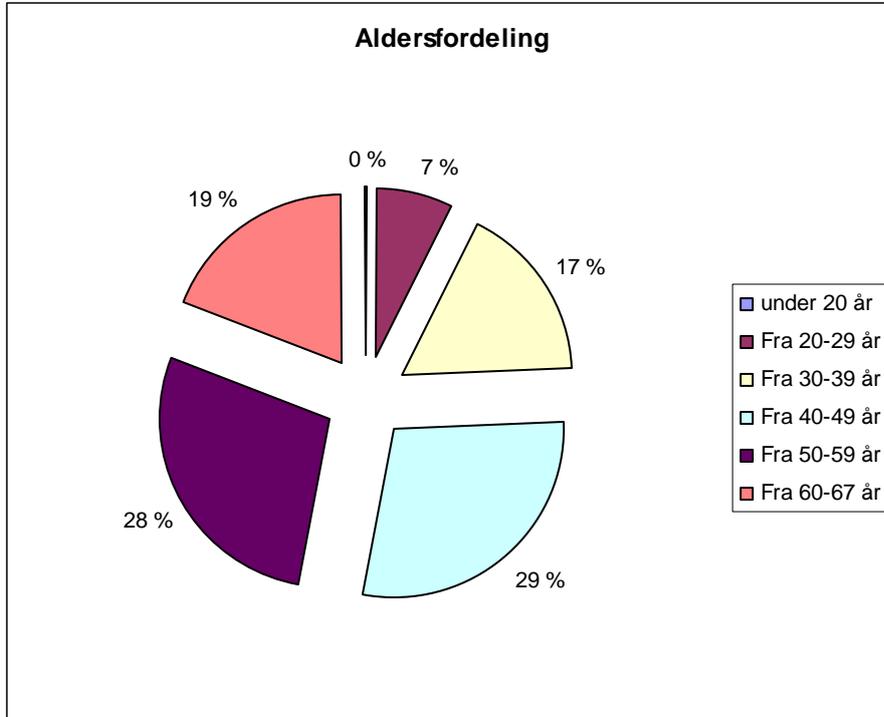
Gjennomsnittets alder på brukerne av Aktiv på Dagtid er fødselsåret 1959 (49 år).





Aldersfordeling

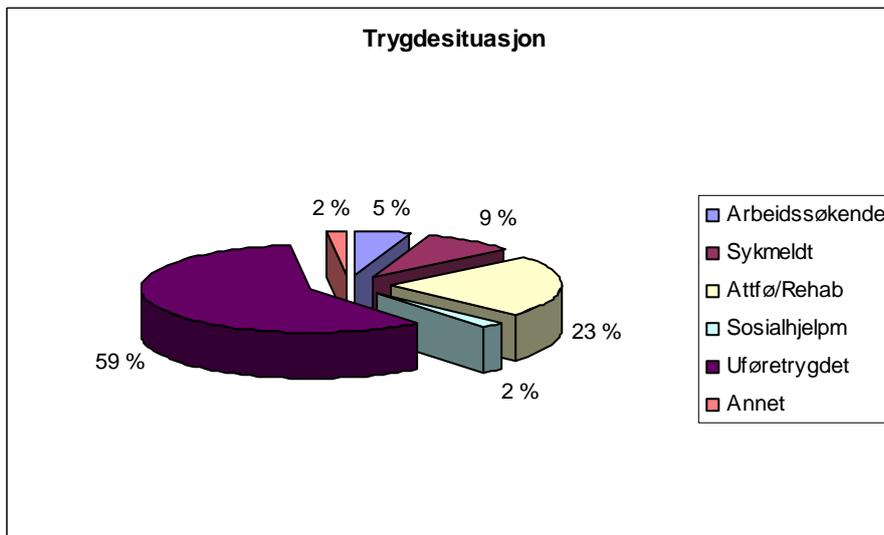
Aktiv på Dagtid har i dag en hovedvekt på deltagere mellom 40 og 67 år som vist i figuren.



Pr. 30.06.2008 var gruppen 40-49 år på 24%, 50-59 på 29% og 60-67år på 24%. De andre to aldersgruppene var hver på en prosent mindre en hva tilfellet er i dag. Dette viser at gjennomsnittsbukten av ApD har blitt yngre en hva tilfellet var pr. juni 2008.

