

Sluttrapport for prosjektet

”Aktivitet så flere kan”

Prosjekt nr. 2008/1/0338

Ved
Prosjektleder
Jesper Sode Hansen

Forord

"Fysisk aktivitet er en kilde til helse og trivsel"

Kilde. <http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/>

Sammendrag

I 2008 startet Gol Idrettslag i samarbeid med Friskliv Gol et prosjekt for å bygge opp et lågterskel tilbud blant innbyggene i Gol. Målet var å få flere i aktivitet. Vi fokuserte i første omgang om personer med spesielle behov. En målgruppe som var lite representert innen den organiserte idretten på Gol. For å kunne integrere brukene i idrettslagets aktivitet ønsket vi å få til en gruppe av personer, som kunne fungere som ressurspersoner og støttepersonell. Vi kalte disse for Treningskontaktar. *"Treningskontaktar er ressurspersonar fra lokalmiljøet, som skal vera ein hjelp for å koma i gang og ei støtte under aktiviteten for menneske med spesielle behov. Målet er betre å lykkast ned inkludering av barn, unge og vaksne med behov for støtte i ulike aktivitetar. Treningskontaktanene skal bidra med å skape en god oppleving rundt fysisk aktivitet i eit inkluderande miljø"*

Gol IL avholdte i samarbeid med Friskliv Gol kurs for Treningskontaktar. Enkelte av Disse ble tilknyttet personer med spesielle behov, som deltok i den ordinære treningen i idrettslaget.

Prosjektet var tenkt som et samarbeidsprosjekt med kommunen, hvor de skulle jobbe for å finne aktuelle bruker til prosjektet. Dette samarbeide fungerte svært dårlig. Det ble derfor mindre og mindre brukere, som trengte støtten og Treningskontaktane forble innaktive. Samtidig hadde Gol IL begrenset med tidsmessige ressurser til å følge opp prosjektet. Styret i Gol IL besluttet derfor å avslutte prosjektet før tidsfristene og returnere gjenværende midler i henhold til kravene fra Extra Stiftelsen.

1	BAKGRUNN	3
1.1	PROSJEKTETS MÅLSETNING	3
1.1.1	Hovedmål	3
1.1.2	Delmål.....	4
1.1.3	Målgrupper	4
1.1.4	Fremdriftsplan.....	4
	PROSJEKTGJENNOMFØRING	4
1.2	ADMINISTRASJON	4
1.3	ETABLERE SAMARBEID	4
1.4	KURS FOR TRENINGSKONTAKTER	5
1.5	AKTIVITETER FOR FUNKSJONSHEMMA.....	5
2	RESULTATER OG RESULTATVURDERING	5
2.1	AVVIK FRA FRAMDRIFTSPLAN	5
2.2	TERMINERING AV PROSJEKTET	5
3	OPPSUMMERING	6

1 Bakgrunn

Bakgrunnen for prosjektet er et økende fokus på folkehelse og økende fysisk inaktivitet, samt en erkjennelse av at det ofte blir et sosialt skille mellom de som er i god fysisk form og de som er dårlig fysisk form. Gol idrettslag vil i samarbeid med Friskliv Gol utvikle aktiviteter som når alle grupper i samfunnet som har behov for økt fysisk aktivitet.

Handlingsplanen for fysisk aktivitet søker å begrense faktorer som skaper fysisk inaktivitet og fremme fysisk aktivitet i befolkningen. Økt fysisk aktivitet skal oppnås gjennom en samlet strategi som omfatter tiltak på flere arenaer i barnehagen, skolen, arbeidsplassen, transport, nærmiljø og fritiden. Til dette kreves det samarbeid. Gol IL ønsker å være tilrettelegger av aktivitet på de områder hvor dette er hensiktsmessig og mulig og på tvers av de ulike arenaene og organisasjoner.

Økt fritidsaktivitet kan bare i noen grad kompensere for redusert hverdagsaktivitet, og mye tyder på at dette gjelder spesielt i ressurssterke grupper i befolkningen. Derfor vil vi fokusere på å organisere aktiviteter for grupper som vi vet har behov, men som ikke har et godt nok tilbud i dag. En slik gruppe og vår målgruppe er funksjonshemmede barn, ungdom og voksne.

