



Prosjektnummer: Rehabilitering - 2008/3/0290
Prosjektnavn: Ahha - Aktiv hverdag / helse for alle !
Søkerorganisasjon: NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE
OG PARALYMPISKE KOMITÈ

SLUTTRAPPORT



ahha - Aktiv hverdag/helse for alle !

Ved prosjektleder Kristin D. Bjerke
HURUM IDRETTSRÅD



Forord



I denne rapporten skal vi ta for oss i korte trekk starten, bakgrunnen, gjennomføringen og videreføringen av Hurum Idrettsråds arbeid med å gi sin kommune noe som sårt manglet - Et lavterskeltilbud på dagtid for ALLE over 18 år. Ahha - Aktiv hverdag / helse for alle ! Et godt beskrivende navn på et aktivitetstilbud som kan gi noen og en hver en AHHA opplevelse. Ahha - Her kan alle møtes til aktivitet om de er sykemeldte, trygdede eller i skiftarbeid, ingen blir satt i bås, aktivitetene er tilrettelagt for de som aldri har trent, men også for de som har trent litt før. Ahha er på en måte et springbrett til et videre og mer aktivt liv for noen og et passe tilbud for andre.

Alt bygger på visjonen om at aktivitet gir bedre psykisk og fysisk helse !

Folkehelsearbeidet er den samlede innsatsen for å påvirke det som fremmer og vedlikeholder befolkningens helse.

Gjennom Aktiv hverdag / helse for alle ! - Ahha har Hurum Idrettsråd bidratt til at også mennesker som står utenfor arbeidslivet gis mulighet til å delta i et idrettsmiljø. Ahha setter den enkeltes mestring og iboende krefter i fokus. Ved gradvis å ta tak i egne ressurser kan deltagerne forebygge tap av funksjoner, fremme sin helse og igjen kunne fungere aktivt i samfunnslivet.

Hurum Idrettsråd ser dette som en betydelig samfunnsoppgave. En stor takk til alle idrettslagene i Hurum kommune som har vært med på å gjøre dette prosjektet til det det har blitt i dag. Uten deres innsats og imøtekommenhet ville dette ikke være mulig.

Tidsrammen for prosjektet var 01.01.2009 til 31.12.2011. Nåværende prosjektleder ble ansatt i slutten av april 2009. Da ble også prosjektet satt i gang for fullt, først i form av en prøveperiode på en måned før sommeren 2009. Aktivitetene startet deretter opp etter sommeren 2009 og ble utviklet videre sakte men sikkert frem til det det er i dag.

Utover idretten har vår sterkeste samarbeidspartner vært Frisklivssentralen i Hurum, ledet av Sissel Gransæther. Dette har også vært et meget viktig samarbeid og har dannet grunnlaget for det tilbudet Ahha ble og ikke minst resulterte i at prosjektet lever i dag videre i regi av Hurum kommune gjennom Frisklivssentralen.

Uten dette samarbeidet hadde ikke prosjektet blitt den enorme suksessen den er i dag. TUSEN TAKK !!

Det samme må sies for de ulike instruktørene som har bidratt med sin kompetanse, entusiasme og medmenneskelighet. Dette har bidratt til at deltagerne har fått et fysisk aktivitetstilbud på dagtid og noen å være sammen med. Instruktørene har vært grunnen til at vi etter hvert har fått med oss så mange ut i aktivitet i løpet av disse tre prosjektårene. En kjempestor TAKK !

Takk også til vår søkerorganisasjonen Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité for en utrolig veiledning og oppfølging. Sist med ikke minst vil vi også få rette en STOR TAKK til Ekstrastiftelsen Helse og Rehabilitering som med finansieringen ved Extra-midler har gjort det mulig å få satt i gang og utviklet dette tilbudet. Hurum kommune gir ved dette sine innbyggere et Lavterskeltilbud og muligheten til å kunne gå foran som et godt eksempel på hvordan et tilbud av denne type kan gjøres i andre kommuner også.

TUSEN TAKK !!

Sammendrag

Prosjektet Ahha - Aktiv hverdag / helse for alle.

I prosjektperioden 2009-2011 har Ahha blitt tildelt kr. 530.000/400.000/350.000 fra EkstraStiftelsen Helse og Rehabilitering til å utvikle og sette i gang et lavterskeltilbud på dagtid i Hurum kommune.

Målet for prosjektet har vært å skape et varig, variert og tilpasset aktivitetstilbud for alle over 18 år på dagtid. Gjennom fysisk aktivitet blir Ahha et ledd i menneskets egen selvhjelpsprosess. Idrett gir mulighet til å delta i et fellesskap med klart definerte regler for oppførsel og samværsformer. Dette kan også gi sosial trening for mange. Ahha ønsker å bevisstgjøre sunne og friske ressurser som gir økt livskvalitet, forebygger sykdommer og motvirker ensomhet og bidrar til at mennesker ikke minst kommer tilbake i arbeidslivet.

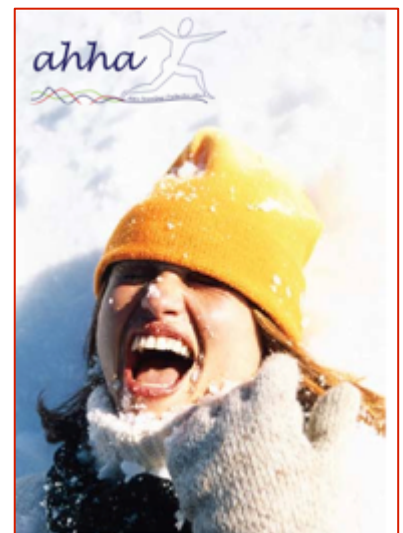
Basert på at Hurum er en liten kommune med bare 9500 innbyggere har vi vært fornøyd med et medlemstall på 70-80 ved prosjektslutt. Man har sett at måltallene på antall medlemmer har vært noe høyt i prosjektsøknaden i forhold til hva som i realiteten er oppnåelig.

F.o.m. 18.mai 2009 har Ahha vært et aktivitetstilbud. Prosjektet har hele tiden vært i dialog med kommunen, via møter med Nav, Psykisk helse, leger, fysioterapeuter osv.

Konseptet Ahha har dannet en flere trinns stige med Frisklivssentralen nederst, med sitt tilbud om trening på resept, videre til aktivitetstilbudet Ahha og for de som har virkelig kommet seg i form videre inn i tilbud med et større aktivitetstempo. Denne stigen har vi gjennom prosjektperioden sett at har fungert godt. Dette fungerer virkelig!

Følgende aktiviteter er blitt gjennomført i perioden:
Golf, Croquet, Helsestudio, Aktiv i sal, Yoga, Qigong, Tur/Stavgang, Langturer/Utflukt, Fysio-Pilates, Sykkel i sal, Vanngym, Kostholdsveiledning, Bevisst Aktiv coaching, Trim for alle, Skogstur, Gårdsbesøk, Fullmåne Healing Circle, Julegrøt på Gården.

Viktig for Ahha har vært at medlemskontingenten har blitt lagt så lavt som overhode mulig. Prisen ble lagt til kr. 500,- pr. halvår, men endret til 750,- høst 2011, grunnet dårlige tider og en kommune med anstrengt økonomi og derfor vanskelig med penger til prosjektet.



Vi har bare opplevd gode ord og hyggelige tilbakemeldinger på vår vei mot målet.
Utrolig givende !

Fra 01.01.2012 går prosjektet over i videre drift i sin helhet i regi av Hurum kommune og Frisklivssentralen ved navnet Aktiv i Hurum.

INNHOLDSFORTEGNELSE

Kap. 1 - Bakgrunn for prosjektet/målsetting	Side 5
Kap. 2 - Prosjektgjennomføring/Metode	Side 9
Kap. 3 - Resultater og resultatvurdering	Side 18
Kap. 4 - Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	Side 28
Kap. 5 - Vedlegg	Side 30



Kap. 1 - Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Bakgrunn for prosjektet

Fysisk inaktivitet er langt vanligere i Norge nå enn for 30 år siden. Det regnes at ca 40 % av de yrkesaktive er fysisk inaktive (ref. Folkehelsa). Blant disse utgjør de trygdede og arbeidsledige i samfunnet en stor andel.

Hurum kommune har ca. 9 500 innbyggere. Innbyggerne hadde få eller ingen tilbud mellom det ordinære helsetilbudet og det kommersielle idrettstilbudet i kommunen.

Idretten og kommunen har i dag et felles mål om å skape levende og bærekraftige lokalsamfunn der folk finner trygghet, mening, tilhørighet og trivsel.

Idretten og kommunene har mange steder lang tradisjon i å samarbeide og der dette fungerer godt, skapes det resultater som har store lokale ringvirkninger på kort og lang sikt.

Samarbeid mellom kommune og idrett er en vinn-vinn-situasjon der 1 pluss 1 blir mer enn to !!

Lavterskel tiltak er aktiviteter som er tilrettelagt for personer som ikke har en aktiv hverdag og fritid. Utgangspunktet for lavterskel aktivitetene er at de krever lite utstyr, og ingen spesielle ferdigheter. Ahha "aktiv hverdag / helse for alle" skal være lett tilgjengelig både fysisk, sosialt og kulturelt. Aktivitetene skal være med på å bygge nye bånd mellom de sosiale lagene i samfunnet bl.a. ved å integrere medborgere med innvandrerbakgrunn, og de uten en fast arbeidstilknytning.

Hurum Idrettsråd har de siste årene hatt ett nært og godt samarbeid med Folkehelse prosjektet i Hurum kommune, nå Frisklivssentralen. Årsaken til dette engasjementet er ønsket om at idretten tar sin del av samfunns- ansvaret ved å gjøre idretten mer åpen, inkluderende og bidra til at idretten er en positiv samfunnsaktør. Ahha er en videreføring av våre tanker om å bedre forholdene for oss som bor i Hurum kommune ved å bidra til at mennesker gis mulighet for aktiv deltakelse i idrett og aktivitet. Tilbudet er bygget etter idrettens visjon og idrettens fellesskap. Ahha skal være en medspiller på veien mot samfunnsdeltakelse på egne premisser. NIF sin visjon "Idrett for alle" er en "åpen og inkluderende idrett". En bedre helse og livskvalitet gjennom fysisk aktivitet for alle, en bedre folkehelse gjennom et allsidig og kvalitativt godt aktivitetstilbud. Aktiviteten skal bygges på grunnverdier som glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom Ekstrastiftelsen Helse og Rehabilitering, Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité og Hurum Idrettsråd.



Idrettsrådet er et samordningsorgan for idretten ovenfor kommunen og arbeider for å styrke idrettens rolle og rammevilkår i den enkelte kommune. Idrettsrådet skal også foreslå prioriteringer på vegne av idrettslagene, dokumentere og synliggjøre idrettens lokale omfang, samt utvikle handlingsprogram.

Hurum Idrettsråd (HIR) sin oppgave var å organisere AHHA - Aktiv hverdag / helse for alle i Hurum og sette i gang tilbud blant annet gjennom idretten. HIR skulle gjennomføre kurs, slik at idrettslagene hadde mulighet til å tilby lavterskel aktivitet.

Prosjektet skulle gå over en 3 års periode hvor målet hele tiden var å etablere et lavterskeltilbud som var kommet for å bli.

Prosjektplanen som ligger til grunn for prosjektsøknaden, ble utviklet våren 2008 og sendt Ekstrastiftelsen Helse og Rehabilitering gjennom Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

Hovedmål

Innbyggere i Hurum skal i større grad klare å ta ansvar for egen helse, ved å få tilbud om å utøve aktivitet og idrett på deres premisser.

Ahha skal motivere og veilede til mer aktivitet.

Hurum kommune manglet tilbud til de grupper i samfunnet som lett faller utenfor og ikke benytter seg av kommersielle tilbud. Dette behovet ønsker idretten på Hurum ved Hurum Idrettsråd å imøtekomme ved å sette i gang ett aktivitetstilbud tilpasset målgruppene.

I samarbeid med idrettslagene i Hurum ønsket Hurum Idrettsråd å tilby et variert og tilpasset aktivitetstilbud i Hurum kommune for alle over 18 år.

- ✓ Ahha skal være en brobygger mellom idrett og helse.
- ✓ Ahha skal være aktivitetstilbud hvor man kan delta uansett hvor du kommer fra eller hvem du er. Din arbeidstilknytning, treningsbakgrunn, problemer og sykdom er ikke noe du som bruker skal tilkjenne hos oss.
- ✓ Ahha skal være en brobygger mellom nasjonaliteter og samfunnslag.
- ✓ Ahha skal være et fristed for brukerne med fokus på aktiviteter.
- ✓ God helse består av god mental og fysisk helse som en helhet, vi skal derfor ha mental helse/livsstil på timeplanen vår.
- ✓ Ahha skal motivere, skape positive holdninger til aktivitet og oppmuntre til sunn livsstil. Vi mener at ved å bevisstgjøre brukerne på hva de har av positive, sunne og friske ressurser bidrar vi til at brukerne klarer å ta i bruk mer av egne ressurser, og bli aktive samfunnsborgere. Denne bevisstgjøringen skjer gjennom at Ahha har fokus på den enkeltes mestring. På denne måten fremmer vi den enkeltes helse og hjelper brukeren til hjelp til selvhjelp.
- ✓ Hovedmålet er at HIR i samarbeid med idrettslagene, Folkehelseprosjektet og kommunen skal tilby innbyggerne i Hurum et variert og tilpasset aktivitetstilbud.
- ✓ Opplæring utvikling og rekruttering av potensielle aktivitetsledere.

Målgruppen

Målgruppen for prosjektet er:

- ✓ Sykemeldte
- ✓ Uføretrygdede
- ✓ Mosjonister og pensjonister
- ✓ Innvandrere som deltar på introduksjonscenteret i Sætrehallen.
- ✓ Medborgere med innvandrerbakgrunn som bor i kommunen
- ✓ Arbeidstakere hos Hurum Produkter (produksjons og service bedrift med attføring som hovedmål).
- ✓ Brukere som har vært gjennom en 3 måneders periode med henvisning til fysisk aktivitet (HFA) på Frisklivssentralen (trening på resept). Når brukeren har gjennomført disse 3 månedene, sluses vedkommende videre til lavterskel tilbudet i kommunen, vi sikrer derved at brukeren får ett tilrettelagt aktivitetstilbud. Sannsynligheten for at bruker fortsetter å være fysisk aktiv øker.