Trygdesituasjon

Deltakelsen i Apd kan sies å ha vært tredelt . 2/3 har vært i en situasjon hvor de har vært helt eller delvis uføre, 1/3 har vært i en situasjon hvor de er på vei tilbake i arbeidslivet. Dette er personer som er: under attførings, til rehabilitering, sykemeldte og arbeidsledige. De skal sies at fra den 30.06.2008 var 71% i en uføresituasjon. Dette har endret seg det siste året, og deltakelsen fra personer på vei tilbake i arbeid har økt markant.





Fordeling av deltakere i kommunene:

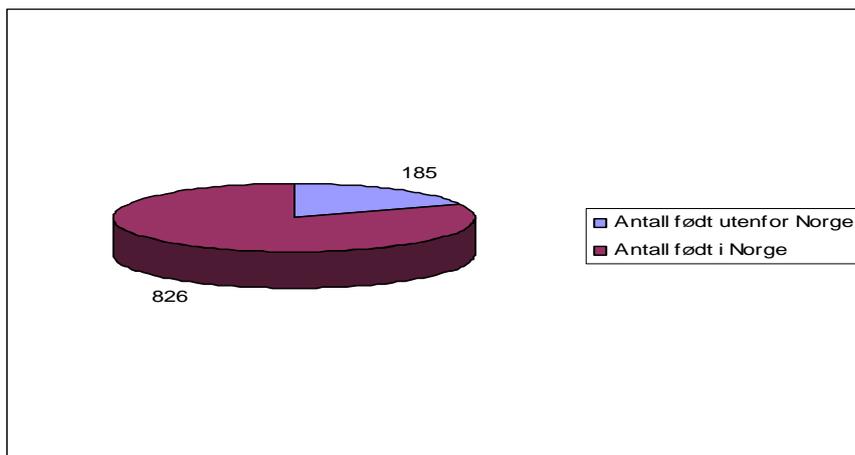
Kommune / År	2009 (pr 08.10.2009)
Fredrikstad	420
Sarpsborg	356
Rakkestad	24
Moss/Våler	298
Totalt	1098

Pr 30.06.2008 var det 146 personer fra Sarpsborg og 209 personer fra Fredrikstad som deltok.

Har det kommet enkeltforespørsler fra personer fra andre kommuner, har de fått mulighet til å delta selv om egen kommune ikke har deltatt i partnerskapsmodellen.

Integrering

Aktiv på Dagtid har fått deltakere fra mange land (jfr figur under) av de som er født utenfor Norge representerer disse 44 land.



Oversikt over norsk /ikke norsk opprinnelse

Pr 30.06.2008 var det 53 personer med ikke norsk opprinnelse som deltok, disse var fra 27 land.

Flere av deltakerne har kommet til gjennom informasjonsarbeid på kursaktivitet for fremmedkulturelle. Flere har kjøpt kort etter informasjonsmøtene, og gått sammen til aktivitet. Dette har flere ganger vist seg å være en god start for deltakeren.

Skader/lidelser i målgruppen

Aktiv på Dagtid har gjennom sitt registreringsskjema fått inn informasjon om deltakerne. Informasjonen er ikke knyttet til person. Dette viser i 2009 at:

Ca 450 personer har Nakke/skulder og ryggplager

Ca 220 personer har psykiske lidelser

Ca 220 personer har revmatiske plager

Ca 200 personer har hjerte/kar lidelser

Disse er igjen etterfulgt av allergiske plager og overvekt.



Kap 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Antall deltakere og benyttelsen av aktiviteten forteller at målgruppen har funnet aktivitet som mange finner interessant og som passer sin fysiske form. Når en kjenner de ulike hindringer som mange inaktive har for å komme i gang, har en lykkes i å redusere mange av de hindringer som flere har hatt tidligere med tanke på deltakelse i fysisk aktivitet. Kommunenes deltakelse og de lokale treningsforhold er et suksess kriterie for å få personen over den lange dørstokk mila. Uten involvering og fortsatt satsing på det forebyggende arbeidet, vil mange personer bli uten tilbud om aktivitet i kommunene.