Med erfaring fra Frisklivprosjektet og tilrettelegging av fysisk aktivitet for funksjonshemmede vet vi at å lede fysisk aktivitet for grupper med særskilte behov krever god kompetanse på fysisk aktivitet, forståelse for de begrensninger ulike grupper har og at det må brukes tid og ressurser for å utvikle gode aktiviteter på ulike nivåer og gode og inkluderende miljø.

1.1 Prosjektets målsetning

1.1.1 Hovedmål

- Tilrettelegge tilbud om fysisk aktivitet for funksjonshemmede barn, ungdom og voksne.
- Bidra til bedre helse
- Skape et lågterskel aktivitetstilbud
- Utvikle en manual for gjennomføring av opplegget og lage en idébank / erfaringsamling.

1.1.2 Delmål

- Utvikle kursopplegg for å utdanne treningskamerater
- Utdanne aktivitetsledere og treningskamerater
- Gol vil tilby organiserte aktiviteter og være koordinator for fysisk aktivitet på fritida
- Opprette en utstyrsbank for de som ikke har tilgang til utstyr i samarbeid med Fretex.

1.1.3 Målgrupper

Dette vil være et lavterskeltilbud hvor målgruppen er funksjonshemmede ungdom og voksne som er lite fysisk aktive og som har ønske om og behov for å komme i aktivitet.

1.1.4 Fremdriftsplan

Prosjektperioden er fra 01.01.2009 til 31.12.2011. Fremdriften i prosjektet skal være:

- Opprette styringsgruppe og en prosjektgruppe. Prosjektgruppa bør bestå av representanter for: Gol idrettslag, Gol kommune, Friskliv Gol og brukergruppen.
- Engasjere aktivitetsansvarlig for prosjektet. Hovedansvar å sette i gang aktiviteter, kurser, aktivitetsledere og treningskamerater, samt lage håndbok og materialer som trengs for ulike tiltakene i prosjektet.
- Etablere samarbeide med andre frivillige organisasjoner/offentlige organ som har behov for tilrettelegging av fysisk aktivitet, slik som for eksempel LHL og Nedre Hallingdal Diabetesforening og psykisk helsevern.
- Utvikle kursopplegg for treningskamerater se vedlegg
- Utdanne instruktører for å lede aktivitetene
- Utdanne treningskamerater
- Sette i gang aktiviteter for de ulike målgruppene funksjonshemmede i idrettslaget
- Ved avslutning av prosjektet skal det være utviklet metoder som skal være enkle å videreføre. Det skal også være laget en aktivitetsbok og en manual for å kjøre tilsvarende opplegg videre i egen eller andres organisasjon.

Prosjektgjennomføring

1.2 Administrasjon

Vi opprettet en midlertidig styringsgruppe for prosjektet. Friskliv leder Tone Karlsen fungerte som midlertidig prosjektleder i avventingen av endelig prosjektleder.

Prosjekt gruppa:

Tone Karlsen	prosjektleder / leder Friskliv Gol kommune
Hallgeir Haugen	leder handballgruppa / rektor Gol ungdomsskole
Liv Ingeborg Golberg	leder Gol idrettslag / ansatt i Gol IL Pilotprosjektet funksjonshemmede (Norges Friidrettsforbund)

Gruppa har hatt 2 møter, hvor de har jobbet med vurdering av situasjon ut fra mangel på daglig leder og avklaringer mellom Friskliv og Gol idrettslag.

1.3 Etablere samarbeid

Det ble etablert samarbeid med koordinator for funksjonshemmede, som har ansvar for støttekontaktordningen i Gol kommune. Likeens ble det etablert kontakt med

omsorgavdelingen, avdeling tjenester til utviklingshemmede. Vi avholdt informasjonsmøter med gruppene innad i idrettslaget for å etablere aktivitet. Og vi hadde fortløpende samarbeid med Friskliv Gol.

