

Sluttrapport Extrastiftelsen



AKTIV
PÅ DAGTID

Rehabilitering, 2008/3/0283, Aktiv på Dagtid, Norges idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komité.

Sammendrag

Aktiv på Dagtid er et allsidig aktivitetstilbud i regi av Troms idrettskrets rettet mot mennesker mellom 18-67 år, som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en trygdeytelse.

Prosjektperioden var fra 2009-2011. Prosjektet har følgende *to hovedmålsettinger*:

1. Etablere faste og forutsigbare aktivitetstilbud hver ukedag for målgruppen.
2. Bygge opp kompetanse, erfaring og entusiasme i alle ledd, slik at prosjektet skal kunne videreføres etter endt prosjektperiode.

Prosjektet har videre definert *tre delmål*:

1. Gi tilbud om 2-4 timer fysisk aktivitet hver ukedag, 40 uker i året.
2. Formidle personlig kontakt mellom deltakerne og idrettslag, for å senke terskelen for aktiv deltakelse i idrettsorganisasjonen.
3. Prosjektet skal ha minimum 150 deltakere ved utgangen av prosjektperioden.

Prosjektet har vært gjennomført med hjelp av instruktører, der flere har tilknytning til idrettslag, som har tilbudt ulike aktiviteter 3 dager i uken. Prosjektet har stabilisert seg på om lag 350 deltakere som ukentlig deltar på aktiviteter som bassengtrim, treningsstudio, sykkel, uteaktiviteter, bowling og ballspill.

Målsettingene for prosjektet er oppnådd, og resultatene i prosjektperioden har vært så god at Tromsø kommune ønsker å bidra til å videreføre Aktiv på Dagtid etter endt prosjektperiode.

Innholdsfortegnelse

Innhold

Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	3
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	4
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode.....	5
Kap 3. Resultater og resultatvurdering.....	6
Hovedmål	6
Delmål.....	6
Kap 4. Oppsummering/Videre planer.....	9

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Aktiv på Dagtid startet sitt arbeid i 2008, med kartlegging av behov, ønsker og muligheter for et slikt tilbud. Dette arbeidet ble startet på bakgrunn av vellykkede prosjekter i bl.a. Oslo, der man i stor grad hadde lyktes i å etablere dette som et varig tiltak for målgruppen. Gjennom målrettet arbeid med blant annet finansiering og samarbeidspartnere, kunne Aktiv på Dagtid i Tromsø tilby et allsidig og godt aktivitetstilbud fra mars 2009.

Målgruppen:

Mennesker bosatt i Tromsø, mellom 18-67 år, som er helt eller delvis utfor arbeidslivet og mottar en trygdeytelse. Målgruppen er definert ut fra et ønske om å øke deltakelsen fra denne målgruppen i idrettsorganisasjonen, med bakgrunn i en tradisjonelt lav deltakelse og manglende tilbud i den medlemsbaserte idretten.

Prosjektet har følgende *to hovedmålsettinger*:

1. Etablere faste og forutsigbare aktivitetstilbud hver ukedag for målgruppen.
2. Bygge opp kompetanse, erfaring og entusiasme i alle ledd, slik at prosjektet skal kunne videreføres etter endt prosjektperiode.

Prosjektet har videre definert *tre delmål*:

1. Gi tilbud om 2-4 timer fysisk aktivitet hver ukedag, 40 uker i året.
2. Formidle personlig kontakt mellom deltakerne og idrettslag, for å senke terskelen for aktiv deltakelse i idrettsorganisasjonen.
3. Prosjektet skal ha minimum 150 deltakere ved utgangen av prosjektperioden.

Troms idrettskrets ønsket gjennom ApD å opprette et tilbud til mennesker som tradisjonelt sett ikke er godt representert i den organiserte, medlemsbaserte idretten. Vi ønsket samtidig at dette skulle være et bidrag til utvikling av aktivitetstilbudet for voksne mennesker i utvalgte idrettslag, slik at flere fra målgruppen kunne finne seg til rette også i et idrettslag.

Gjennom prosjektstøtte fra ExtraStiftelsen, Tromsø kommune, Troms fylkeskommune og tilskudd fra NIF (folkehelsemidler) har Troms idrettskrets kunnet drifte prosjektet på en god og forutsigbar måte.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Før oppstarten av prosjektet ble den dannet en prosjektgruppe bestående av representanter fra Tromsø kommune (folkehelsekoordinator), Troms fylkeskommune (rådgiver folkehelse) og NAV Tromsø (seksjonsleder) i tillegg til organisasjonssjef i Troms idrettskrets. Prosjektleder var sekretær for gruppen. Denne gruppen dannet grunnlaget for prosjektet, med tanke på informasjon, markedsføring, forankring og omfang.