Med de målene og innfrielse av delmålene som var satt for prosjektet må det sies å vært vellykket.

Effekten av treningen er ikke målt for hver enkelt person, dette har heller ikke vært meningen. Vi har satt søkelys på å få en mer aktiv hverdag for individet.

For fremtiden er det sendt ut en intensjonsavtale til alle kommuner i Østfold, hvor målet er å få med disse fra januar 2010. Det er allerede klart at Halden, Marker og Eidsberg kommune har undertegnet intensjonsavtalen. Dette vil medføre at prosjektet kan etableres i hele fylket, målet er å ha treningsbaser i de kommuner med bystatus. Rundt disse knyttes nærliggende kommuner opp, slik at flere personer kan få tilbud om fysisk aktivitet på dagtid. Kommunene er som finansieringspartner en nøkkel for å videreføre ApD til driftsfase. Aktiviteten viser at det i årene som kommer kan forventes fortsatt økning i antall deltakere. Dette vil sette krav til organiseringen av arbeidet, og vil kreve økt bruk av administrative ressurser.

Det samarbeidet som er startet mellom idretten og NAVs arbeidslivssenter kan i fremtiden vise seg å være verdifullt for fysisk aktivitet i arbeidstiden og arbeidslivet. Gjennom tilretteleggingstilskudd kan arbeidstakere ta del i ApD sine aktiviteter. Suksessen for dette vil i stor grad avhenge av bedriftens vilje og organisering av tilbudet gjennom ApD. De viktigste faktorene som stimulerer yrkesaktive og blant dem de potensielt aktive til å trene mer i tilknytning til arbeidssted er (Ommundsen-Aadland) :

- Tilrettelegging for trening i arbeidstiden
- Tilskudd for treningskort (tilretteleggingstilskudd)

Overføringsverdien til helsevesenet i kommunene er stort. Aktiv på Dagtid er et godt hjelpemiddel for pasienter som blir foreskrevet ”grønn resept”. Aktiv på Dagtid har gjennom sin måloppnåelse og deltakelse vist at konseptet fungerer godt og at helsevesenet i tiden som kommer har et godt organisert tiltak for å få inaktive aktive.

Idretten vil i fremtiden fortsette å rette søkelyset mot idrettslag og deres tilbud. Østfold Idrettskrets deltar i Interreg prosjektet ”Verdens beste idrettsregion” formålet her er bl.a å finne modeller for idrettslag slik at disse i større grad kan tilby aktivitet til målgruppen voksne inaktive.

Fremtidens Aktiv på Dagtid vil være avhengig av de ulike sektorer innsats og finansiering. Det må også gjøres ny arbeidsavtale med prosjektleder/leder for videre arbeid i eventuell driftsfase.