Samfunnsverdi

Ved å etablere ett tilbud til de samfunns gruppene som ikke hadde ett tilrettelagt aktivitetstilbud i kommunen var Ahha sin visjon at vi ville oppnå følgende :

- Deltakerne knytter sosiale bånd og finner sin plass i samfunnet.
- Mestring av aktivitet gir deltakerne tilbake troen på seg selv og sine evner.
- Faste uke aktiviteter hjelper deltakerne å gi dagen og uken en mening og plan.
- Ved å arrangere aktiviteter på ulike steder på Hurumhalvøya vil brukerne møte nye mennesker, og de vil bli kjent i sitt nærområde. Det er vår påstand at idretten på denne måten vil binde kommunen sammen.
- Tilbudet vil gi det offentlige en bedre mulighet til gi innbyggerne ett tilrettelagt tilbud. Vi forventer at NAV, leger og fysioterapi samt Hurum Kommune som arbeidsgiver bruker tilbudet aktivt.
- Ahha vil hjelpe kommunen å ta vare på enkeltindividet. Det er vår påstand at Ahha- Hurum vil gi samfunnet lavere sosiale utgifter, fordi brukerne kommer raskere tilbake i jobb/ finner sin sosiale plass.

Tidsplan

Tidsplan som beskrevet i prosjektsøknad for første prosjektår 2009:

Periode 1 - 1. Januar - 15. Februar.

Forprosjektering, utvikling av materiell, rekruttering av ressurspersoner, instruktører/aktivitetsledere og deltakere. Idrettslagene skal med i planleggingen. Informere alle om status i arbeidet, og forventninger videre.

Periode 2 - 15. Februar - 1. April.

Opplæring av instruktører/aktivitetsledere. Ca. 20.

Delmålene i periode 1 fortsetter kontinuerlig.

Periode 3 - 1. April - 15. Juni.

Gjennomføre, ferdigstille og korrigere moduler, temaer, kurs og tiltak med ca. 50 deltagere.

Periode 4 - 15. august - 15. November.

Informere og rekruttere ytterligere 50 deltagere.

1. Desember. Evaluering av første år av prosessen.

Finansieringskilde og finansieringsplan (budsjett)

Budsjett og finansiering ihht. Prosjektplan;

BUDSJETT	Budsjett 2009	Budsjett 2010	Budsjett 2011
	NOK	NOK	NOK
Telefon og internett	10000	10000	20000
Regnskapsføring, km. godtgjørelse og rekvisita	70000	50000	30000
Leie av kontorplass	20000	20000	50000
Utdanning av instruktører til ahha i Hurum	50000	50000	50000
Lønn prosjektleder og instruktører	400000	400000	550000
Leie av treningslokaler (med utstyr)	100000	100000	130000
Ringbuss, del finansiering	50000	70000	70000
Trykking av markedsføringsmateriell	60000	50000	50000
Videreføring - planarbeid			100000
SUM	760000	750000	1050000

FINANSIERING	NOK	NOK	NOK
Kjøp av treningskort	100000	200000	500000
Hurum kommune	50000	70000	50000
Buskerud fylkeskommune	50000	60000	50000
Folkehelseprosjektet	30000	20000	0
Tilskudd Helse og Rehabiliteringsmidler	530000	400000	350000
Private firma som støtter			100000
SUM	760000	750000	1050000

Kap. 2 - Prosjektgjennomføring/Metode

Finansiering

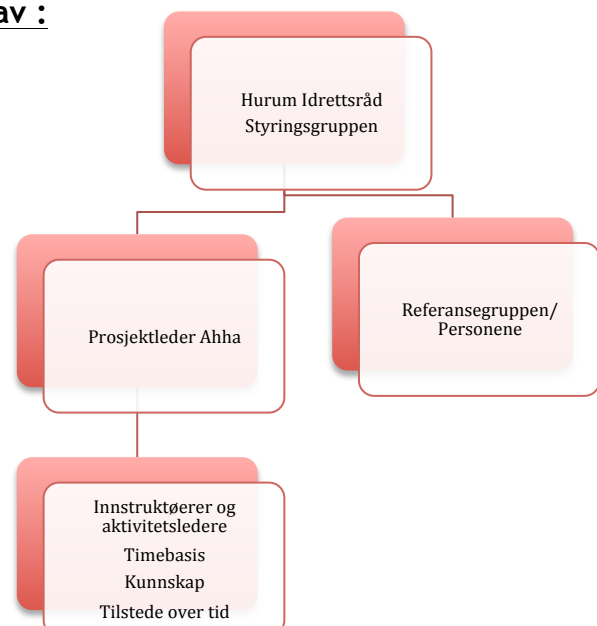
På bakgrunn av en helhets evaluering sommeren 2009 valgte vi å korrigere våre budsjett for prosjektperioden. Dette som et resultat av at vi ikke helt nådde våre mål i forbindelse med finansiering fra Hurum kommune og Folkehelseprosjektet i form av tildelte midler, men også basert på et tidligere for optimistisk høyt budsjettert medlemstall i prosjektsøknaden. Vi har pga. disse lite forutsigbare inntekter og midler valgt å revidere vårt budsjett og dermed kutte i noen av våre kostnader. Dette er nok dessverre også et resultat av meget trang økonomi i en fortsatt vanskelig tid for vår kommune. Vi har imidlertid fått en Tur/Stavgangsgruppe og en vikarinstruktør som er betalt av Hurum Kommunes folkehelsemidler i form av Frisklivssentralen, men velger ikke å gjøre dette om til mottatte midler. Prosjektet har til slutt fått et budsjettomfang på 617.500,-/532.800,-/420.000 respektive år.

Organiseringen

Ahha - aktiv hverdag / helse for alle, ledes av Hurum Idrettsråd gjennom en prosjektleder sammen med en referansegruppe/personer. Instruktørene/aktivitetslederne engasjeres på timebasis av prosjektleder. For at treningene skal være vellykkede må instruktørene ha nødvendig kunnskap og være tilstede over tid. Hurum Idrettsråd startet med å lage et kursopplegg og arrangere kurs som skulle sikre god kompetanse hos alle som skulle jobbe for "Ahha" i Hurum. Hurum Idrettsråd har vært det bestemmende styret for Ahha prosjektet. Referansegruppa/personene ligger under Hurum Idrettsråd, og er rådgivende.

Referansegruppa/personene har bestått av :

- Hurum Idrettsråd
- Hurum Kommune
- Hurum Folkehelseprosjektet/Hurum Frisklivssentral
- Hurum Kompetansesenter (tidligere Introduksjonscenteret)
- Hurum Produkter
- Buskerud Idrettskrets - (utdanning, kompetanseveiledning).



Prosjektgjennomføringen

Prosjektleder har gjennom disse årene hatt hjemmekontor. Dette har vært praktisk for prosjektleder og ikke minst kostnadsbesparende for prosjektet.

Første månedene før prosjektleder ble ansatt, ble prosjektleder med på en rekke møter i forbindelse med engasjement i Hurum Idrettsråd. Dette som et ledd i forbindelse med kartlegging, besøk hos liknende prosjekter som Aktiv på dagtid Oslo og Oppegård, samt å overvære en rekrutteringsprosess som ble satt i gang av den daværende Prosjektleder og Daglige leder i Rådet.

Bytte av prosjektleder ble foretatt, med bakgrunn i den tidligere prosjektleders sykdom.

Rekruttering av aktivitetsledere ble gjennomført våren 2009. Disse gjennomgikk Førstehjelpskurs og vi organiserte også et Stavgangskurs i regi av selveste Ingrid Kristiansen. Dette var et flott kurs og ikke minst ga det oss god publisitet for prosjektet gjennom avisinnlegg.



Etter en nøye evaluering etter første året, ble det vedtatt å trappe ned til en Stavgangstime i uken med bakgrunn i for dårlig oppmøte. Første tiden ble det satt opp Stavgang fra mange forskjellige steder på Hurum. Hurum er en geografisk stor kommune og det ble, lagt vekt på da å prøve å nå så mange som mulig der de bor. Dette grunnet på at det kollektive tilbudet er svært dårlig og prosjektert ringbuss ble altfor kostbart. Basert på oppmøte og som vi fant ut etter hvert aktuelle treningsanlegg.

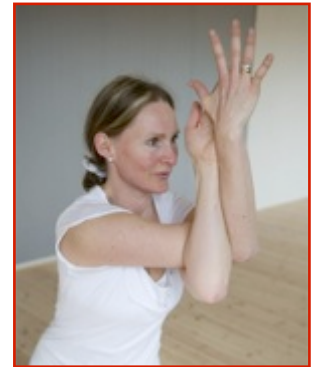
Det er i løpet av prosjektperioden vært inngått samarbeid med totalt 5 idrettslag i Hurum i forbindelse med aktiviteter, lokaliteter, ute- og inne rom og anlegg.

Flere anlegg ble prøvd og testet ut, men det viste seg at noen av de var for dårlige skikket i form av alt fra plass, temperatur, renhet etc.

Et anlegg - Sætrehallen ble det anlegget som kunne brukes til flere aktiviteter og som et utgangspunkt for andre aktiviteter. Her er det både saler, helsestudio og en periode også kafè. Det er utviklet et godt samarbeid med idretten som fungerer veldig bra selv i dag. I Sætrehallen har det foregått både Sykkel i sal, Helsestudio, Yoga og div. Ekstraarrangement.

For å få satt i gang så tidlig som mulig flere andre spennende aktiviteter, ble det videre gjort avtaler med en del kommersielle og allerede godt utdannede instruktører. Det viste seg å være vanskelig for oss å få tak i folk i idrettslagene rundt omkring bortsett fra i Sætrehallen, med bakgrunn i at alle de frivillige som var engasjert hadde vanlige jobber på dagtid. Det ble også valgt å forankre seg i et mindre antall aktivitetsledere enn prosjektert for å kvalitetssikre soliditeten av prosjektet og ikke minst basert på erfaringene som ble gjort etter hvert.

Ved prosjektets avslutning hadde Ahha 8 aktivitetsledere med spesiell spisskompetanse i forhold til aktivitetene, samt at vi også i samarbeid med Nav Hurum har hatt en aktivitetsleder på hospiteringsplass hos oss en periode.



Vår Yogainstruktør har mange års erfaring og utdanning innen forskjellige Yogaformer og driver Yoga for bedrifter og har egne timer utover timen for Ahha.

Fysio-Pilates instruktøren har også mange års erfaring og er utdannet fysioterapeut. Hun har åpnet sitt eget studio og holder aktivitetstimer der for egne og Ahha. Studio er også stedet for en av Ahha sine Sykkel i Sal timer.

Helsestudio er drevet av Sætrehallen i regi av en meget godt skolert person som har lang erfaring innen kosthold og trening. Han har bakgrunn også som tidligere norgesmester i kroppsbygging og er i tillegg forfatter.

Spinning og Stavgangstimene er også drevet av godt skolerte aktivitetsledere som har lang erfaring innen trening, idrett og folkehelsearbeid.

Vanngymnastikken var de første semestrene ledet av en fysioterapeut som har over ti års erfaring innen vanngym og arbeider som en av kommunens fysioterapeuter. Dette har resultert i at hun har sent mange av sine kunder også videre inn i trening med Ahha i forbindelse med og etter behandling.

Vanngymnastikkinstruktøren måtte gi seg våren 2010. På grunn av at det ikke var mulig å finne en annen instruktør tok prosjektleder over vanngymtimene etter å ha gått på kurs og satt seg nøye inn i tidligere instruktørs måte å organisere timene på. Har også funnet mye materiell via nettet på dette område og flere videoer har vært nyttig i opplæringsprosessen. Prosjektleder fortsetter som Vanngymnastikkinstruktør også etter prosjektperioden er ferdig for Aktiv i Hurum.

Materiellet i form av timeplaner, plakater, registreringsskjema, medlemskort etc. ble utarbeidet og kopiert i sin helhet av prosjektleder i 2009. Dette arbeid var meget tidkrevende og det ble derfor besluttet å samarbeide med et profesjonelt grafisk firma for utarbeidelse av materiell for 2010 og videre. Vi har fått meget gode tilbakemeldinger på vårt materiell fra både medlemmer, kommune samt fra vår kommunelege.



Alle kommunens leger og fysioterapeuter har gitt tillatelse til at vårt materiell skal ligge inne på deres kontor og på deres venterom.

I tillegg til at nytt materiell ble distribuert rundt omkring på hele vår halvøy har det også blitt satt inn annonser i Røyken og Hurums avis (lokalavisen). Disse annonsen ble laget av prosjektleder slik at kostnadene forbundet med annonseringen skulle bli så lave som mulig.

TIDSPUNKT	Hurum Parkering og Helsestudio	Hurum Yoga	SATTE HALLER	SPESIALTRENING
MANDAG		Kl. 11.00 Yoga		
TIRSDAG	Kl. 10.30 Fysio-Pilates		Kl. 11.00 - Targropper/ Støring	Kl. 15.30 Vangemønstre
TORSdag			Kl. 10.00 Sjakk i Sal	Kl. 11.00 Helsestudio
FREDAG	Kl. 10.30 Fysio-Pilates			

I tillegg til at materiell i form av plakater, timeplaner og informasjonsbrosjyrer ble utarbeidet og distribuert, ble det også opprettet en medlemstelefon og en nettside www.ahha-hurum.com slik at tilgjengeligheten skulle være optimal.

Vi har underveis vært i kontakt med Kommunen, Helsesportslaget, Nav, Folkehelsa, Fysioterapeutene, Legenes samarbeidsutvalg, Kompetansesenteret, Psykisk helse, Frivillige organisasjoner og Kommunens hjørnesteinsbedrifter, Politikere, Hurum Næringsråd og Helseforetak.

Alle stiller seg svært positive til et lenge etterlengtet lavterskeltilbud for kommunens innbyggere og alle vil være med å hjelpe til med rekruttering av deltagere.

Prosjektet satte i gang aktivitetstilbud f.o.m. 18. mai, 2009, og det ble satset på en introduksjonsperiode frem til 19. juni (før sommerferien). Dette som grunnlag for å evaluere erfaringer før oppstart igjen f.o.m. 24. august(etter sommerferien). Vi fant det ikke økonomisk forsvarlig å opprettholde aktivitetstilbudet i sommermånedene. Ahha fikk 50 medlemmer i løpet av introduksjonsperioden. Ahha satte opp stand på Toftedagen i Juli og på Sætedagen i august. (Store lokale arrangement i regi av Næringsrådet i Hurum og Handelsstanden). Her har vi hatt deltagelse fra aktivitetsledere, Daglig leder i HIR og prosjektleder med det formål å komme nærmere potensielle deltagere og gjøre oss synlige for lokalbefolkningen.