1.4 Kurs for treningskontakter

Vi gjennomførte i januar 2009 et 2 dagers kurs for treningskontakter. Kurset var i samarbeid med de andre kommunene i Hallingdal. På kurset deltok 21 personer. Kurset inneholdt emner for: fysisk aktivitet og helse, kosthold og ernæring, treningslære, rollen som treningskontakt, rus og psykiatri, førstehjelp, tips til alternative og enkle aktiviteter. (Vedlagt er: kursprogram, oppslag for kurs, og kursbevis)

1.5 Aktiviteter for funksjonshemma

Det ble starta opp bocciaaktivitet for psykisk utviklingshemmede. Disse møttes jevnlig gjennom vinteren til sosialt samvær og boccia på Gol samfunnshus.

Vi hadde blant annet en jente med bistandsbehov som deltok med treningskontakt i ordinær aktivitet i friidrettsgruppa og på grunn trening. Hun hadde stor glede av den fysiske kontakten med andre og den fysiske aktiviteten viste tydelige forbedringer på hennes livskvalitet. Der har vært en reportasje om henne og hennes treningskontakt i Gelingen og i avisa, Hallingdølen (se vedlegg). Et annet eksempel på aktiviteter er svømmegruppa vår. Her har voksne med behov for støtte hatt muligheten til å trene gjennom hele vinteren.

2 Resultater og resultatvurdering

2.1 Avvik fra framdriftsplan

Gol IL sto i perioden fra august 2008 – mai 2009 uten Daglig leder. Derfor Tone Karlsen sto i søknadsprosessen og startfasen som midlertidig prosjektleder i avventningen av ny daglig leder i Gol IL og tilsetting av prosjektleder.

Prosjektleder, Jesper Sode Hansen, tiltrådte per 14.05.09

Friskliv leder, Tone Karlsen og styrerleder Liv Ingeborg Golberg gjorde en stor innsats med å sette i gang treningskontakt kurset og motivere gruppene internt i idrettslaget til å integrere brukergruppen og motivere for aktivitet. Flere av idrettslagets medlemmer har lagt ned mye frivillig arbeide i å hjelpe brukere og treningskamerater. Men mangelen på en Daglig leder i Gol IL er årsaken til, at vi hadde noen avvik fra vår opprinnelige framdriftsplan.

2.2 Terminering av prosjektet

Ved styremøte 01/2010 i Gol Idrettslag 15.02.2010 vedtok styret å avslutte prosjektet "Aktivitet så flere kan" og returnere ubrukte midler til Helse og rehabilitering

Sak 05/2010 Helse og rehab.

Vedtak:

- Enstemmig vedtatt å legge ned Helse og rehabiliteringsprosjektet. Gjenstående midler returneres som påkrevd.

3 Oppsummering

Friskliv leder og tidligere daglig leder for Gol IL søkte og midle til å starte prosjektet "Idrett så flere kan" i 2008. Vi fikk tildelt et toårig prosjekt med et samlet budsjett på 520 000,- øremerket det prosjekt. Styret i Gol IL var ikke informert om dette, men aksepterte at Daglig leder og Friskliv leder gjennomførte dette prosjektet.

Det ble avholdt et kurs for treningskontakter i februar 2009. Etter dette var der lite aktivitet i prosjektet fram til tilsetting av ny daglig leder. Ny daglig leder for Gol IL to over prosjektleder ansvaret etter tilsetting. Denne jobbet mot kommunen for å sette i gang og tilsette en aktivitetsleder til å veilede og følge opp treningskontaktene. Dårlig kommuneøkonomi og lite respons fra kommunen gjorde dette arbeidet vanskelig å gjennomføre. Styringsgruppa for prosjektet (Friskliv leder, Leder Gol IL og Prosjektleder) forsøkte gjennom store deler av høsten å få til møter og legge til rette for framgang i prosjektet. Dette lykkes ikke pga. Sykemeldinger, diverse eksamener og stort arbeidspress.

Grunnlaget for det opprinnelige prosjektet ble betydelig svekket pga. manglende interesse fra Gol kommune og andre samarbeidspartnere. Prosjektleder (daglig leder i Gol IL) hadde lite / ingen tid til å prioritere prosjektet i forhold til andre arbeidsoppgaver tilknyttet driften av idrettslaget.

Det ble derfor besluttet å avslutte prosjektet på styremøte 01/2010, 15.02.2010