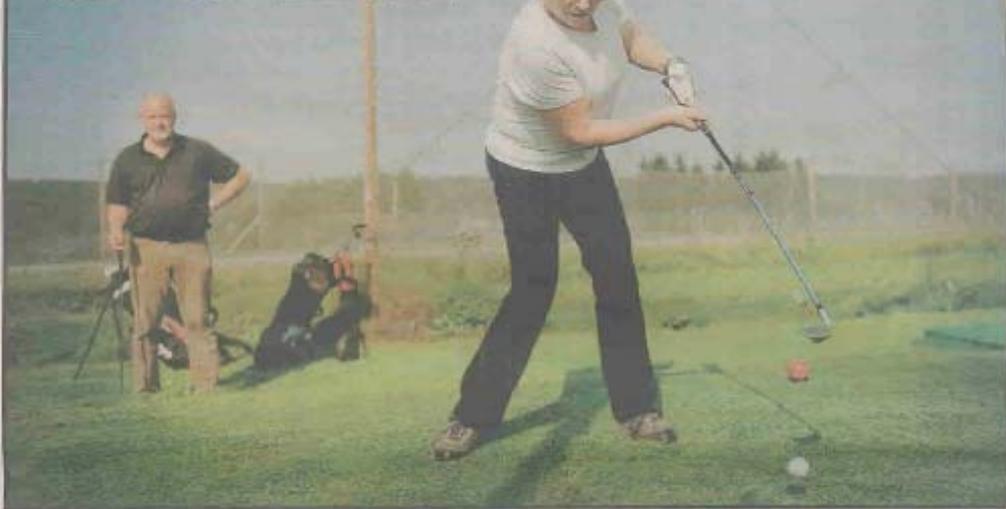


12 Lørdag 22. august 2009

Her spiller de trygdede BILLIG-GOLF

Hørges Golfklub er glade for at nye grupper melder sin interesse for sporten.
 - «Aktiv på dagtid» er med på å berike tennisen. Vi ønsker at golf skal være for alle, sier Lise Børnstad, medlemssjef for Hørges og breddeleder i forbundet.
 Hun påpeker at golfutrustning har fått et spesielt merkemerkel til de siste årene, samtidig som kjøpetiden stadig går ut i tårne.

SVING & PING: Revolt Sparborg (85) fra Fredrikstad står et slag for golf. Mens Thorbjørn Kjøpperud (83) er på i Hørgesgruppen. Sparborg betjener i vår og har allerede skaffet seg 12 huller og den obligatoriske golfklubben. Han har planer om å bli greit kort.



Av BOGE SUNDBYE og JON OLAV NESVOLD (foto)
SARPSBORG (VG)
 For 200 kroner i året får arbeidsledige og trygdede svinge kolla på golfbanen.

Aktive personer fra prosjektet Aktiv på dagtid har tidligere fått på Øya Golfbane i Sarpsborg sin egen dagst. Særskilte det ping, ping, ping fra utslagsmannen, og laude, lytte baller snurrer over grøset. Han er harmonisk i det skjønnet med krage, men ålskoden er likvid like så streng som sila.
 Det er anstendig å holde en viss standard, så ikke folk går rundt i bar overkropp, sier prosjektleder André Hansen i Østfold Idrettskrets.

Godt for sporten
 Takket være fritidsleder og Aktiv på dagtid har et tårntårn

grøn i motvind fått en ny oppmerksomhet fra. For golf-sporten er ikke lenge det den var. Norge har for mange golfbaner, og dessuten et grufullt vanlig klimate som deler av året. Det er heller ikke like mange som vil eller kan bruke dagene sine på å putte to baller lengre.

- Jeg har god nok tid, konstaterte Thorbjørn Kjøpperud (83). Prosjektet Aktiv på dagtid gir nå ca. 10 minutter på golfbanen, før det er sving på slag på treningsskolen, deretter en rundtur på en søketelevisjon.

Fredrikstad-mannen er uføretygd på grunn av Menstruelle sykdom, som sjennetegn av svimmelhet og arsak. Heldigvis kjører trening på golfbanen.

Golf er et av mange tilbud som tilbys i Aktiv på dagtid. Tre ganger i uken trener Kjøpperud på Finskås & Sportia. Prisen for å delta i Aktiv på dagtid er 200 kroner for et helt år.

Fewo ganger i løpet av den

se huslen tillyr Aktiv på dagtid golf som et alternativ for et deltagende skal å teste ut nye aktiviteter, tre ganger i uken. For golfspilleren på Øya Golf-klub betaler Aktiv på dagtid 100 kroner per person per gang.

I Østfold sparer prosjektet med 300 000 kroner fra fylket, mens NAV Østfold bidrar med 100 000 kroner. Prosjektleder André Hansen opplyser at innleiingen er pengestøttet går til innleiden trening som helsestille og aktivitets-veier.

- Målet er året og trenet og å utvikle allside i arbeidslivet. Det er ikke det går, er målet å gi dem en meningsfull hverdag, sier Hansen.



SVING IT: Prosjektleder i Østfold Idrettskrets, André Hansen, guidar Jan Olav Eriksson (87) i golfens evige mysterier.



GØY MED GOLF: Thorbjørn Kjøpperud (83) fra Fredrikstad kjører etter å ha sagt at «putt». Kjøpperud hadde aldri spilt golf før han fikk prøvo Aktiv på dagtid.