6. juli, 2009 hadde Prosjektleder og en aktivitetsleder møte med daværende Ordfører i Hurum, Anne-Hilde Rese. Ordføreren stilte seg veldig positiv til prosjektet og til Idrettsrådet generelt. Hun var enig i at vårt samarbeid burde bli ennå bedre. Det ble levert materiell som også pr. i dag ligger i resepsjonen og er hengt opp rundt på kommunehuset.

Videre aktiviteter ble satt opp på bakgrunn av evalueringen av introduksjonsperioden. Det har gjennom prosjektperioden blitt innført flere nye aktiviteter.

26. august, 2009 fikk Ahha og Hurum Idrettsråd møte med Fylkesordfører Roger Rydberg og representanter fra Folkehelsa i Fylket. Vi ble oppfordret til å sende inn nye søknader om midler til prosjektet til både Ordfører og Fylkesordførers kontor, noe som ble gjort samme dag (tidligere søknad til Hurum kommune ble sent i juni-09, men avslått).

Til vår gledelige overraskelse fikk vi allerede 2. september, innvilget hele vår søknad på kr. 50.000,- fra Hurum Kommune ved Folkehelseprosjektet.

Ordfører i Hurum sørget også for at prosjektet og tildeling av midlene ble offentliggjort i Røyken og Hurums avis i form av en hel sides reportasje.

Midlene fra Hurum kommune førte til at Ahha blant annet kunne pr. 5. oktober, utvide sitt aktivitetstilbud ut året 2009.

Etter noen påminnelser om innsendt søknad, kom også Buskerud Fylke på banen.

12. november, 2009 ble det avholdt et møte mellom Hurum Idrettsråd, Hurum Frisklivssentral og Buskerud Fylkeskommune, hvor man så for seg et samarbeid om folkehelsen i Hurum Kommune.

11. Desember, 2009 ble søknaden innvilget i sin helhet med kr. 50.000,-. Tilskuddet skulle brukes i 2010 til å stimulere til varig aktivitet for brukere av Frisklivssentralen i Hurum kommune etter gjennomgått reseptperiode. Ahha prosjektet blir med dette av Fylket betegnet som et pilotprosjekt med mulighet for videreføring til andre kommuner i Buskerud fylke og kanskje også til andre fylker i landet.

Tidlig i desember ble Høst/Vinter semesteret evaluert. Basert på dette og samarbeidet med Hurum Frisklivssentral og Referansegruppen, ble ny timeplan for Vinter/Vår semesteret 2010 planlagt og avtalt med de respektive aktivitetslederne.

Ahha prosjektet hadde i Høst/Vinter semesteret 2009, 50 betalende medlemmer og har i løpet av denne perioden hatt folk i aktivitet i til sammen 407 timer. Dette medlemstallet må vi si oss meget godt fornøyd med i løpet av første semester. Sett i forhold til liknende prosjekter i andre kommuner med ennå flere innbyggere. Disse har kun fått litt over halvparten av medlemmene i løpet av en 8 måneders periode.

I tillegg til sine faste aktivitetstimer har Ahha avholdt en rekke ekstraarrangement i form av Tur til Stikkvann med plukking av sopp, bær og ørretfiske, samt Praktiske kostholds tips i regi av Hurum Frisklivssentralen og andre kostholdsveiledere. Gårdsbesøk, Julegrøt på gården, Bevisst aktiv coaching, Golf, Croquet (som vi også en periode hadde på timeplanen), Bli kjent dager med treningssenteret Trento og Hurum Fysioterapi og Pilatesinstitutt med enkel bevertning, m.m. det sosiale står høyt i fokus på disse ekstraarrangementene. Noen eksempler:

Gjennom prosjektperioden har som tidligere nevnt timeplanen utviklet seg og noen timer har blitt byttet ut med bakgrunn i oppmøte og popularitet.

Timeplanen for Ahha for 2011, har virket som den beste med tanke på at oppmøte har vært stort på alle timene og medlemstallet har ligget på 70-80.

Vi har siste året samarbeidet på tvers med både Frisklivssentralen, Idrettslaget Gråbein i Sætrehallen og ikke minst private aktører og treningssentret Trento som ble etablert i kommunen høsten 2010.

Aktiviteter i løpet av prosjektperioden

I løpet av prosjektperioden har det blitt tilbudt følgende aktiviteter :

- ❖ Turgruppe/Stavgang
- ❖ Aktiv i sal (kondis og styrtrening i sal til musikk)
- ❖ Fysio-Pilates
- ❖ Helsestudio (kondis og styrketrening)
- ❖ Yoga
- ❖ Sykkel i sal (Spinning)
- ❖ Vanngymnastikk (Vannearobic etter musikk)
- ❖ Qigong
- ❖ Croquet
- ❖ Trim for alle (god gammeldags gymtrening i sal med enkle midler)

Timeplan

Timeplanene har utviklet seg gjennom prosjektperioden og det har vært laget og utviklet 7 timeplaner til de forskjellige semestrene.

Aktivitetstilbud fra start til overgang :

- GRATIS Introduksjonsperiode på 1 måned 18.mai - 19. juni 2009.
- Høst/vinter semesteret 24. august - 11. desember 2009.
- Vinter/vår semesteret 11. januar - 26. mars. 2010.
- Vår/sommer semesteret 7. april - 18. juni 2010.
- Høst vinter semesteret 23. august - 10 desember 2010.
- Vår semesteret 10. januar - 17. juni 2011.
- Høst semesteret 22. august - 9. desember 2011.

Timeplan for høst 2011

TIMEPLAN for AHHA og AKTIV I HURUM

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Aktiv i sal kl. 10.00 – 11.00 TRENTO Åsveien 21 3475 Sætre	Fysio/pilates kl. 10.30 – 11.30 Fysio/pilates instituttet Vestre Strandvei 64, 3482 Tofte	Yoga kl. 09.45 - 11.00 Perioden 24.08. – 28.09. 2011 Hurum yoga Åsveien 4, 3475 Sætre Perioden 12.10. – 07.12.2011 Sætrahallen Stikkvannsveien 2, 3475 Sætre	Sykkel i sal kl. 10.30 – 11.30 Sætrahallen Stikkvannsveien 2 3475 Sætre	Sykkel i sal kl. 09.30 - 10.30 Fysio/pilates instituttet Vestre Strandvei 64, 3482 Tofte
	Turgruppe/ stavgang kl. 10.30 - 11.30 Sætrahallen Stikkvannsveien 2 3475 Sætre		Helsestudio kl. 11.30 - 12.30 Sætrahallen Stikkvannsveien 2 3475 Sætre	
	Helsestudio kl. 11.30 - 12.30 Sætrahallen Stikkvannsveien 2 3475 Sætre		Vanngymnastikk kl. 16.00 - 17.00 Spikkestadhallen Ørnudveien 1 3430 Spikkestad	
	Innebandy/balls spill Styrkeøvelser for aktiv ung, 13-23 år kl. 20.30 - 21.30 Tofte skole Skolealdalen 7 3482 Tofte		Yoga for aktiv ung, 13-23 år kl. 18.00 - 19.00 Tofte skole Skolealdalen 7 3482 Tofte	



Trivselsregler

Med bakgrunn fra erfaringsutveksling fra andre prosjekter og aktivitetstilbud har det også i Ahha prosjektet blitt utarbeidet trivselsregler ved bruk av aktivitetene.

Disse har bidratt til at medlemmene har et forutsigbart miljø og enkle grei regler å forholde seg til slik at alle vet hva de går til.

Informasjonsarbeid og Brosjyre

Høsten 2009 utarbeidet også prosjektleder en brosjyre som er blitt brukt som informasjonsmaterieell for alle instanser leger, fysioterapeuter, kommunen, psykisk helse andre institusjoner, bedrifter i etc. Brosjyren tar for seg det meste og er også en veileder for institusjoner og ledsagere, samt for bedrifter som kunne bruke Ahha som et IA tiltak.

Brosjyren ble trykket av et kommersielt grafisk firma før nyttår 2010.

Videre har materieell som Timeplaner og plakater blitt spredt og hengt opp rundt omkring på hele Hurum, på alle legekantor, fysioterapeuter, butikker, oppslagstavler, frisører, Nav, Psykisk helse, alle kommune kontorer, banken, idrettslagene, noen bussholdeplasser etc.

Annonsering i lokalavisen har også vært med på å spre vårt budskap. Samt mange møter rundt omkring som tidligere presisert.

Informasjonsarbeidet har etter hvert ført til mange medlemmer og det er opprettet varig kontakt med Psykisk helse i kommunen som har brukt tilbudet om Avtalekort og ledsagerkort. De ansatte innen psykiatrien har tatt med seg klienter til aktivitetene noe som har vist seg å være viktig for denne gruppen spesielt de første gangene på trening. Samarbeidet har fortsatt ut prosjektperioden og er videreført i dag.

Trivselsregler

- Treningskortet er ditt adgangsbetis til aktivitetene. Det skal alltid vises frem ved oppmøte.
- Møt presis til alle avtaler og aktiviteter. Ingen inngang etter timestart.
- Deltagerne skal rette seg etter instruktørens anvisninger og de gjeldende regler på de ulike treningssteder.
- Vi forventer høflig og vennlig opptreden. Vi er alle ansvarlige for et godt miljø med gjensidig respekt.
- Alminnelig god hygiene er viktig når mange skal trene sammen. Svetter du mye tar du med en ekstra t-skjorte og et håndkle til å tørke av apparatene med. Alle må ha på seg rent treningstøy og rene innesko (dersom treningen foregår innendørs).
- Ta hensyn til andre. Bare føtter, bar overkropp, singlet eller bekledding som kan virke støtende, er ikke tillatt i helsestudio og saler.
- Overlat apparatene til andre når du tar pause, ikke bli sittende. Legg utstyret på plass når du er ferdig.
- Instruksjon kan kun gis av instruktørene. Deltagerne skal ikke instruere hverandre.
- Klær, bager og personlige eiendeler skal ikke oppbevares i treningsrommet.
- Vi påtar oss ikke ansvar for tap av eiendeler.
- Mobiltelefon skal ikke brukes i treningsrommet.
- Treningen skjer på eget ansvar.
- All trening foregår i et rusfritt miljø.
- Hvis reglene ikke følges kan du bli utestengt fra aktivitetstilbudet.

Ahha Informasjonsbrosjyre



AKTIV HVERDAG/HELSE FOR ALLE! ET LAVTERSKELTILBUD PÅ DAGTID!

Aktivitetene

Alle aktiviteter foregår fra mandag til fredag mellom kl. 10.00 og 17.00. De fleste er på "kom i gang" nivå, men Ahha har som mål å tilby også trening og utfordringer på flere nivåer etter hvert. For å appellere til de yngre deltagere er det viktig å ha attraktive aktiviteter på programmet. Treningstilbudet vil nok endre seg noe fra sesong til sesong, og tilpasset årstidene.

Til enkelte aktiviteter og ekstra arrangementer vil Ahha leie inn eksterne instruktører, der det er behov for det.

Hvor vil aktivitetene foregå?

- Ahha har hovedsakelig som filosofi å arrangere aktivitetene i deltagernes nærmiljø, så langt dette er mulig.
- Ahha samarbeider tett med Idretten i Hurum og vil derfor tilby sine aktiviteter i deres lokaler/lokasjon der dette er egnet.



Eksempler på ekstraarrangementer som Ahha vil kunne tilby

- Sætre, Sætrehallen
- Tofte, Tofte Fysioterapeut og Pilates Institut
- Spikkestad skole
- Åsveien 21, Sætre (Hurum Yoga sine lokaler i Trento-bygget)



Ahha – er også et verkøy for arbeidslivet

Vi hjelper personer som er eller står i fare for å bli sykemeldte til å se nye muligheter. Gjennom aktiv hverdag / helse for alle i Ahha i Hurum Idrettsråd til å se personer som står i fare for å bli sykemeldte, eller som er sykemeldt får mulighet til daglig og allsidig fysisk aktivitet. Gjennom fysisk aktivitet blir Ahha et ledd i menneskers egen selvforståelse og en vekt for virksomhetens HMS arbeid.

Tilrette i Å-bedrifter kan ha mulighet for å få dekket treningsavgiften gjennom tilretteleggingsiskuddgruppetilbud. I kontakt med bedriftens Å-Ådgiver.

Hvorfor aktivitet

Fysisk aktivitet som en naturlig del av virksomhedsdag har blitt etanalsed som selv følge av at maskiner og teknologi har overtatt mye grovarbeid. Dette medfører et arbeidsliv, som tidligere var en arena der arbeidstakerne var aktive, nå er en arena for livsbevegelse. Mange typer arbeidsliv er fysisk aktivitet og god fysisk form har positiv effekt på arbeidsdager og produktivitet. Arbeidsklassen bør derfor tilrettelegges for å fremme helse og livstid.

- Hvis du er regelmessig fysisk aktiv vil du:
 - Signifikt redusere risikoen for å utvikle en form for hjerte- og karsykdom
 - Redusere risikoen for flere typer kreft
 - Mindre risikoen for diabetes type 2
 - Bedre tungkraftsfunn
 - På samme overvekt og mer livstid
 - Redusere vekten til å mestre stress
 - Skytte immunforsvaret
 - Bedre arbeidsledighetsrisiko
 - Bedre blodkretsløpsfunn
 - Redusere sykdomsrisikoen
 - Bedre funksjonsnivå
 - Bedre søvnkvalitet
 - Bedre muskel- og leddfunn
 - Mindre risikoen for utvikle bensykdom
 - Bedre kroppsbøienhet og mindre risikoen for fall
 - Redusere risikoen for ryggplager
 - Bedre ledningsfunn og bevegelse
 - Skytte muskulaturen
 - Forebygge ledne og bedre grunnlaget for opprettholde riktig kroppslig

Aktiv hverdag

Gjennom Aktiv hverdag / helse for alle (Ahha) bidrar Hurum Idrettsråd til at også mennesker som står utenfor arbeidslivet får mulighet til å delta i et idrettsmiljø. Ahha setter den enkelte mestring og iboende krefter i fokus.