I løpet av prosjektperioden har denne gruppen endret både form og rolle, mye på grunn av ustabilitet hos de involverte instanser, men også på grunn av utfordringer knyttet til å få forankret prosjektet hos kommune og NAV. Troms idrettskrets valgte å styre prosjektet videre, uten organisert involvering av nevnte instanser i perioder av prosjektet. Dette har så langt vi kan se ikke hatt konsekvenser for verken tilbudet eller organiseringen i prosjektet, og således vært uproblematisk.

Samarbeidspartnere i perioden har vært kommunale instanser, som fastlegeordningen, rus- og psykiatri, hjemmetjeneste og andre kommunale helseinstanser. I tillegg har vi etablert et relativt godt samarbeid med NAV, spesielt i forbindelse med informasjon vedrørende prosjektet. Samarbeidet med Troms fylkeskommune har vært mer på det administrative planet, hvor erfaringer og råd underveis har vært utvekslet.

Administrasjonen i prosjektet har i perioden hovedsakelig bestått av prosjektleder fra Troms idrettskrets, samt innleide administrative tjenester fra IF Fløya tilsvarende 9 timer pr. uke. I forhold til den opprinnelige prosjektplanen hadde vi en foreslått 50 % -stilling som fagkoordinator i tillegg til prosjektleder, men dette falt tidlig ut pga den økonomiske uforutsigbarheten.

Hovedtanken bak Aktiv på Dagtid var å benytte seg av idrettslagene og idrettsmiljøene i Tromsø i aktivitetsutøvelsen. Idretten er best på aktivitet, og det ønsket vi å benytte mot denne målgruppen også. Gjennom kartlegging og nettverk ble erfarne og egnede instruktører kontaktet, og etter kort tid var instruktørkorpset dannet. Vi har brukt de samme instruktørene gjennom hele perioden, noe som vitner om stabilitet og entusiasme hos instruktørene og trygghet for deltakerne.

I 2011 knyttet vi også til oss Tromsø idrettsråd i prosjektdriften. Dette var et ledd i å skape enda tettere samarbeid med idretten lokalt i Tromsø, samt for og lettere kunne overføre driften av Aktiv på Dagtid til idrettsråd/idrettslag på sikt.

Vi har for en stor del fulgt den opprinnelige prosjektplanen, og brukt den som en rettesnor i vårt arbeid gjennom disse tre årene. Hovedmålsettingene har vært i fokus, og delmålene har vært med på å konkretisere arbeidet underveis.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Vi definerte to hovedmål og tre delmål for prosjektet i den opprinnelige prosjektplanen, som var følgende;

Hovedmål

1. Etablere faste og forutsigbare aktivitetstilbud hver ukedag for målgruppen.
2. Bygge opp kompetanse, erfaring og entusiasme i alle ledd, slik at prosjektet skal kunne videreføres etter endt prosjektperiode.

Delmål

1. Gi tilbud om 2-4 timer fysisk aktivitet hver ukedag, 40 uker i året.
2. Formidle personlig kontakt mellom deltakerne og idrettslag, for å senke terskelen for aktiv deltakelse i idrettsorganisasjonen.
3. Prosjektet skal ha minimum 150 deltakere ved utgangen av prosjektperioden.

I forhold til hovedmålsetting nr. 1 så har vi etablert faste og forutsigbare aktivitetstilbud for målgruppen tre dager i uken, 40 uker i året. Vi valgte fra starten å følge skoleruten i stor grad, og så tidlig av dette også var nødvendig i forhold til bruk av idrettslagsinstruktører på mer eller mindre frivillig basis. Ved å komprimere tilbudet til tre dager i uken (mandag/onsdag/fredag), ble tilbudet mer attraktivt og mer brukt. Noe av forklaringen på dette er nok at mange ønsker flere tilbud samme dag, slik at man kan velge eller benytte seg av flere aktiviteter når man først er der. Aktivitetstilbudet har endret litt innhold i løpet av perioden, men basisen har vært den samme. Her har deltakerne selv gitt tilbakemeldinger om at dette har vært ett av suksesskriteriene, mye fordi det gir forutsigbarhet og trygghet. Aktiviteter som har vært tilbudt hele perioden er uteaktiviteter (stavgang), bassengtrim, treningsstudio, sykling, bowling og ballspillaktiviteter.

Hovedmål 2 bygger på en arbeidsmetode for å sikre videreføring av prosjektet etter endt drift. Dette har på mange måter vært kjernen i prosjektleders arbeid disse årene. Gjennom prosjektperioden har det vært kjørt utallige prosesser rettet mot samarbeidspartnere for å skape gløden, interessen og kompetansen som skal til for å kunne argumentere for videre drift. Dette arbeidet er svært dynamisk og komplisert, og således utfordrende å gi gode beskrivelser av.

Forståelsen for tiltaket og dets virkninger har utviklet seg veldig i løpet av prosjektperioden. I 2010 etablerte vi gode samarbeidsforhold og rutiner med fastlegeordningen i Tromsø. Dette gav resultater i form av at mange av våre deltakere ble "henvist" til oss fra fastlege, og ellers fra kommunehelsetjenesten.

I forbindelse med Tromsø kommune etablering i 2011 av et Lærings- og mestringssenter (LMS) med tilhørende frisklivssentral, er Aktiv på Dagtid inne som et sentralt element i forhold til tilbud om fysisk aktivitet. Dette er et signal om at prosjektet har slått rot og ønskes velkommen inn i de kommunale framtidsplanene i forebyggingssammenheng.

I forbindelse med budsjettbehandlingen i Tromsø kommune i november/desember 2011 ble det vedtatt å legge Aktiv på Dagtid inn i økonomiplanen for kommunen fra 2012-2015. Det betyr at Aktiv på Dagtid er sikret videre drift i fire nye år, med forbehold om fortsatt tildelinger fra fylkeskommune og Norges idrettsforbund. Slik sett er hovedmålsetting 2 oppnådd, noe Troms idrettskrets er svært godt fornøyd med.

I forhold til delmål 1 har Aktiv på Dagtid gitt et aktivitetstilbud tre dager i uken, 40 uker i året. I snitt har det vært tilbudt tre aktiviteter pr. dag, noe som tilsvarer om lag 9-10 timer i uken. Dette betyr at delmål 1 er oppfylt. Timeplanen under er den som gjelder våren 2012, men er ment som en illustrasjon på hvordan aktivitetsdagene er bygget opp, innholdet og hvordan det er presentert til våre deltakere.

MANDAG

11:00-12:30 / Elisabethsenteret
BASSENG: intervall *
Bedrer kondisjonen, kombinert med styrke- og bevegelsesøvelser. Alle kan tilpasse timen til sitt nivå. **NB! Påmelding.**

12:30-13:30 / Elisabethsenteret
BASSENG: bevegelse & pilates *
Rolig time. Fokus på styrke og bevegelse av mage- og ryggmuskulaturen. Mye toyningsøvelser. **NB! Påmelding.**

12:30-13:30 / Tennishallen
TENNIS
Ulike øvelser og spill med instruktør. Du bestemmer selv intensiteten.

* Pga kapasiteten kan du kun delta på én bassengttime per uke. Påmelding i resepsjonen på Elisabethsenteret fra én time før timestart. Billett kr. 25 per gang.

ONSDAG

12:00-13:00 / Fløyahallen, 2. etg
TRENINGSSTUDIO **
Vekter og apparater for kondisjon og styrke. For nye deltakere eller deltakere som trenger oppfølging av instruktør.

12:00-13:00 / Fløyahallen, 3. etg
VOLLEYBALL
Morsom lagaktivitet. Oppvarming, teknikk og masse spill og moro.

13:00-14:00 / Fløyahallen, 2. etg
THAI-CHI CHUAN
Rolig og mediterende aktivitet, med flytende bevegelser for styrke, mykhet, konsentrasjon og overskudd.
NB! Påmelding i resepsjonen fra kl. 12.

** Timen forbeholdes nye deltakere og de som trenger oppfølging av instruktør. Treningsstudioet er åpent for deltakere man-fre kl 8-14. For trening i studio påregnes avgjft til treningscenteret på kr 220,- per mnd.

FREDAG

11:00-12:00 / Fløyahallen, 2. etg
TRIMSYKKEL
God kondisjonstrening, på ditt eget nivå. Oppvarming, kondisjonsdel og rolig avslutning før vi toyer ut.
NB! Påmelding i resepsjonen fra kl 10.

12:00-13:00 / Fløyahallen, 2. etg
TRENINGSSTUDIO **
Vekter og apparater for kondisjon og styrke. For nye deltakere eller de som trenger oppfølging av instruktør.

13:00-14:30 / Bowlinghallen
BOWLING
Sosialt og morsomt. Instruktør lærer deg det du trenger. Bowlingsko låner du i bowlinghallen.

HVOR?

Det meste foregår i Fløyahallen, rett ovenfor Grønnåsen skole. Tromsø Treningscenter er i 2. etasje, og gymsal for ballspill i 3. etasje. Tennishallen ligger like ved.

Bassengaktivitetene foregår i Elisabethsenteret på Mellomveien.

Bowling foregår i Bowlinghallen på Stakkevollveien.

Aktiv på Dagtid treffes i 1. etg i Fløyahallen eller på tlf. 40 00 67 92 på tidspunktene:

- Mandag 10-13
- Onsdag 09-12
- Fredag 10-13



Delmål 2 har vært et kontinuerlig arbeidsmål, mye for og faktisk legitimere idrettens innsats på dette området. Bruken av håndplukkede, entusiastiske og godt kvalifiserte instruktørene har vært ett av suksesskriteriene, og på mange måter vår kommunikasjonskanal mot deltakerne. Gjennom perioden har det vist seg av mange av de etablerte idrettstilbudene for vår målgruppe har vært lite kjent. Gjennom deltakelse hos oss og kontakt med våre instruktører, har mange blitt kjent med og introdusert for de organiserte, medlemsbaserte tilbudene i idrettslagene.

Uten ressurser til kartlegging av deltakere er det vanskelig å vite hvor mange eksakt som har blitt medlemmer i et idrettslag etter deltakelse i Aktiv på Dagtid. Vi har imidlertid tilbakemeldinger fra deltakere og idrettslag, som forteller om et årlig tilsig på 15-20 personer til voksentilbudene i

utvalgte idrettslag. Dette er tall som sannsynligvis er noe høyere, ettersom mange ikke "rapporterer" dette inn til oss. Vi mener at Aktiv på Dagtid i stor grad har vært med på å senke terskelen for deltakelse i idrettsorganisasjonen, både gjennom informasjonsarbeid og tilrettelegging.

Gjennom prosjektmål 3 definerte vi et forsiktig antall forventede deltakere i løpet av prosjektperioden. Allerede første året (2009) ble dette oppnådd med god margin (195 deltakere). Vi valgte imidlertid ikke å omdefinere målet, i og med at vi ikke så nytten av det. I stedet fortsatte vi å jobbe systematisk med kvaliteten i tilbudet, slik at dette også ble vektlagt som en viktig grunn for deltakerne til å fortsette. Under er en oversikt på deltakerutviklingen i prosjektperioden;

År	Antall deltakere
2009	195
2010	349
2011	325

Deltakermassen kan synes å ha stabilisert seg på opp mot 350 deltakere, etter en sterk utvikling fra starten. Dette har stor sammenheng med kapasiteten på aktivitetene våre, slik at deltakertilstrømningen har regulert seg selv til en viss grad.

Andelen kvinner og menn har vært relativt stabil gjennom perioden, med en klar overvekt av kvinner. Dette er også en trend vi ser fra annen forskning, som viser at kvinner ofte søker denne type sosiale aktiviteter mer enn menn. Under er en oversikt på andel kvinner og menn i prosjektperioden;

År	Andel menn	Andel kvinner
2009	28 %	72 %
2010	32 %	68 %
2011	31 %	69 %
snitt	30 %	70 %

I løpet av prosjektperioden har ytelsene fra NAV-systemet endret både navn og innhold. Dette betyr at det er vanskelig for oss å sammenligne andelen deltakere på de forskjellige ytelsene år for år. Hovedtrekkene tyder på at andelen deltakere på uføreytelser er relativt stabil på mellom 46-50 % og har i hele perioden utgjort den største andelen.

Vi kan med stor trygghet si at de målene vi satt oss for prosjektet er oppnådd. Det i seg selv er ikke ensbetydende med et vellykket prosjekt, men resultatene viser at behovet for tiltaket har vært stort for deltakerne.

Kap 4. Oppsummering/Videre planer

Troms idrettskrets mener at forventningene i forkant av prosjektet er oppfylt, og med at prosjektet nå synes å bli videreført i fire nye år er et bevis på at Aktiv på Dagtid er bærekraftig og vil stå på egne ben framover. Resultatene fra prosjektperioden vil bli nyttige i det videre arbeidet med Aktiv på Dagtid. Utvikling er sentralt i vårt arbeid, og erfaringene vi har gjort i prosjektet vil legge grunnlaget for det videre arbeidet.

Aktiv på Dagtid har vært en flott arena for samarbeidet mellom idretten og det offentlige. Dette har gitt gevinster begge veier, blant annet ved at idretten som frivillig organisasjon har blitt tatt på alvor av det offentlige i forhold til å løse kommunale oppgaver og utfordringer.

9. januar i år startet vi opp med vinterens/vårens aktivitetsplan, og tilbudet er bedre og bredere enn noensinne. Vi har måttet justere budsjett og da også noe på administrasjon, pris og aktiviteter i forhold til prosjektperioden. Ingenting tyder imidlertid på at dette skal gi utslag i færre deltakere.

Troms idrettskrets vil fortsatt ha det administrative ansvaret for Aktiv på Dagtid. Foreløpig er det ingen andre organisasjonsledd som er klare for å overta driften og ansvaret for tiltaket, slik at TIK fortsatt ønsker å stå for dette.