PÅ DEN GRØNNE GREEN: Sparborg Aktiv på dagtid får deltagerne på en rundtur på en søketelevisjon. Fra Østfold Idrettskrets, daglig leder på Øya Golfbane, André Hansen, prosjektleder i Østfold Idrettskrets, golfspilleren Revolt Sparborg (85) og Jan Olav Eriksson (87).



Fakta

Aktiv på dagtid
 ● Flere steder i landet tilbyr Aktiv på dagtid. Tilbudet gjelder dem som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelse: sykkepenger, arbeidsledighets- eller rehabiliteringspenger, uføretygd, overgangspensjon, dagpenger og sosialtjeneste.
 ● I Østfold tilbys søketelevisjon, inn-dance og Ølgang, for å nevne noe. Østfoldregionen, Østfold Helsekommune, Østfold Idrettskrets, kommuner i Østfold (Fredrikstad, Sarpsborg, Moss, Råde, og Vik), og NAV Østfold står bak søketelevisjonprosjektet, som får støtte fra Hørges og Rehabilitering (Extra midler).
 ● For mer info, sjekk www.idrett.no/ostfold, www.aktivpda.no

Trening for trygd



Sentrale personer for prosjekt "Aktiv på Dagtid". Fra venstre: May Malen og Siv Jacobsen, bok Oddvar Eriksen og André Hansen. Foto: Einar Røtt

Moss kommune har kastet seg på den sunne bølge.

Etter full satsing på et klimavennlig kjølesett med ordføreren i spissen, kaster man seg over "Aktiv på Dagtid", et prosjekt som får folk utenfor arbeidslivet inn i aktive miljøer.

I samarbeid med Det Treningssenter og med støtte av NAV Østfold, Fylkeskommunen, Østfoldhelse og Moss kommune vil det bli mulig å kjøpe seg et kalenderens treningsråd for et par hundrelapper, med andre ord "fysisk aktivitet for en billig penge", som han så, prosjektleder André Hansen fra Fredrikstad.

Åpent for alle

Etter å ha fått Fredrikstad, Sandness og Råde inn på laget er turen kommet til Moss.

Vi fikk henvendelsen i september og toket vårt stor innpass så alle som har jobbet med prosjektet kan vi starte opp i januar, forteller Siv Jacobsen, leder i Kommunens Helse- og sosialutvalg.

Trening, mosjon, fellesskap og mosstring er hovedmålene for André Hansen og hans medspillere. Man legger lista lavt, her er det meningen at alle skal kunne være med.

Tilgjengelig

Og alle, det er folk som mottar ytelser og er i alderen 18 til 67 år og oppnår man det man håper, ja da vil man greie å forebygge dårlig helse, motvirke ensomhet og få folk tilbake i arbeidslivet.

- Aktivitetene skal være lett tilgjengelige og vi satser på det fysiske, sosiale og kulturelle, understreker André Hansen.

Aktiviteter

Aktiv på Dagtid starter som sagt på et lavt nivå, men med en rekke ulike aktiviteter. Hansen nevner spinning, boks aerobic, step, styrke med strikker og vekter, stretching, diverse foretar for vanngymnastikk, svømming, badminton, en rekke ulike ballspill i

sillegg til klatring, skøyter, golf, bowling og mye, mye mer.

Andre kommuner

Påmeldingsmulighet finnes blant annet på serviceturget på Rådhuset, og på låper Hønsen, treningssenteret Oddvar Eriksen, kommunens folkehelserådgiver May Mallan og helsepolitiker Siv Jacobsen at interesserter møstringer benytter sansen og melder seg på.

Prosjektleder André Hansen forteller dessuten at man gjerne ønsker et tilsvarende samarbeid med Våler, Rygge og Råde kommune.

Per Rødahl
per@tidsskriftet.no



clinique
ANDENÆS AS

DR. MED. KJELL ANDENÆS
SPESIALIST I PLASTIKKIRURGI
& GENERELL KIRURGI

- Øyelokkoperasjoner
- Ansiktsløftning
- Fettsugning
- Ørydeloperasjoner
- Navoplastikk

Tlf. 69 25 20 60
www.clinique-andenas.no

TANNLEGE
MORTEN AANONSEN

Treningsvillige s



ROVET MED RIBBA: Rolf Wilhelmsen har i all sin tid på sin første treningsøkt på hebesedia. - Nå skal jeg bli veldig tørr og ha det fint. Ikke ten på det nå!