Ved gradvis å ta i egne ressurser kan deltagere foreta seg et utvalg av funksjoner, fremme sin helse og igjen kunne fungere aktivt i samfunnet. Hurum Idrettsråd ser dette som en betydelig samfunnsoppgave.

Det er i seg selv positivt at dette tilbudet er en del av idretten og dens fellesskap, i tillegg til det som kommer fra andre helse- og sosialtilbud. Ahha tilbyr daglig og allsidig fysisk aktivitet. Tilbudet er godt tilrettelagt for mennesker med ulike fysiske og psykiske problemer. Som brobygger mellom idrett og helse er Ahha et tilbud med lav terskel.

Hvor kan man delta uansett treningsbakgrunn, sykdom eller problemer.

- Spennende og utfordrende opplevelser
- Enkle, lysbetonte og morsomme aktiviteter
- Glæde, trivsel og trygghet
- Positive mestringsopplevelser
- Overskudd
- Opplevelse av å delta i noe meningsfullt
- Sosialt nettverk, fellesskap og samhandling

Positive holdninger

Alle som deltar i Ahha blir møtt på samme måte: vennlig, inkluderende og med det grunnsyn at alle kan være med. Betingelsen er at deltagere har et funksjonsnivå som gjør dem i stand til å forstå og følge bestemte instruksjoner, samt at de selv ønsker å vidsette utbytte av treningen og samværet med andre mennesker.

Gjennom fysisk aktivitet blir Ahha et ledd i menneskets egen selvforståelse. Idrett gir mulighet til å delta i et fellesskap med klart definerte regler for oppførsel og samværsformer. Dette kan også gi sosial trening for mange. Ahha ønsker å være en medspiller på veien mot samfunnsdeltagelse på deltagernes egne premisser.

Gjennom trivselreglene blir det stilt krav til deltagere. Ahha er tydelige på at regler og grensesetting skal følges. De fleste vil nok oppleve dette som nødvendige og trygge rammer, som også gir oppholdstid forutsigbart.

Det vil bli lagt stor vekt på det sosiale før, under og etter trening.



Prosjektplan/økonomi

Prosjektplanen som ligger til grunn for prosjektet, ble utviklet våren 2008, og sendt til Helse/Rehab gjennom Norges Idrettsforbund. Siftelsen Helse og Rehabilitering eier og forvalter overskuddet fra TV-spillet Extra. Overskuddet var i 2008 på hele 230 millioner kroner. Dette fordeltes til frivillige organisasjoner helseprosjekter innen forskning, helse og rehabilitering.

Norges Idrettsforbund ble tildelt kr. 9.983.000,- (Overskudd 2007). Av disse midlene ble Hurum Idrettsråd tildelt kr. 530.000,- for 2009 og kr. 400.000,- for 2010, til prosjektet aktiv hverdag / helse for alle i Hurum.

Ahha vil kunne søke på midler fra Helse/Rehab. I tillegg sammen med Idretten, Kommunens Fysiskkommission, Lege og Fysioterapeuter. Målet for 2010 er å kunne tilby våre tjenester til alle flere, gjennom avtaler med blant annet næringsliv, helsestasjoner og nav.

Ahha rekrutterte ca. 50 deltagere i høst/vintersemesteret 2009 og håper å doble dette i 2010.

I løpet av 2009 har Ahha fått et godt samarbeid med Idretten, Kommunen, Fysiskkommissionen, Lege og Fysioterapeuter. Målet for 2010 er å kunne tilby våre tjenester til alle flere, gjennom avtaler med blant annet næringsliv, helsestasjoner og nav.



Vi skal være en brobygger mellom ulike samfunnslag, ulike kjør og utvalgsmøter.

Oppfølging, utvikling og rekruttering av potensielle aktivister.

Innbyggerne i Hurum skal i større grad klare å ta vare på sin egen helse, ved å bli mer aktive og aktivitet på egne premisser.

Otte vil brukere bare tre deltagere i startfasen. En av prosjektene har funksjonsnivået til som brukeren kan fortsette i Ahha eller bli trukket ut av tilbudet.

Retningslinjer for deltagere

Les opp all informasjon i trøstemanen. Vi forventer at deltagere og deltagere har sett seg godt inn i trøstemanen og trivselreglene på forhånd. Instruksjoner/avtaler som motsettes avtaler, skal anføres for at deltagere fylle kriteriene for deltagelse. Første møte med Ahha er viktig. Vi anbefaler derfor at deltagere og deltagere kommer sammen på forhånd uten at andre trener. Bruk besøkstid å helse på instruktørene, bli kjent med holdningen og få mer informasjon. Kom gjerne en liten gruppe. Ring og avtal id.

Deltagere med funksjonsnivå bør ha med seg enkle redskaper til bruk på forhånd. Deltagere av

Hvem kan delta?

Hurum kommune har en del innbyggere som helt eller delvis står utenfor arbeidslivet. Ahha har som mål å få mest mulig skil å muligheten til å delta på et variert og tilpasset aktivitetstilbud.

Alle over 18 år som er bosatt i Hurum kommune og som har anledning til å være med på Ahha sine aktiviteter på dagtid er velkommen i!

Hvordan?

For å få medlemskort må deltagere fremvise kvittering for halvårsavgift kr. 500,-, ta med et lite bilde og fylle ut registreringsskjema. For å kunne benytte seg av tilbudet må deltagere forplikte seg til å følge trivselreglene. Det er lov å prøve en aktivitet før man bestemmer. (Gjelder ikke ekstra arrangement). Deltageren må ha bedakt enkle neste fremtelle.

Ahha vil tilby følgende aktiviteter

- Tur/Stavang gruppe
- Vanngymnastikk
- Helsestudio
- Fylo-Pilates
- Yoga
- Sykkel i sal
- Ekstraarrangementer

Veileder for institusjoner og ledsagere

Ahha ønsker at institusjoner skal gjøre bruk av det organiserte tilbudet til Ahha, markedsføres for på de deltagere fungerer godt også utenfor institusjonen. Bruken er på forhånd har fått nødvendig informasjon om hva Ahha står for og hvordan systemet fungerer. Veileder bygger på erfaringer fra andre steder hvor innleide aktivitetstilbud kjøpes. Det er men å gjøre med et Ahha ledder og mer motiverte for alle parter. Husk at dette er treningsaktivitet, ikke et behandlingsprogram.

Trivsel og motivasjon

For å delta, deltarer er det viktig at alle parter forstår og følger våre retningslinjer og trivselregler. Vi oppfordrer ledsagere og andre ansatte i de ulike tjenestene til å inspirere og motivere brukerne til deltagelse. Det er avgjørende for det arbeid at alle selv ønsker å utsette utbytte både av treningen og av samværet med andre.

Ledsagere rolle

Ledsagere spiller en viktig, men tilbaketrakkert rolle. Han/hun skal være en aktiv deltagere i den idrettsaktiviteten som pågår, men holde en lav profil som ledsager. Motivasjonen for å være ledsager skal ikke være å bli sett eller bli sett ut av gode måle styrke og stette brukeren til å delta på egne premisser.

Otte vil brukere bare tre deltagere i startfasen. En av prosjektene har funksjonsnivået til som brukeren kan fortsette i Ahha eller bli trukket ut av tilbudet.

Avtalekort for institusjoner

Denne ordningen kan brukes av institusjoner/avdelinger der pasientene/klientene er innom en kort periode, men allikevel vil prøve Ahha. Deltagere som besøker Ahha med avtalekort må vite frem sitt avtalekort på vanlig måte. Institusjonen betaler kr. 7.500,- pr. brukere for 10 ukers avtalekort eller 800,- pr. ukke (dette inkluderer de gratis leddene). Deltagere som har benyttet avtalekort i et år, må skaffe seg eget treningskort. Institusjonen kan i en annen pasient/besøker overtas kortet hvis deltagere slutter i avtaleperioden.

Referansegruppe/Personer aktiv hverdag/helse for alle!

Hurum Idrettsråd
Hurum kommune
Hurum Folkehelseprosjekt
Hurum Kompetansesenter
Hurum Produkter
Buskerud Idrettskrets

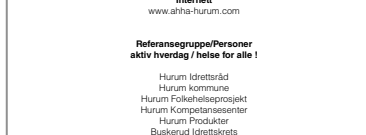
Kontaktinformasjon

Prosjektleder ahha
Karin D. Berne
Mob. 977 08 910
E-post: kober@idretts.no

ahha
Medlemstelefon
476 77 423
Telefontid
kl. 10.00 til kl. 14.00
mandag til torsdag

Internett
www.ahha-hurum.com

Referansegruppe/Personer aktiv hverdag/helse for alle!



I tillegg til en informasjonsbrosjyre og timeplaner er det blitt utviklet et registreringskjema med giro for betaling av medlemskontingent med en registreringsdel. På denne måten har vi fått registrert antall medlemmer og fått mulighet til å ta kontakt med dem pr. e-post eller brev ved oppstart av nytt semester og ved informasjon om ekstraarrangement osv.

Det har også blitt utarbeidet egne medlemskort. De første årene ble disse laget med bilde på. Dette bidro til at det ble enklere også for prosjektleder å bli kjent med medlemmene, selv om man ikke var til stede på alle aktivitetene.

Høsten 2011 kuttet vi ut bilde på medlemskortene, da det førte med seg ekstra administrativt arbeid og vanskeligheter for de nye medlemmene å skaffe bilder. Medlemskortene ble nå levert ut av instruktørene, etter at de hadde mottatt beskjed om at medlemsavgiften var betalt.

Her eksempel på våre medlemskort i prosjektperioden:



Nedenfor eksempler på et par av våre plakater i prosjektperioden :

	Hurum Fysioterapi og Pilates Institutt Hovens Strømsvei 4A, 3402 Tulle	Hurum Yoga Korseten 4, 3475 Sætre	SÆTRE- HÅLLEN Sikkvannveien 2, 3475 Sætre	SPRKESTAD- HÅLLEN Orenarubakken 1, 3400 Spikkestad
MANDAG		Kr. 11,00 Yoga		
TIRSDAG	Kr. 10,30 Fysio-Pilates		Kr. 11,00 Turgruppe/ Støtting	Kr. 15,30 Vanngymnastikk
TORS DAG			Kr. 10,00 Spillem / Golf Kr. 11,00 Helsestudio	
FREDAG	Kr. 10,30 Fysio-Pilates			

Kontakt:
476 77 423
Telefontid kl. 10.00 – 14.00
mandag – torsdag
info@ahha-hurum.com
Besøk vår nettside
www.ahha-hurum.com
Mot gjerne opp for prøvetime!

Timeplan for AHHA og Frisklivssentralens AKTIV I HURUM

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Åktiv i søl kl. 10:00 - 10:55 Tulle Årveien 21, Sætre	Fysio-Pilates kl. 10:30-11:30 FysioPilates Instituttet V. Strømsvei 4A, Tulle	Yoga kl. 09:45-11:00 Periode 24 (28-28.09): Hurum Yoga Årveien 4, Sætre Periode 12: 10-0112: Sætrahallen, Sikkvannveien, 2, Sætre	Sykkel i søl Sætre kl. 10:30-11:30 Sætrahallen Sikkvannveien, 2, Sætre	Sykkel i søl Tulle kl. 08:30-10:30 FysioPilates Instituttet V. Strømsvei 4A, Tulle
	Turgruppe/støtting kl. 10:30-11:30 Sætrahallen Sikkvannveien, 2, Sætre		Helsestudio kl. 11:30-12:30 Sætrahallen Sikkvannveien, 2, Sætre	
	Helsestudio kl. 11:30-12:30 Sætrahallen Sikkvannveien, 2, Sætre		Vanngymnastikk kl. 16:00-17:00 Spikkestadhallen Orenarubakken 1, Spikkestad	
	Innbyggingsforbudsplatt styrelsesforbudsplatt for aktiv ung, 13-23 år kl. 20:30-21:30 Tulle skole Skolestrømen 1, Tulle		Yoga for aktiv ung, 13-23 år kl. 18:00-19:00 Tulle skole Skolestrømen 1, Tulle	

Endringer av timeplanen vil bli kunngjort på www.ahha-hurum.com og www.frisklivssentralen.no
NB! Timeplanen følger Skolenettas ferie og fridager. (høst 2011 - høstferien uke 40)

AHHA	Telefon 476 77 423 info@ahha-hurum.com	Telefontid Tirsdager og torsdager kl. 10:00-14:00
FRISKLIVSSENTRALEN Sikkvannveien 2, 3475 Sætre	Telefon 32 27 83 82 / 902 71 940 fraktiv@hurum.kommune.no	Telefontid Tirsdager og torsdager kl. 10:00-14:00

Kap. 3 - Resultater og resultatvurdering

Hovedmål

Gjennom en prosjektperiode på 3 år er det nå etablert et Lavterskeltilbud i Hurum. Opprinnelige måltall på 500 deltagere var nok ikke helt reelt med tanke på at Hurum kommune bare har ca. 9500,- innbyggere. Men med et medlemstall på 70-80 siste prosjektår kan vi nok si oss meget fornøyd.

Vi har oppdaget at avstanden til aktivitetene også er veldig viktig for de fleste, men at det også er flere som har tatt bilen fatt og kjørt et godt stykke for å bli med på aktivitetene. Spesielt må nevnes vanngymnastikk, da Hurum kommune ikke har noen svømmehall, har man måttet kjøre et godt stykke inn i nabokommunen for å finne deres eneste lille basseng på Spikkestad ungdomsskole. Noe faktisk ganske mange av medlemmene har gjort.

Ellers har vår visjon om at aktivitetene skulle foregå på flere av de andre idrettsarenaene i kommunen ikke helt vist seg å være gjennomførbart. Flere av de andre anleggene er for små, for dårlige egnet og det er ingen av de frivillige i disse klubbene som har hatt mulighet til å organisere aktiviteter på dagtid, da de selv er i jobb på dagtid.

Det har imidlertid vist seg at Sætrehallen og Idrettslaget Gråbein, som har en stor og fin hall, men ansatte og mange aktiviteter og fasiliteter har egnet seg meget godt. Også Golf og Croquetforbundet har det vært mulighet for å samarbeide med på vår og sommerhalvåret.



Ahha føler vel at vi har møtt de fleste av våre hovedmål. Vi har klart å være en brobygger mellom idrett og helse. Vi har lyktes å få medlemmer fra ca.20 til 80 år, Basert på noen klager på aldersgrensen 18-67, valgte vi å fjerne den øvre alders grensen. Dette resulterte i ennå flere medlemmer slik at ingen i kommunen følte seg utestengt eller for gamle. Vi har i høyeste grad klart å motivere syke og utrente til å se verdien i aktivitet og trening. Vi har klart å skape en møteplass for de som ellers ikke har så mye å fylle dagen med.

Vi når i høyeste grad vår målgruppe og er rørt over det vi ser og erfarer i form av å gi mennesker positive opplevelser, nye sosiale nettverk, utvidet bevegelig, styrke og psyke og medlemmers mulighet og vei tilbake i arbeid og til å få en mer aktiv og meningsfylt hverdag. Aldersspennet på våre medlemmer er stort, noe som vi tror gjenspeiler et godt variert lavterskel aktivitetstilbud.

Det er vel dette som gjenspeiler lavterskel aktiviteter.

Våre medlemmer kan trene sammen på samme aktivitet om de er vært 20 eller 80 år.

Ellers bør også nevnes at med vårt gode samarbeid med Frisklivssentralen gjennom disse årene og spesielt etter 2010, har resultert i at Frisklivssentralen sine brukere benytte seg av vårt tilbud mot at deres Stavgangstime ble med på vår timeplan. Dette har bevist at også denne gruppen som da som regel har vært den svakeste gruppen også kunne benytte seg av og ha nytte av vårt aktivitetstilbud samt bygge seg opp til å delta mer og mer aktivt.

Medlemsresultater

Ahha aktivitetene har vært delt inn i 6 hoved semestre i løpet av de 3 prosjektårene. Disse har vi kalt Introduksjonsperioden og Vår og Høstsemester.

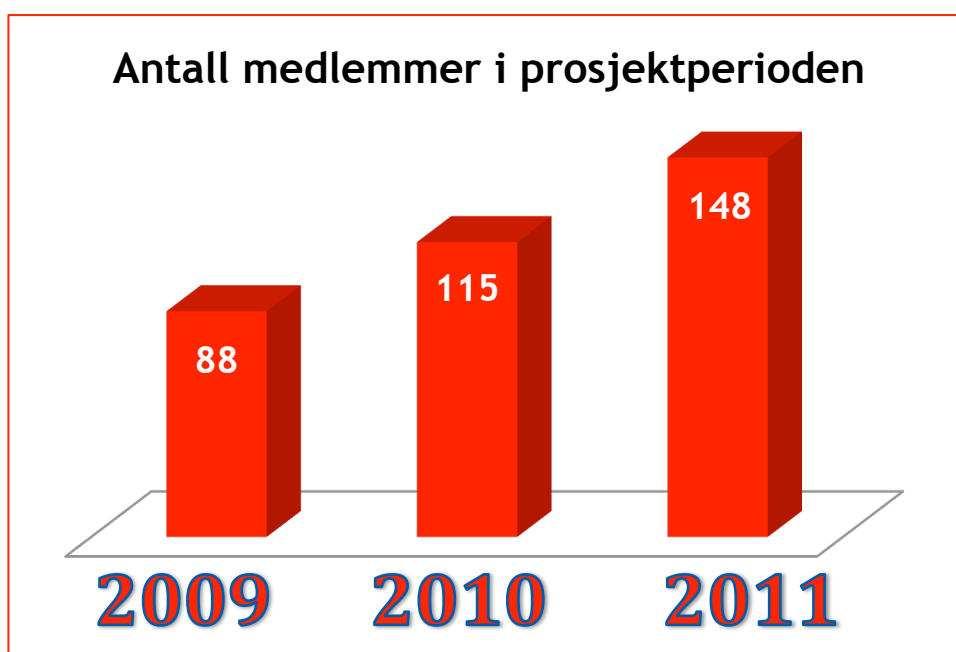
Nedenfor ser man antall betalende medlemmer. Her inkluderer ikke Frisklivssentralen sine brukere som også har benyttet seg av tilbudet. Det har vært ca. 30-40 brukere totalt fra Frisklivssentralen.

I forhold til måltallene i den opprinnelige søknaden ser man at disse tallene som eksempelvis for høst 2011 var forventet til 500 deltagere ikke hører realiteten til i forhold til kommunens geografiske utforming og lave folketall.

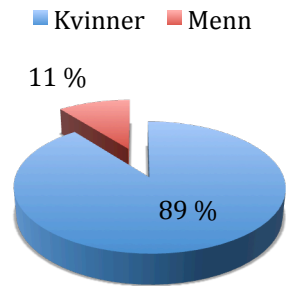
Vi må imidlertid si oss meget fornøyd med medlemstallet som er oppnådd og som hele tiden har hatt en positiv utvikling gjennom prosjektårene.

Man har vel også erfart at målgruppen er en vanskelig gruppe å nå og at man må være tålmodig. Vi ser at det er veldig ofte på folkemunne som viser seg å være den måten folk har i mange tilfeller latt seg overtale.

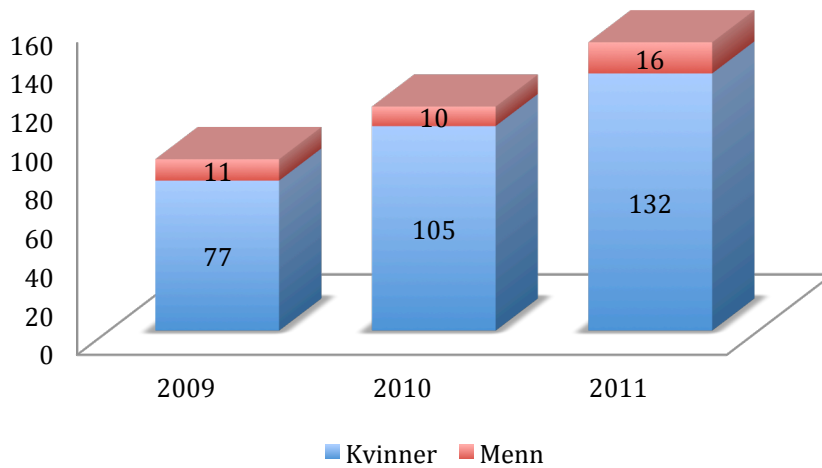
Totalt antall betalende medlemmer i løpet av prosjektperiodens aktivitetsperiode d.v.s. i perioden 24.08.2009 - 09.12.2011.



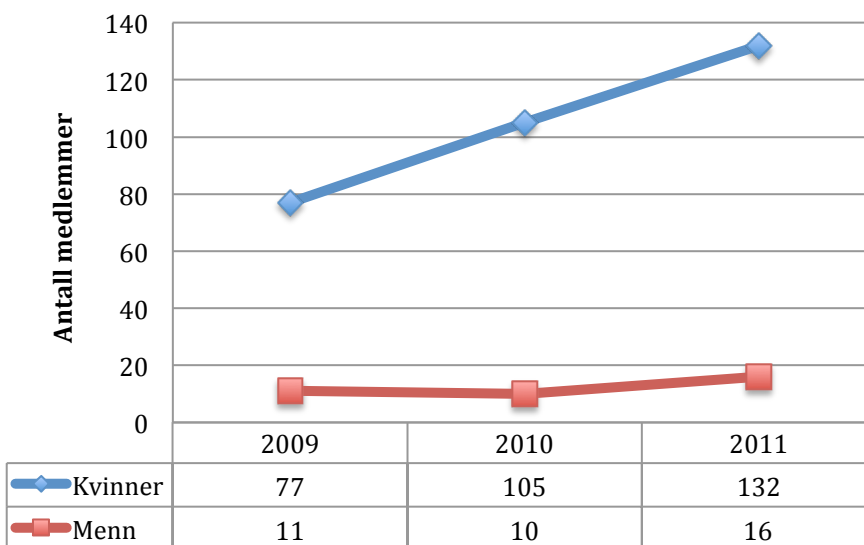
Kjønnsfordeling av medlemmene



Prosentfordeling av alle medlemmene mellom Kvinne og mann.



Kjønnsfordeling /Antall medlemmer pr. år.



Vi ser at vi har en jevnt stigende kurve hvert år og at kvinnene er sterkt representert. Vår erfaring gjennom prosjektperioden er at mennene er ennå vanskeligere å få med seg enn kvinnene.

Oppmøteresultater

Nedenfor tar vi for oss oppmøteresultater gjennom prosjektperioden fordelt pr. år.

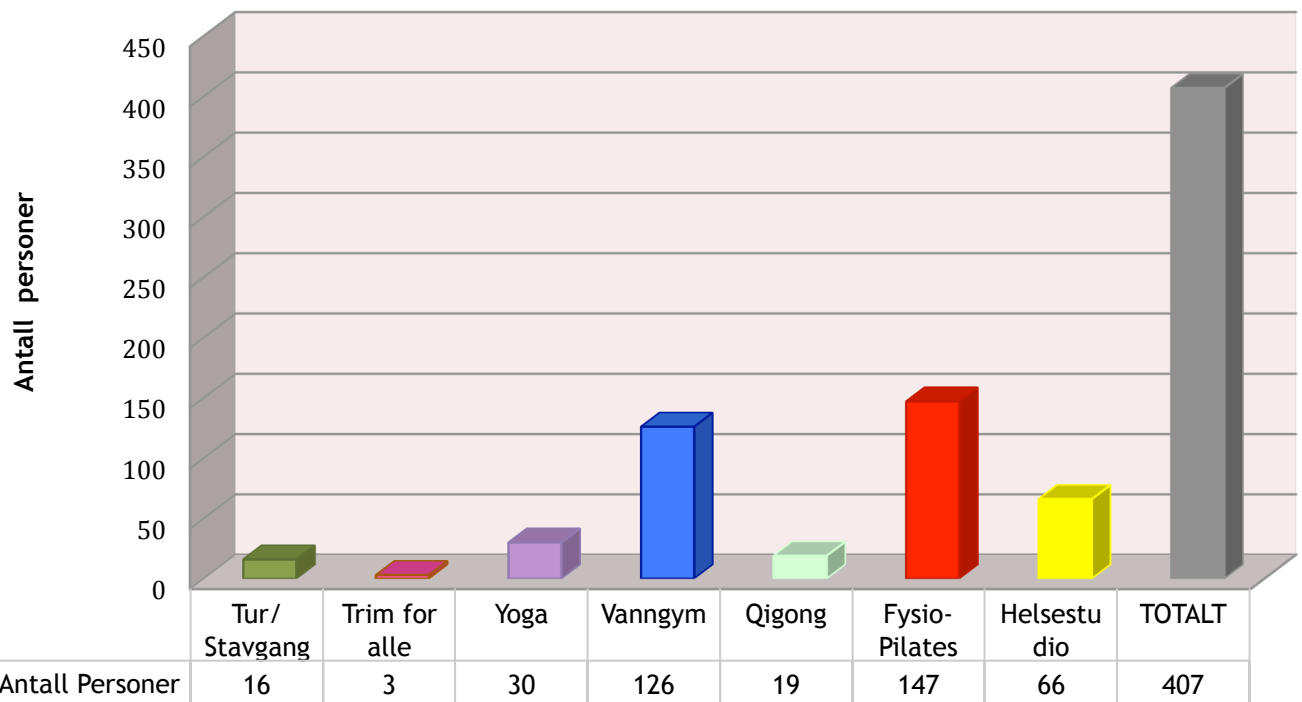
2009

Totalt for 2009, dvs. I perioden 24. August t.o.m. 11. Desember 2009.

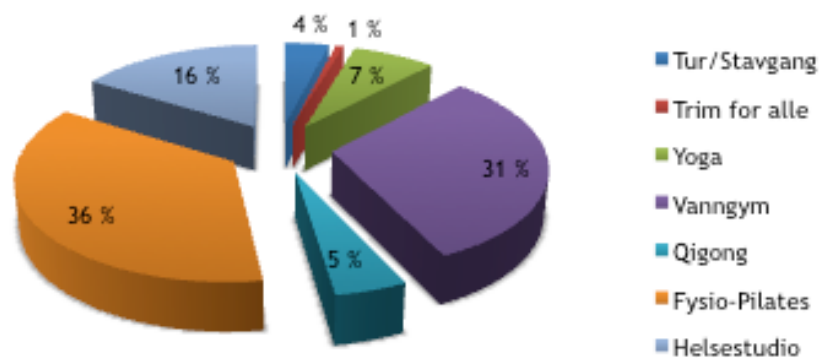
Har Ahha totalt aktivisert 407 persontimer i løpet av 2009.

Aktiviteter i perioden har vært Tur/Stavgang, Trim for alle, Yoga, Vanngymnastikk, Qigong, Fysio-Pilates og Helsestudio.

Medlemsoppmøte Ahha - Høst 2009



Prosentvis fordeling av oppmøte på de forskjellige Ahha - aktivitetene 2009.



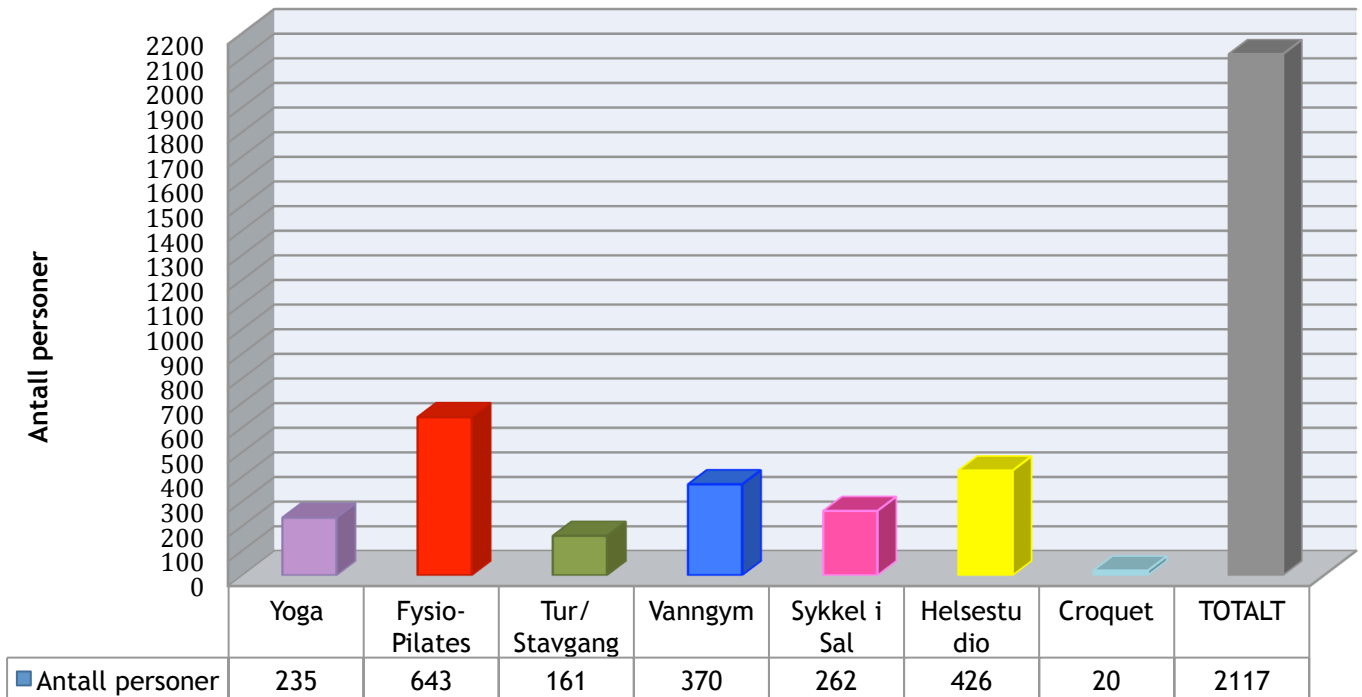
2010

Totalt for 2010, dvs. I perioden 11. januar t.o.m. 10. Desember 2010.

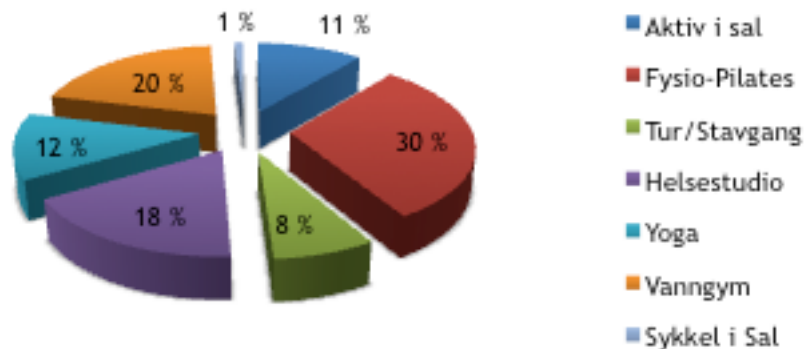
Har Ahha totalt aktivisert 2.117 persontimer i løpet av 2010.

Aktiviteter i perioden har vært Yoga, Fysio-Pilates, Tur/Stavgang, Vanngymnastikk, Sykkel i Sal, Helsestudio og Croquet (noen uker på våren).

Medlemsoppmøte ahha - 2010



Prosentvis fordeling av oppmøte på de forskjellige Ahha - aktivitetene 2010.



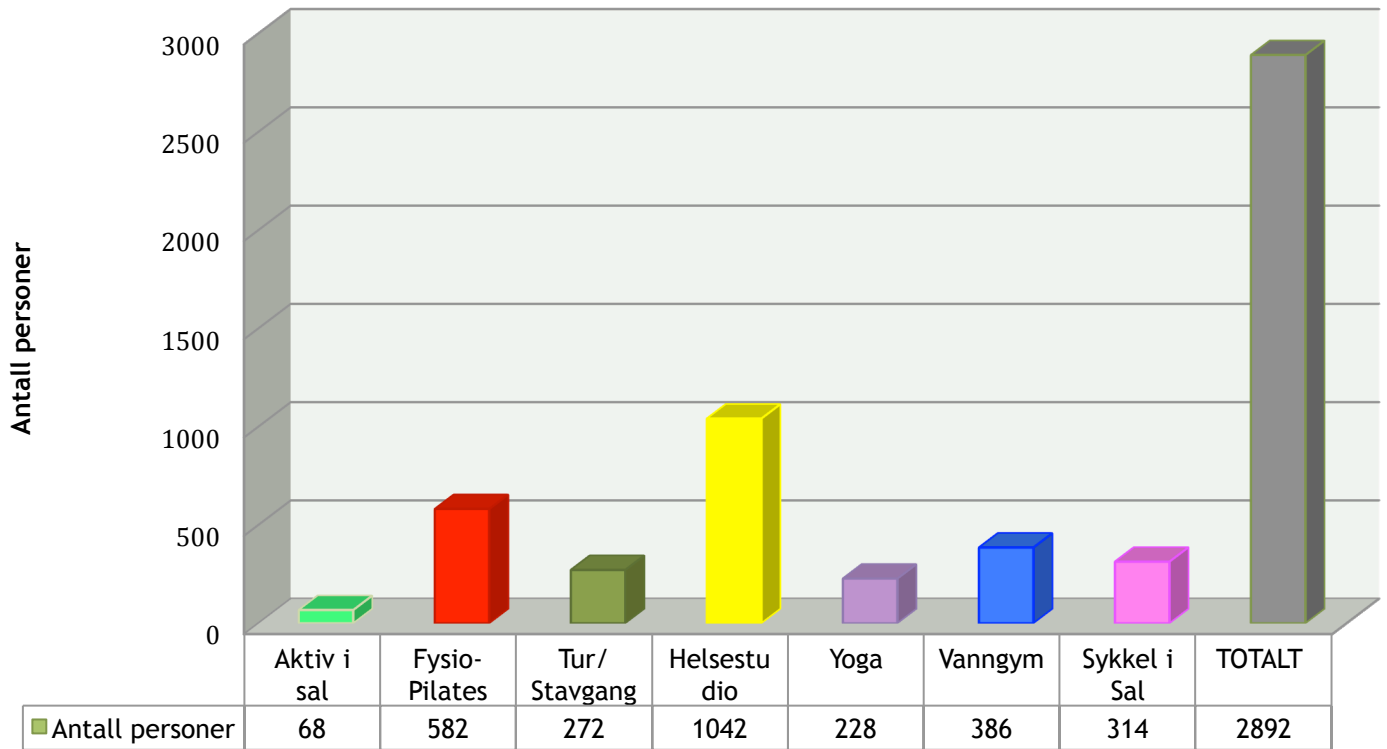
2011

Totalt for 2011, dvs. I perioden 10. januar t.o.m. 9. Desember 2011.

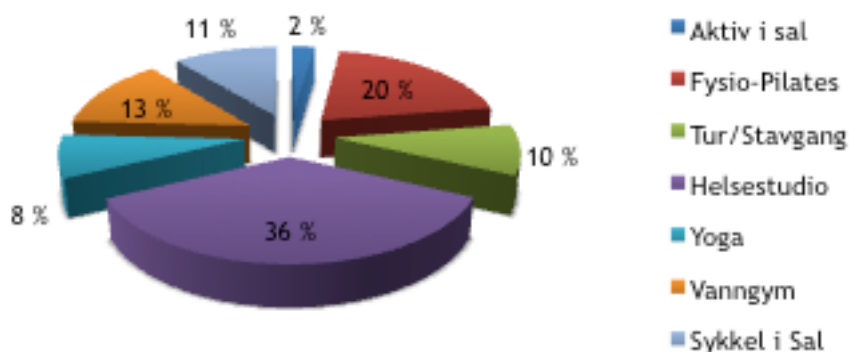
Har Ahha totalt aktivisert 2892 persontimer i løpet av 2011.

Aktiviteter i perioden har vært Yoga, Fysio-Pilates, Tur/Stavgang, Vanngymnastikk, Sykkel i Sal, Helsestudio og Aktiv i Sal.

Medlemsoppmøte ahha - 2011



Prosentvis fordeling av oppmøte på de forskjellige Ahha - aktivitetene 2011.



Spørreundersøkelse.

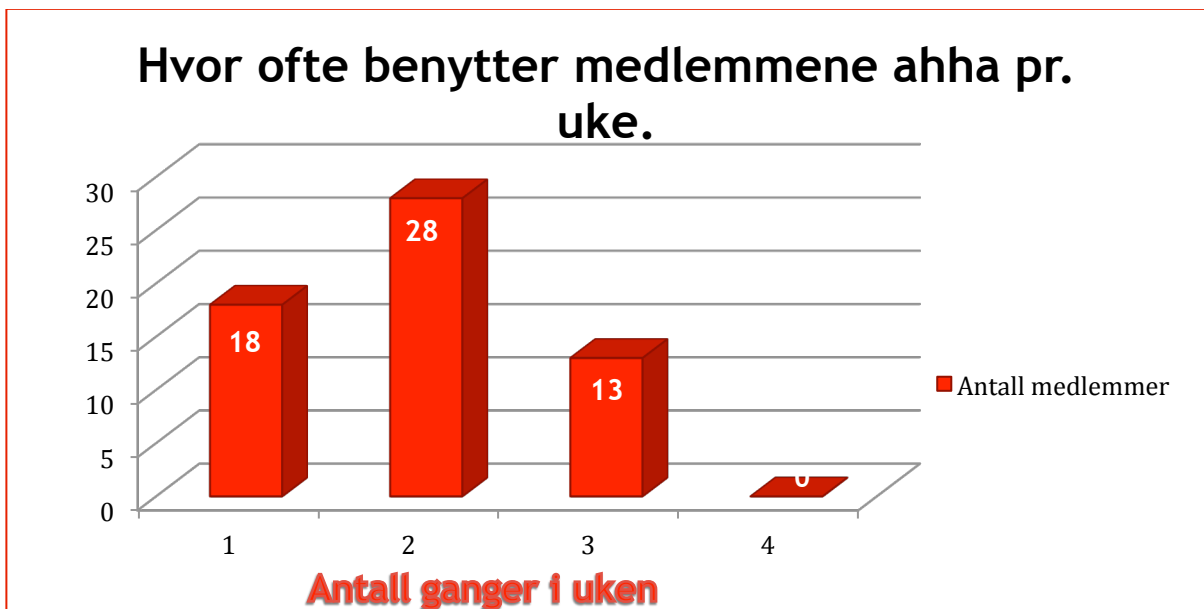
Med tanke på videre drift og for å vurdere om det var mulig å heve medlemsavgiften noe, sende Ahha ut en spørreundersøkelse til sine medlemmer på Våren 2011.

Spørsmålene i spørreundersøkelsen var som følger;

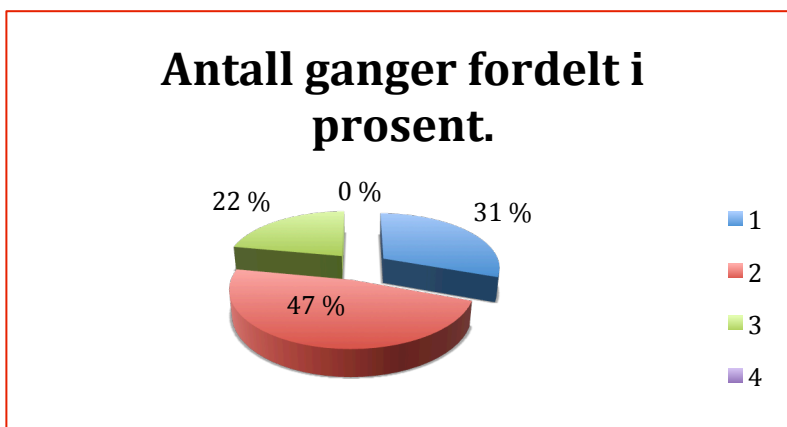
1. Hvor mange ganger i uka benytter du deg av Ahha tilbudet ?
2. Hvilke aktivitetstimer er de viktigste for deg ?
3. Hvor mye er du villig til å betale for et slikt tilbud i fremtiden ?
4. Hvordan kommer du deg til Ahha aktiviteten ?
5. Ytterligere kommentarer.

59 medlemmer besvarte spørreundersøkelsen pr. 1. Mai, 2011.
Svarene ble som beskrevet nedenfor.

Hvor mange ganger i uken benytter du deg av Ahha tilbudet ?



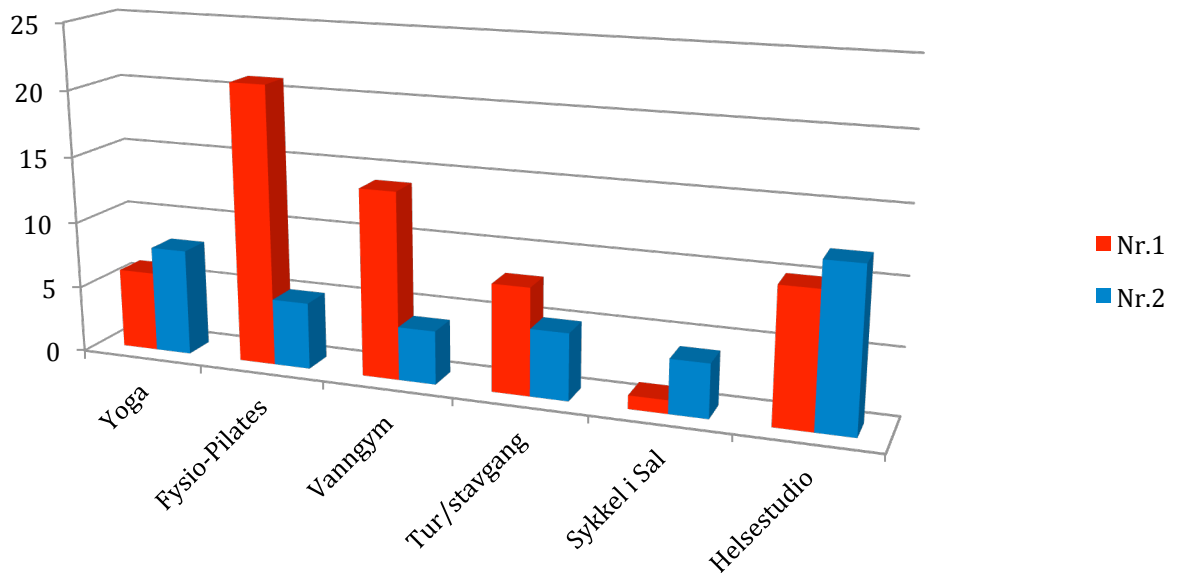
Av svarene her fremkommer det at de fleste av Ahha medlemmene benytter seg av aktivitetstilbudet 2 ganger i uken. Noen mindre benytter seg av aktivitetene 1 gang i uken og litt mindre enn det igjen benytter seg av aktivitetstilbudet 3 ganger i uken. Ingen benytter seg av aktivitetstilbudet 4 ganger i uke.



Hvilke aktivitetstimer er det viktigste for deg ?

Her har vi bedt medlemmene om å prioritere hvilke to aktiviteter som er viktigst for dem ved å sette viktigst nr. 1 og nr.2. Utfra undersøkelsen ser det ut til at Fysio-Pilates var viktigst, deretter kommer Vanngym og så helsestudio.

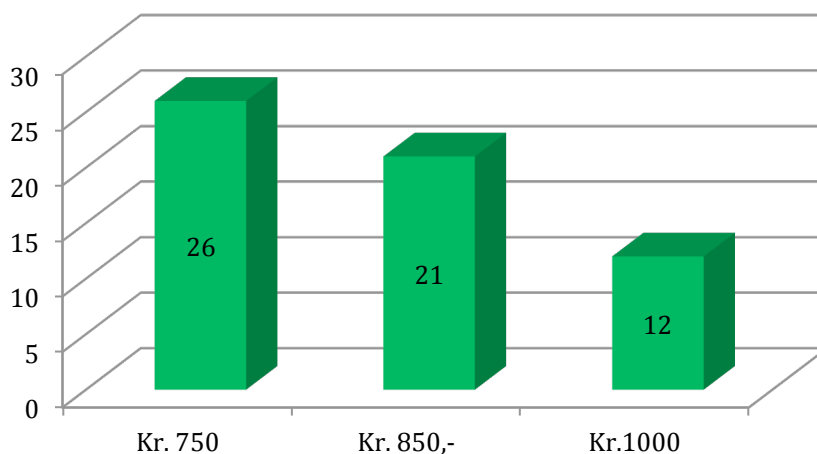
Hvilke aktivitetstimer er de viktigste for Ahha medlemmene



Hvor mye er du villig til å betale for et slikt aktivitetstilbud i fremtiden ?

Medlemmene fikk tre valg og som vi ser er de fleste ikke villige til å betale mer enn 750,- kr. Pr. halvår. Tallet på stolpediagrammet viser antall medlemmer.

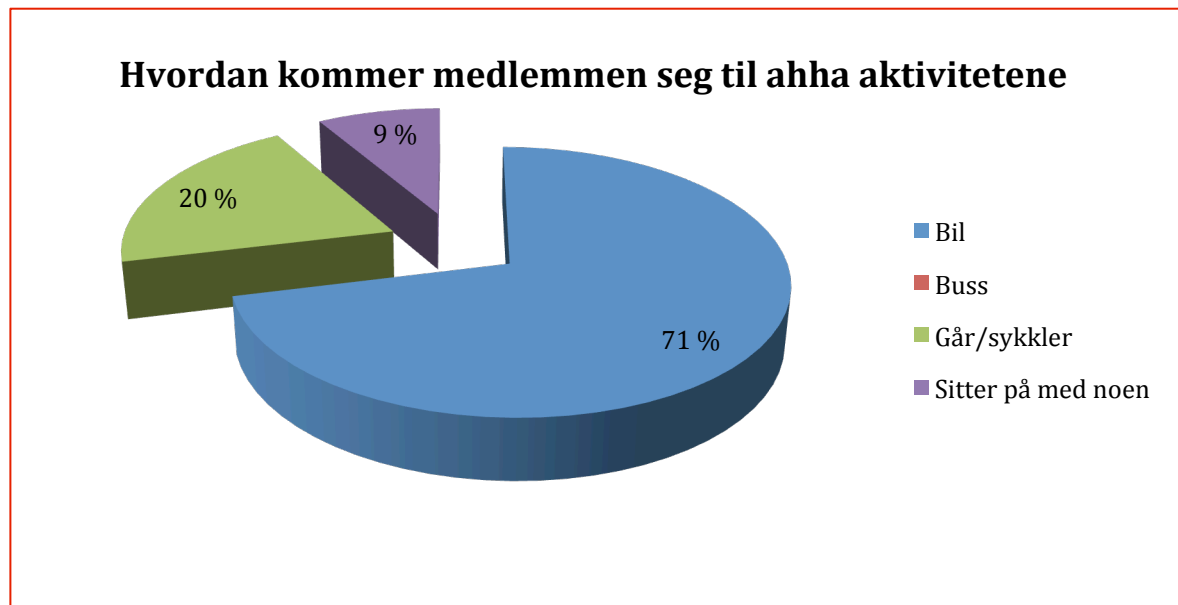
Hvor mye er medlemmene villige til å betale for tilbudet i fremtiden !



Hvordan kommer du deg til aktivitetene ?

Medlemmene fikk 4 valg mellom Bil, Buss, Gå/Sykle eller om de sitter på med noen. Resultatet er å lese at de fleste bruker egen bil. Må også sies at kollektivtilbudet er svært dårlig som tidligere påpekt.

Svarene var som følger: 42 medlemmer svarte de kjørte egen bil, 12 medlemmer syklet eller gikk og 5 medlemmer satt på med noen. Ingen tok bussen. Svaret nedenfor fordelt i %.



Ytterligere kommentarer.

Lister opp noen av de kommentarene som kom fram på spørreundersøkelsen, det er jo bare helt rørende lesning :

- Kjempefint tilbud.
- Informasjonen har vært god så langt. Leder Kristin er alltid blid og hyggelig. Derfor er det også en glede å delta.
- Så det var kommet engangsglass til drikke av i Sætrehallen som jeg spurte om. (Ikke hver gang en husker på flaske) Takk !
- Kjempefint tilbud, håper det fortsetter.
- Tilbudet er helt utmerket og lederne meget dyktige, jeg er sikker på at svært mange vil fortsette neste år --- jeg vet at jeg vil !
- Det hadde vært supert med vanntrening 2 ganger i uke ! Hilsen Sidsel.
- Dette er det beste jeg har vært med på noen gang, og det har hjulpet meg til å kunne arbeide litt.
- Jeg har kun hvert med på trening i basseng på Spikkestad, og det syntes jeg er veldig bra. Skal også benytte meg av trening i Sætrehallen også. Syntes at dette er et kjempefint tilbud så jeg håper at dette kan fortsette.
- Jeg har mye positivt å si om dette prosjektet. Jeg mener en kommune burde ta seg råd til å holde dette gående på samme lest (lavterskel som ikke konkurrerer med øvrige tilbud). For min del som ble rammet av en sykdom ble det veldig lett å benytte AHHA for å opprettholde form og søke fellesskap på dagtid. Dette er jo ikke stigmatiserende - det er lett for alle å føle seg velkomne. Helt supert !

- Vi ER veldig fornøyd med instruktørene og synes vi kommer oss I form, og har det veldig koselig.
- Tilbudet er veldig bra. Håper det fortsetter. Skulle gjerne hatt Fysio-Pilates på Sætre.
- Jeg synes tilbudet er utrolig godt :-)
- Mulig flere enn meg som er enslig minstepensjonist/uføretrygdet, derfor er prisen viktig.
- Jeg går på yoga, styrke og pilates, og synes de utfyller hverandre og er like viktige !! For meg er dette tilbudet veldig viktig. Jeg får ingen støtte fra trygdekontoret, (fikk avslag på trygd av trygdelegen, selv om spesialistene anbefalte trygd) og har ingen inntekt, noe som førte til at jeg måtte gi opp treningen jeg tidligere gikk på, det ble for dyrt. Derfor har dette tilbudet vært helt supert for meg, og jeg er veldig fornøyd. Håper det ikke kommer en stor prisøkning slik at jeg faller utenfor igjen.
- Svært fornøyd med instruktørene.
- Kunne ønske trening 2 dager i Sætrehallen i uka. Flott sosialt miljø og dyktige og hyggelige instruktører.
- Jeg ønsker meg to dager i uka i Sætrehallen. Kjempeflott tilbud som vi har fått synes jeg, vi holder oss i form og gleder oss til hver gang. Veldig sosialt er det også !!
- Tilbudet er helt topp !
- Uten dette tilbudet ville jeg fremdeles vært syk. Dette gjør at jeg har kommet meg ut.
- Tok litt tid før jeg ble med. Et veldig godt prosjekt og treningsopplegg for oss med kroniske leddplager
- Er veldig bra !
- Håper dette tilbudet fortsetter. Veldig flott tilbud.
- Setter stor pris på tilbudet som er i dag og håper det fortsetter !
- Jeg er så godt fornøyd med alt
- Utrolig bra tilbud. Kjenner at det er godt å komme i gang igjen, etter noen måneders pause.

Disse kommentarene sier vel ganske mye om hva vi har oppnådd av resultater. Ordene varmer og vi ser virkelig at AHHA - Aktiv hverdag / helse for alle ! Har i høyeste grad vært vellykket med tanke på hva vi har oppnådd og fått til for Hurums befolkning.



Kap. 4 - Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Oppsummering og konklusjon

Oppmøte på aktivitetene og tilbakemeldingene forteller oss mye om hvorfor Ahha ble en solskinnshistorie til slutt.

Man skal ikke si at veien har vært enkel til videreføringen, men det har vært en glede for alle som har vært involverte å få arbeide med prosjektet. Utviklingen frem mot det tilbudet som er kommet for å bli i dag har gått sakte men sikkert. Vi har følt oss frem og funnet ut av hva som har fungert og ikke.

Ser at det å sette i gang et lavterskeltilbud i en stor geografisk og liten befolket kommune som Hurum ikke bare er enkel, men jeg synes at vi har funnet en god løsning på de fleste utfordringene underveis.

Mener vi har lyktes i å skape et aktivitetstilbud som er perfekt for vår målgruppe og som passer deres fysiske form. Når vi etter hvert kjenner de utfordringene og hindringene som mange inaktive har for å komme i gang, har en lyktes i å redusere mange av disse hindringer som flere tidligere har hatt med tanke på deltakelse i fysisk aktivitet. Det at vi også har lyktes i å lage en sosial møteplass for noen, at noen rett og slett har fått noe å fylle dagen med er også helt utrolig.

At vi på samme aktivitetstime kan ha med en på 80, en på 23 og en med leddgikt, en med MS og en med ny hofte, ja det sier jo mye i seg selv.

Et godt Lavterskelaktivitetstilbud !!

Vi har ikke målt hvor stor effekt hver enkelt medlem og deltager har hatt av treningen spesielt, men vi har fått klare og positive indikasjoner mottatt via kommentarer. Vi har truffet tidligere medlemmer som forteller at noen har begynt i jobb igjen, noen har startet på større treningssentra med høyere aktivitetsnivå og noe fortsetter og føler seg i mye, mye bedre form.

Basert på vår kommunes vanskelige økonomi, må det nevnes at det har vært en litt kronglete vei mot målet vi har nådd i dag. Men med en ny giv i kommunen og med en positiv pådriver innad i Frisklivssentralen har vi kommet i MÅL.

Vi har på veien også sett at Kommune og Fylke ikke alltid er de beste til å oppmuntre, lette og sette pris på arbeidet som blir gjort. Idretten i dette tilfellet har tatt en stor del av det forebyggende helseansvaret for sin kommune, noe som faktisk i dag kommunene er programforpliktet til.

Når det gjelder prosjektøkonomi har prosjektet hele tiden ført stramt budsjett og oppfølging av økonomien.

Budsjettet har måttet endres litt underveis basert på tidligere nevnte årsaker. Dette har resultert i at man har måttet kuttet kostnader der det har vært mulig og avveie antall aktivitetstimer i forhold til dette. Vi har selvfølgelig også øket aktivitetstimerne der hvor vi likevel har mottatt andre tilskudd.

Det har derfor ikke ført til noe underskudd og prosjektet vil heller ha noen få kroner til overs etter endt prosjektperiode.

Disse ubrukte midlene vil selvfølgelig bli tilbakeført i.h.h.t gjeldende bestemmelser.

Målet er nådd og vi er jo bare kjempeglade for at Frisklivssentralen i Hurum har fått mulighet til å overta stafettpinnen og bringe AHHA videre i tiden fremover.

Videre planer

Basert på prosjektet AHHA - Aktiv hverdag / helse for alle ! og det gode samarbeidet med Frisklivssentralen gjennom nå flere år, har Frisklivssentralen i Hurum tatt over og viderefører nå aktivitetstilbudet Ahha i sin helhet. Hurum kommune og Frisklivssentralen har valgt å endre navn til Aktiv i Hurum, noe som vi allerede i Ahhas høstsemester for 2011 har prøvd å implementere og gjøre kjent.

Samarbeidet mellom Ahha og Frisklivssentralen ved leder Sissel Gransæther har vært svært godt hele tiden. Hun har også vært en meget stor pådriver innad i kommunen for å få dette til.

Basert på budsjettall fra Ahha og oppsatt budsjett fra Frisklivssentralen for videre drift har Kommunen sett at aktivitetstilbudet kan driftes videre uten for store kostnader, basert på at det er en del som kommunen allerede har og betaler for av tjenester som ikke må belastes direkte til aktivitetstilbudet. Her kan nevnes regnskapskontor, regnskap, betalinger og utsending av faktura og allerede lønnet medarbeider i Frisklivssentralen som har mulighet til å drive dette videre.

De fleste aktivitetene er beholdt som de var, bortsett fra noen få endringer.

Frisklivssentralen sitt samarbeid med Idretten i Hurum vil fortsette.

Vi er stolte av at vår modell som i samarbeid med Hurum Frisklivssentral kan være en foregangsmodell for flere kommuner og fylker.

Vi vet at Frisklivssentralen i Hurum i disse dager arbeider videre med å få dette til.

Avslutningsvis siteres en av våre ahha medlemmer ;
"Jeg har hatt vondt i kroppen i mange år, men etter tre måneder med Ahha har jeg ikke vondt lenger"

Vi ser den store forskjellen og gleder oss til å følge Aktiv i Hurum videre i arbeidet mot å gjøre Hurums innbyggere ennå friskere, gladere, mer i bevegelse og i bedre form !

VELLYKKET PROSJEKT !!



Kap. 5 - Vedlegg

Legger ved et utdrag av noen avisinnlegg i forbindelse med prosjektet.

BADELIV: Trening i varmt vann er et av tilbudene ahha har på sin timeplan. Treningen foregår i Spikkestad svømmehall. Foto: Kristin Bjerke.

Vil ha flere ut av sofaen

Treningstilbudet gjennom aktiv hverdag, helse for alle (ahha) har fått tildelt friske penger, og fortsetter pilotprosjekt med tilrettelagt trening på dagtid for alle over 18 år.

Bente Elmung
bente.elmung@ahha.no

- Vi håper flere kan komme seg opp av sofaen og ut i aktivitet, sier Kristin Bjerke.

- Ahha er et pilotprosjekt med tilbud om trening og aktiviteter for alle over 18 år som har anledning på dagtid. Treningen er spesielt tilpasset med tanke på dem som står utenfor arbeidslivet, og godt tilrettelagt for mennesker med ulike fysiske og psykiske problemer, sier prosjektleder Kristin Bjerke i ahha.

Tilbudet som organiseres av Hurum idrettsråd, er ment som en brobygger mellom idrett og helse og har lav terskel for deltakelse.

- Vi tilrettelegger treningen på en annen måte, enn de tradisjonelle treningsstudioene. Vi har profesjonelle instruktører, og mange er fysioterapeuter, sier Bjerke.

Hun poengterer at tilbudene er for alle som vil trene, eller har mulighet for det på dagtid.

Lav terskel

Ahha er også et lavterskeltilbud når det gjelder pris.

- Det koster lite å trene sammen med oss, og treningen er åpen for alle uansett hvilken fysisk form de har. Det som er viktig er å være i aktivitet for å stimulere til bedre helse uansett utgangspunkt, sier Bjerke.

Som pilotprosjekt over en tre-

HELSEBRINGENDE: Kristin Bjerke oppfordrer også næringslivet til å benytte seg av ahha enten som forebyggende trening for ansatte eller som rehabiliteringstilbud til ansatte som er i ferd med å bli sykemeldt eller allerede er det. - Vi kan bidra til daglig og allsidig fysisk aktivitet for de ansatte i en bedrift, sier hun.

årsperiode er ahha inne i sitt andre år, og tilbudet finansieres med Extra-midler gjennom Støtelsen Helse og Rehabilitering. Buskerud fylkeskommune gir også et bidrag. I tillegg ga Hurum kommune støtte til oppstart av tilbudet i 2009.

For noen er vi første steget til økt fysisk aktivitet.
Kristin Bjerke

- Vi håper kommunen vil bidra til det videre pilotprosjektet i år også, sier hun.

Etter endt prosjektperiode håper Bjerke resultatene viser at tilbudet er noe å satse på også for andre kommuner i landet.

- Flår vi til et godt resultat kan ahha bli et permanent tilbud både her i kommunen og resten av landet, sier hun.

Vil vokse

Det første året har rundt 50 personer tegnet medlemskap i ahha, og ulike instruktører har bidratt til i overkant av 400 trenings-

mer.

- De som har deltatt er i ulike livsfaser: arbeidsledige, deltidssøtende, sykemeldte, folk med friske plager og friske treningsinteresserte.

Bjerke mener trening kan føre til at fysiske plager kan bli borte når formen blir bedre.

- Vi har hatt deltakere som i utgangspunktet hadde smerter både her og der, men som etter noen måneder med trening følte seg mye bedre. De mener smertene forsvant, sier hun.

Ahha samarbeider også med Frisklivsentralen i Hurum. Blant annet har ahha overtatt ansvaret for stavgangsgruppen som startet i regi av sentralen.

- For noen er vi første steget til økt fysisk aktivitet. Vi er også et sosialt møtested, og for mange er det en fordel at treningen foregår på dagtid. Ikke alle kommer seg ut av sofaen når det lår på kveld, sier Bjerke.

I løpet av året håper hun å doble antall deltakere, og har som mål å inngå avtaler med næringsliv, helseinstitusjoner og NAV om tilrettelagt trening.

Bjerke viser til at NAV Hurum blant annet bruker store beløp på å sende folk på trening i Askøy.

- Vi kan tilby mye av det samme som Friskverkinikken i Askøy, men uten de samme ressursene, mener hun.

Fakta

ahha

- Voksne og friske eldre anbefales å være i aktivitet minst 30 min per dag
- Finansiert med 400 000 Extra-kroner, 50 000 kr fra Buskerud fylkeskommune og medlemskontingent
- Trening foregår på Tofta, Sætte og Spikkestad svømmehall

Røyken og Hurums Avis

8 30. mai 2008 - Røyken og Hurums Avis

SPORT



STAVGANGSGJENG: Fra: Daglig leder Anna Rønneberg ved Hurum Idrettsråd, prospektleder Kristin D. Bjørke for ahha, kårholder Ingrid Kristiansen, Ann-Katrin Hjorth, John Fjeldstad, Bente Skjerve og Line Sævi har trua på stavgang.

Maratondronning fronter stavgang

ingen ringere enn Ingrid Kristiansen var på Hovenga på lørdag og

holdt kurs om stavgang for aktivitetsledere.

Det er Aktiv hverdag/helse for alle(ahha) som står for arrangementet.

- At Ingrid Kristiansen ville kunne å undervise oss er ekstra motiverende, sier prospektleder Kristin D. Bjørke for ahha fornevnd.

Hun forteller at de 500 000 kronene de har fått i støtte skal brukes til å få et levetidskullbud

på beina.

Tilbudet omfatter alle mellom 18-67 år. Vi ønsker å få tak i sofaoljerte til både fysisk og psykisk oppbyggende aktivitet, sier Bjørke.

Nordisk stil

Kjært barn har mange navn, og stavgang er intet unntak. Nordic Walking er et annet navn på den kondisjonskapsende sporten.

- Sporten er for alle nivåer. Du

kan trene akkurat så hardt du vil, sier Kristiansen.

Den ytterst spreke 53-åringen påpeker at det å gå er det mest naturlige vi gjør.

- Alle kan gjøre det. Målet er å få flest mulig ut og fram, sier den tidligere verdensmesteren i langdistanseløp.

Hun understreker at det er en svært effektiv form for trening, samtidig som at det er en inkluderende idrett.

Og at vandring er psykisk befriende kan underlegne skrive under på. I takt med marsjen prøver tankene i fri flyt og skaper et yrende liv i hjernebarken.

vanngymnastikk og den tradisjonsrike dansen Qi Gong. Denne kinesiske bevegelsesmeditasjonen dreier seg om å bygge opp livskraften ved hjelp av nye uttenkte øvelser som åpner opp energistrømmen i kroppen, og hjelper oss til å benytte oss av den universelle energien som gjennomstrømmer alt(Qi).

- I tillegg kan vi by på sopptur, fuglesafari og klatretur, roper Bjørke.

Hun presiserer at det er Hurum Idrettsråd som har gjort denne satsingen mulig, og at ahha ønsker å framstå som en brobygger mellom idrett og helse.

Livskraft og klatring

- Vi utvider tilbudet til høsten med flere spennende aktiviteter, lover Bjørke. På agendaen står blant annet

Peter Frisk
peter.frisk@aha.no

ahha har den glede av å kunne tilby: **Aktiv hverdag/helse for alle!**

Hurum Idrettsråd

Tren så mye du vil på dagtid helt uforpliktende!

GRATIS

Oppholder i perioden 11. sep. - 31. jan. 2009 (uten betaling)

Hver dag vil du spise !!

Telefontid mellom kl. 10.00 - 14.00 onsdag - fredag

RING 476 77 423

Vanngymnastikk
Turgruppe/stavgang
Helsestudio
Pilates

Aktivitetene
foregår på Tøfta, Filtvet, Hovenga, Spa hotellet, Sørta, Klubbarene og i Spikkestølholen 2

Kl. 08.00, **Kun Kr. 500,-**
Tren så mye du vil i hallene i Aktivitetsbibliotek vil bli utvidet desember eller påbegynn !!

TELEFON OG KONTAKT (RING)

Kondis-dronning på Hovenga

På lørdag kommer selveste Ingrid Kristiansen på besøk til Hurum. Det er i forbindelse med prosjektet Aktiv hverdag/helse for alle(Ahha) at hun kommer til Hovenga på Klubbarene.

- Det er kjempespennende at hun ville komme til oss, sier prospektleder Kristin D. Bjørke for Ahha. Hun lover kondisjonering for alle pønsa

Røyken og Hurums Avis

Torsdag 3. september 2009 Nr. 68 Årgang 33 Løssalg kr. 20,- 20 000 lesere



I rute med oppussing

Fem millioner kroner er satt av til oppussing av Hurum-skolene. Det meste er nå ferdig for i år.

Side 4 og 5



Kjemper for autist-datter

Anita Klevstrand fortviler over at Hurum kommune har tatt fra datteren den hjelpen hun har behov for.

Side 7



Penger til ahha

Aktiv hverdag/aktiv helde for alle (ahha) og leder Kristin Bjerke (bildet) har mottatt 50 000 av Hurum kommune.

Side 8

Helse i hver krone

Aktiv hverdag/helse for alle (ahha) er et lavterskeltilbud som driver forebyggende arbeid og skal fremme folkehelse.

De startet med en introduksjonsperiode på forsommeren og nå på 50 medlemmer. De fikk sett oppunder det, og satser nå på 75 innen utgangen av året.

Introduksjonsperioden var viktig for å føle på hvilke aktiviteter folk møtte opp til, sier prosjektleder Kristin Bjerke i ahha.

Trenger driftsmidler

På tampen av året fikk Hurum Idrettsråd bevilget 530 000 kroner fra Norges Idrettsforbund for å sette i gang prosjektet. IGA leder Bjerke på ordfører Reses kontor på Hovtun, der Rese og kommunalsjef Egil Ramstad står klar med en innvilget søknad om 50 000 kroner for videre drift av prosjektet.

- Dette er veldig overraskende, og det gir gode signaler utad, sier Bjerke. Hun forteller at de nå har knyttet til seg to fysioterapeuter til vanngymnastikk og pilates, de har leid inn en aktivitetsleder til helostudio og ansatt fem instruktører på timebasis.

- Det er viktig at vi har instruktører som kan dette, slik at ikke folk trener feil. Hver enkelt får tilpasset treningen så godt det lar seg gjøre, og det er viktig ikke å overanstrenge seg i starten, sier hun.

Passer alle

- Treningen er for alle, og passer



LIVNETET: Kristin Bjerke (t.h.) er glad og overrasket over å motta 50 000 kroner av kommunalsjef Egil Ramstad og ordfører Anne-Hilde Rese.

også de som er i rehabilitering, sier Bjerke og presiserer at det ikke bare er for dem som er på tiltak eller er sykemeldte.

De fem instruktørene har alle førstehjelpskurs fra Røde Kors, tremodul treningskontaktkurs i Buskerud Idrettskrets og stavgangskurs med Ingrid Kristiansen.

- De har alle livserfaring og har følt litt på livet. De har på en måte selv vært der mange av deltakerne er, sier hun.

- Dette skal på sikt bli en del av folkehelsearbeidet i Hurum

kommune, presiserer Ramstad.

Viktig prosjekt

Hurum Idrettsråd er et fellesorgan for all idrett i kommunen som er organisert i Norges Idrettsforbund gjennom idrettskretsen, og de eier ahha-prosjektet. Bjerke kom i kontakt med prosjektet da hun som leder av Hurum rideklubb deltok på et ressursutviklingskurs i regi av Idrettsrådet. I slutten av april ble hun ansatt i halv stilling som prosjektleder.

Bjerke framhever innsatsen til Aina Ravneberg, daglig leder av Hurum Idrettsråd.

- Hun har gjort en kjempejobb med å få dette viktige prosjektet på beina, og uten hennes kontakt hadde vi aldri kommet så langt så raskt, sier Bjerke.

Per Daltun Zaring
per.zaring@aha.no

ahhas tilbud

- Turgruppe/avgang
- Trim for alle
- Pilates
- Helvestudio
- Vanngymnastikk



AKTIV I HURUM: I friskilvskommunen Hurum tar varaordfører Gunn-Torill Homme Mathisen, ordfører Monica Vee Bratlie, kommunelege Ivar Hovden, Nina Riis, friskilvsleder Sissel Gransæther og avtroppet AHHA-prosjektleder Kristin Bjerke stavene fatt og inviterer folk på tur, uansett vær.

Kommunen overtar

Fra nyttår ble AHHA-prosjektet avsluttet, men tilbudet eksisterer fortsatt. Nå er det friskilvsentralen i Hurum som har overtatt ansvaret.

■ Per D. Zaring
per.zaring@aha.no

– Målet er det samme som før, at befolkningen skal bli friskere og i bedre form, sier Nina Riis.

AHHA ble drevet i regi av idrettsrådet med midler fra kommunen.

– De fikk penger for å drive et lavterskeltilbud på dagtid. Vi er ikke løst til tidspunktet og kan ha tilbud også på ettermiddager og kveldstid, sier friskilvsleder Sissel Gransæther.

Tilbudet er langt på vei det samme som tidligere, med noen

små endringer. De har tatt med erfaringer fra AHHA, og sett hva folk stiller opp på og hva de gjerne dropper.

– Og tilbudene har overkommelige priser, sier Riis.

– Alle kan være med

Vi møter avtroppet prosjektleder Kristin Bjerke på Hovtun sammen med Riis, Gransæther, ordfører Monica Vee Bratlie, varaordfører Gunn-Torill Homme Mathisen og kommunelege Ivar Hovden.

Bjerke fortsetter som vanngyminstruktør, og hun presiserer at alle tilbudene er noe alle kan være med på.

– Stiller ikke krav

Hun mener også bestemt at AHHA-prosjektet har latt en del folk ut av solen.

– Det er viktig å påpeke at det ikke stilles krav til deg når det er et lavterskeltilbud, sier Gransæther.

De er enige om at dette tilbudet for mange har fungert som et springbrett til tyngre treningsformer.

Gratis for ungdom

Det er ikke alle ungdommer som ønsker å være med i organisert lagidrett, og det legges derfor vekt på aktivitetstilbud også til dem.

– Det er viktig at ungdom ikke blir sittende for mye foran TV og PC uten å røre på seg, sier Homme Mathisen.

I tråd med dette er det Allidrett for ungdom to dager i uken, gratis for alle mellom 13 og 23 år.

RHA retter

I artikkelen om at kommunen nå overtar AHHA's virksomhet under navnet 'Aktiv i Hurum', har vi lønnet i skade for å skrive at AHHA mottok midler fra kommunen. Dette er ikke riktig.

– Idrettsrådet søkte om midler gjennom idretten og fikk midler til et treningssjokk fra Skattekontoret til å utvikle og drive et lavterskeltilbud. Dette tilbudet er det Friskilvsentralen i Hurum overtar og driver under navnet 'Aktiv i Hurum'. Permitterte friskilvsleder Sissel Gransæther.