Stadig flere sarpinger som mottar en form for tryggedetelse, velger å bruke fritiden sin til å trene.

Det synes Ansdé Hansen i Østfold Idrettskrets er svært gladelig. Prosjektet Aktiv på dagtid ble startet i november i fjor, og skal i utgangspunktet være i ti år, men med håp om forlengelse hvis interessen er stor.

For sine 200 kroner i året kan alle som mottar en eller annen form for tryggedetelse og pensjon utvidet livstid leve mye deilig. Enten på hebesedia. I hall med ballstøttestoler, i svømmehallen eller i et idrottsanlegg.

Nå er 300 medlemmer på plass, men fortsatt er det mange som ikke kan og bør benytte seg av tilbudet, mener prosjektleder Hansen.

Utvidet i Sarpsborg

Etter at prosjektet startet opp med trening på Sarpsborg Helsecenter i tillegg til i Ferdinands har sarpingene vist nye stamtrær.

Trening på helsecenter er mest populært. I Sarpsborg kan man trene to ganger i uken, forteller Hansen.

Også vannaktivitetene er godt besøkt.

Vi vil prøve å utvide det tilbudet i Sarpsborg, men det er dessverre ikke så mange basseng.

● ACTIV PÅ DAGTID

● Aktiv på dagtid ble startet i november i fjor av Østfold Idrettskrets, som har videreført prosjektet fra Oslo.

● Treningstilbudet gjelder for utvalgte barn for pasienter i Sarpsborg og Ferdinands, som mottar en eller annen form for tryggedetelse. Det betyr et månedlig beløp som 7.000 kroner kan bli innlagt på kort.

● For bare 200 kroner kan de trene hver eneste dag hele året.

● Tilbudet støttes bevert fra andre instanser, blant annet Østfold fylkeskommune, Sarpsborg kommune, Ferdinands kommune og NAV.

å benytte. Vi skal imidlertid prøve å få til et samarbeid med en skole i nærheten. I tillegg vil vi undersøke flere fritidstiltak som utvider tilbudet i juli, forteller prosjektlederen.

Merket bedring

Han oppfordrer også bedrifter til å utvide arbeidstidene som står i forenning for å bli sykkelklubb på trening et par dager i uken.

64 år gamle Ann Lisbeth Simonsen har trent i mer enn ti uker på treningsstudio, og merker bedring allerede.

Jeg har blitt smalere rundt livet, og ryggsmertene er så godt som borte
Ann Lisbeth Simonsen

Jeg har blitt smalere rundt livet, og ryggsmertene er så godt som borte, sier Sarpsborg-damen, som er veteranrytter.

Hun har operert både hofte og knær, og har av den grunn stått mye nede de siste årene.

Jeg kan ikke springe lenger, men det finnes jo så mange andre måter å trene på. Jeg synes det er så koselig å komme hit. Det er så mange hyggelige mennesker her, og jeg føler at jeg blir godt tatt vare på, sier Simonsen, som har fått et spesielt treningsopplegg å følge, som tar hensyn til de fysiske plagene hun har.

Første treningsøkt

Ved et annet treningsapparat finner vi Rolf Wilhelmsen.

Det er min jernrutine på hebesedia, roper mannen fra Grodalen.

Han synes i tillegg med Ann Lisbeth Simonsen at Aktiv på dagtid er et veldig bra tilbud.

Da jeg driver med dette fortjener virkelig oss. Jeg har alltid tenkt å stille de siste årene. Nå har jeg tenkt til å trene i hvert fall et par ganger i uka, og heller ikke på ned noen kilo. Det er godt å komme i gang, mener Rolf, som for tiden går på utdanning.

48 11 38 - STYRE/REDAKSJONEN@livsstyr.no



ROVET MED RIBBA: Ann Lisbeth Simonsen begynte å trene for mer enn ti uker siden, og får god støtte og veiledning fra



Referanser

Yngvar Ommundsen-Anita A.Aadland

Fysisk inaktive voksne i Norge. Hvem er inaktive – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet