



SLUTTRAPPORT

Forebyggende prosjekt - Prosjektnummer 2010/1/0403

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite'.
Norges Fleridrettsforbund, seksjon Friskis&Svettis Norge

Sterk med trening og samhold



Prosjektet er støttet med midler fra



FORORD

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til Extrastiftelsen, som innvilget støtte og gjorde det mulig å gjennomføre prosjektet "Sterk med trening og samhold" i perioden 2011-2012. Overordnet mål med prosjektet var å forankre integreringsarbeid i Friskis&Svettis-organisasjonen, og etablere lavterskel treningstilbud for ungdom med fysiske funksjonsnedsettelse. Prosjektleder har opplevd et stort engasjement lokalt og sentralt i organisasjonen for et større mangfold av mosjonister i foreningene. Jeg vil svært gjerne takke kolleger i F&S Norge; **Ellie, Christina og Ida**, for positive og konstruktive innspill og tilbakemeldinger og Ellie spesielt, for å ha stålkontroll på regnskapet. **Styret i F&S Norge** har forankret inkluderingsarbeidet i organisasjonen ved å opprette en sentral koordinatorfunksjon slik at vi sammen kan jobbe videre mot visjonen vår om "lystbetont og lett tilgjengelig trening for alle". Jeg har fått drømmejobben! Tusen takk.

Friskis&Svettis Asker og Bærum er mitt "kraftsenter". Det fokuseres kun på muligheter når vi diskuterer nye ideer og prosjekter som fremmer inkludering og folkehelsearbeid. Engasjementet i foreningen er stort og funksjonærene legger ned mye frivillig innsats for at mangfoldet skal bli enda større. Takk spesielt til **Kari og Kathrine** – jeg kunne ikke funnet bedre kolleger og samarbeidspartnere enn dere.

Innsatsen til **trener Bård** på Unge&Sterke-gruppa er avgjørende for at deltakerne trives og utvikler seg på trening, og for at gruppa vokser. Du ser både utøverne og deres foresatte, og holder et steinhardt fokus på mestringsfølelse - samtidig som utøveren blir utfordret til å trene og utvikle seg. Tusen takk – vi er glade for at du blir med videre og bidrar med kompetanse inn i nye prosjekter som krever tilrettelegging.

Lill i F&S Tønsberg og Nøtterøy har bidratt med verdifull og unik kompetanse inn i prosjektet. Takket være deg kan vi tilby "Åpne Dører" i Norge. Jeg gleder meg til videre samarbeid, og tviler ikke på at vi på litt sikt skal få etablert et tilsvarende tilbud i Oslo-regionen.

Vigdis Mørdre – fagkonsulent Idrett for funksjonshemmede i Norges Idrettsforbund: Tusen takk for at du alltid er der for meg! Med oppmuntrende ord, enorm kompetanse, konstruktive råd og ideer og stor kontaktflate.

Bærum Kommune, Tilrettelagt fritid ved **Kirsten og Kai**: Takk for samarbeid og støtte. Vi trenger hverandre!

En stor takk til **Silje**. Du spiller en sentral rolle i mitt engasjement for inkludering av personer med funksjonsnedsettelse i idretten. Du satte meg i kontakt med Friskis&Svettis. Det var en veldig god ide!

SAMMENDRAG

Bakgrunn og målsetning: Barn og unge med funksjonsnedsettelse faller ofte utenfor fritidstilbud. De er mindre fysisk aktive enn sine jevnaldrende og blir ofte isolert. Det finnes få tilrettelagte trenings- og aktivitetstilbud for ungdom og unge voksne med fysiske funksjonsnedsettelse. Friskis&Svettis (F&S) sitt prosjekt "Sterk med trening og samhold" har hatt som hovedoppgave å etablere et allsidig og tilrettelagt treningstilbud til bevegelseshemmet ungdom i Oslo og Akershus.

Gjennomføring: Prosjektleder har spilt en sentral rolle i prosjektet og har samarbeidet tett med lokale F&S-foreninger om markedsføring, dialog med kommune og idrettskrets i forbindelse med oppstart av tilrettelagte tilbud. Prosjektleder har holdt mange foredrag internt og eksternt, og rullestoltreningen "Åpne Dører" er demonstrert på Beitostølen Helsesportsenter, på arrangementer for målgruppa og på Sunnaas Sykehus.

Oppnådde resultater: Friskis&Svettis har med prosjektet forankret inkluderingsarbeid i organisasjonen. Det er ansatt en inkluderingsansvarlig sentralt i F&S Norge som skal følge opp dette arbeidet. Det er etablert og forankret to treningstilbud spesielt tilrettelagt for personer med fysiske funksjonsnedsettelse i F&S Asker og Bærum og F&S Tønsberg og Nøtterøy. Prosjektet har initiert to nye prosjekter sentralt i F&S, som har fokus på å inkludere inaktive ungdom/voksne og personer med utviklingshemming.

Veien videre: Inkluderingsansvarlig vil arbeide målrettet for at også personer med funksjonsnedsettelse skal og kan delta på ordinære treningstilbud. Det er et mål at F&S Oslo i 2014 skal tilby gruppetrening til musikk for rullestolbrukere. F&S-foreninger som disponerer styrkerom som er tilrettelagt for bevegelseshemmede, skal oppmuntres og få hjelp til å etablere et tilrettelagt treningstilbud for personer med fysiske funksjonsnedsettelse.

INNHOLDSFORTEGNELSE

Forord	2
Sammendrag	3
1 Bakgrunn for prosjektet.....	5
1.1 Målsetninger med prosjektet	5
1.1.1 Overordnet mål:	5
1.1.2 Hovedmål:	6
1.1.3 Målgruppe for prosjektet	6
2 Gjennomføring av prosjektet.....	6
2.1 Prosjektleders oppgaver	6
2.2 Tilrettelagt treningstilbud i F&S Asker og Bærum	7
2.3 Tilrettelagt treningstilbud i F&S Tønsberg og Nøtterøy	8
2.4 tilrettelagt treningstilbud i F&S Oslo	8
2.5 Viktige samarbeidspartnere:	8
2.6 Avvik i forhold til måloppnåelse:	9
3 Resultater og vurdering av disse	9
3.1 Hovedmål 1.....	9
3.1.1 Styrketreningstilbudet i F&S Asker og Bærum:	9
3.1.2 Åpne Dører - Tilrettelagt treningstilbud i F&S Tønsberg og Nøtterøy	10
3.1.3 Utdanning av F&S leder ved Beitostølen Helsesenter (BHSS)	11
3.1.4 rekrutteringsmål 100 nye medlemmer	11
3.2 Hovedmål 2.....	11
3.3 Hovedmål 3.....	11
3.3.1 prosjekt Glød&Glede:	12
3.3.2 prosjekt Kom i gang med Friskis&Svettis:	12
4 Oppsummering / konklusjon /Videre planer.....	12
4.1 konklusjon	12
4.2 Videre planer	13
4.2.1 F&S Asker og Bærum.....	13
4.2.2 F&S Tønsberg og Nøtterøy	14
4.2.3 F&S Oslo	14
5 Referanser/litteratur	14
6 Vedlegg.....	15

1 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Det finnes få tilrettelagte trenings og aktivitetstilbud for ungdom og unge voksne med bevegelseshemning. Ungdommen gir tilbakemelding om at de ikke finner seg til rette i ordinære treningstilbud, det finnes ikke tilrettelagte treningsmiljø, de er lei av å trene alene, de er lei av å gå til fysioterapeut og de ønsker å treffe og trene sammen med ungdom som er i samme situasjon. (Fysioterapeut Jannicke Rieber, "Nettverkssamling om ungdom med funksjonsnedsettelse og fysisk aktivitet", Bergen 19. mars 2009)

Overgangen fra barn til voksen er en sårbar periode, og ungdom med funksjonsnedsettelse har ofte ekstra mange utfordringer i forbindelse med frigjøringsprosess og identitetsbygging. Rambøll Management har på oppdrag fra kunnskapsdepartementet utarbeidet rapporten "kartlegging av fritidstilbudet til barn og unge med nedsatt funksjonsevne" (2008). Den slår fast at barn og unge med funksjonsnedsettelse ofte faller utenfor fritidstilbud. De er mindre fysisk aktive enn andre og blir ofte isolert.

Aktiv deltakelse i idrettslag/aktiviteter er en viktig arena for unges oppvekst når det gjelder utvikling av fysisk, mental og sosial helse. (Johannessen, 2009) For mennesker med en funksjonsnedsettelse er det treningsmessige aspektet ved aktivitet spesielt viktig. I tillegg til sin bevegelseshemning er de i risikogruppen for å utvikle typiske symptomer og sykdommer som fysisk inaktivitet kan føre til. Tilrettelagte aktiviteter fremmer opplevelsen av mestring, som ligger til grunn for et positivt selvilde og økt livskvalitet. Funksjonshemmede barn og unge er ofte sosialt isolert. Mange har erfart mobbing og utestengning. For de som mangler sosiale relasjoner, kan deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter være den eneste arenaen for deltakelse i et miljø med jevnaldrende utenfor skolen. (Rapport 9/09)

Stadig flere funksjonsfriske ungdommer velger treningssentra framfor deltakelse i særidretter. Idrettslaget Friskis&Svettis har en visjon, en medlemsmasse og et treningsprodukt som gir et godt utgangspunkt for å lykkes med tilrettelagt aktivitet for bevegelseshemmet ungdom i et inkluderende miljø. Prosjekter "Sterk med trening og samhold" søkte om midler til å ansette en koordinator med ansvar for å inkludere ungdom med fysiske funksjonsnedsettelse i Friskis&Svettis.

1.1 MÅLSETNINGER MED PROSJEKTET

1.1.1 OVERORDNET MÅL:

Forankre integreringsprosessen i Friskis&Svettis ved å etablere en koordinatorstilling som dekket over driftsbudsjettet. Koordinator skal ha ansvar for integreringsarbeidet internt og aktivt bistå Norges Idrettsforbund/særforbund i felles målsetning om "idrett for alle".

1.1.2 HOVEDMÅL:

1. Etablere et allsidig og tilrettelagt treningstilbud til bevegelseshemmet ungdom i Oslo og Akershus, som en del av det ordinære treningstilbudet i Friskis&Svettis.
Rekrutteringsmål: 100 nye medlemmer.
2. Skape et inkluderende miljø gjennom målrettet arbeid der funksjonsfriske og bevegelseshemmede medlemmer møtes i forbindelse med felles treningsøkter, felles temamøter og felles arrangementer utenfor treningslokalet.
3. Gi inspirasjon til å etablere nye, tilrettelagte treningstilbud andre steder i landet på bakgrunn av erfaringer i forbindelse med prosjektet "Sterk med trening og samhold".

1.1.3 MÅLGRUPPE FOR PROSJEKTET

Ungdom fra 15-24 år fra Oslo og Akershus med bevegelseshemninger, synshemninger, hørselshemninger eller tilsvarende, eller ungdom som pga problemer med tempo og/eller koordinasjon ikke ønsker/mestrer å delta på aktiviteter med andre. Vår målgruppe er de som bør ha fysisk aktivitet som en livsstil i et livsløpsperspektiv og ikke de som trenger fysioterapiveiledet trening som ledd i et medisinsk behandlingstilbud. Ungdommer med psykisk utviklingshemning er ikke en målgruppe i dette prosjektet.

2 GJENNOMFØRING AV PROSJEKTET

2.1 PROSJEKTLEDERS OPPGAVER

Prosjektleder for "Sterk med trening og samhold" tiltrådte i 40% stilling i F&S Norge fra 1. januar 2011. Arbeidsoppgavene har primært gått ut på å:

- Drifte og markedsføre tilbudet om Unge&Sterke-gruppa som allerede var i gang satt i F&S Asker og Bærum
- Ha dialog med F&S Oslo om muligheter for å etablere et tilsvarende tilrettelagt tilbud for ungdom med funksjonsnedsettelse
- Bistå F&S Tønsberg Nøtterøy med etablering og markedsføring av Åpne Dører
- Søke om økonomisk støtte lokalt og sentralt
- Markedsføre tilbudet i F&S-systemet og gjennom Norges Idrettsforbund.
Prosjektleder har deltatt på mange møter og holdt 16 innlegg/foredrag i prosjektperioden for å inspirere andre idrettslag/kommuner til å etablere tilrettelagte aktivitetstilbud.
- Besvare henvendelser for personer som ønsker tilrettelagte aktiviteter i F&S.
- Informasjonsarbeid/Oppdatere internettsiden

I startfasen av prosjektet ble det klart at F&S-organisasjonen har et fantastisk tilrettelagt treningstilbud for personer med utviklingshemning (Enkeljympe – se vedlegg). En søknad om å inkludere denne målgruppen i prosjektet ble ikke innvilget. Det ble sendt inn søknad til

Extrastiftelsen på prosjekt "Glød&Glede", som er innvilget støtte i 2012-2013. Prosjektleder for "Sterk med trening og samhold" har i 2012 også hatt 10% stilling for å koordinere arbeidet med å etablere tilbudet om Enkeljympa i lokale F&S-foreninger.

2.2 TILRETTELAGT TRENINGSTILBUD I F&S ASKER OG BÆRUM

Unge&Sterke-gruppa i Friskis&Svettis Asker og Bærum var så vidt etablert med 3-4 utøvere før oppstart av prosjektet i januar 2011. Unge&Sterke er et lavterskel treningstilbud i styrkerommet for ungdom 14- 25 år med forskjellige motoriske utfordringer. Trener Bård William Jensen har spesialkompetanse fra Norges Idrettshøyskole, og følger opp gruppa i styrkerommet to timer hver tirsdag og torsdag ettermiddag. Nye deltakere (+ ofte deres foresatte) starter alltid med en samtale med Bård, der de i fellesskap setter opp mål og tanker rundt treningen. Bård lager deretter et personlig treningsprogram på bakgrunn av dette. Programmet justeres ofte. Det er p.t. rundt 22 ungdommer som benytter seg av tilbudet, og særlig på tirsdager er kapasiteten sprengt. Unge&sterke-gruppa trener side om side med andre mosjonister i Friskis&Svettis.

I løpet av prosjektet har vi forsøkt å legge til rette for at "Unge&Sterke-gruppa" skulle prøve seg på andre treningsformer (ordinære treningstimer) i Friskis&Svettis. For å senke terskelen til å delta, organiserte vi våren 2012 regelmessige spinning og sirkeltreningsøkter for gruppa, men oppmøtet på disse timene var dårlig med 3-5 deltakere pr. økt. Vi har derfor innstilt disse timene, men trener Bård oppfordrer deltakerne om å prøve ut andre, ordinære treningstimer i tillegg til styrketreningen i Unge&Sterke-gruppa.

I løpet av prosjektperioden har det vært arrangert eksterne aktiviteter med fokus på sosialt samvær: Bowling, megazone, pizza-kvelder og en hyttetur – uten foreldre, men med trener Bård. Disse aktivitetene er delvis finansiert med egenandel.

Høsten 2012 har Bård fått en assistent i styrkerommet, som selv er sterkt svaksynt og 20 år. (Andrea Pharo) Hun gjør en flott jobb og avlaster Bård – særlig på tirsdager. Bærum Kommune, avd. tilrettelagt fritid har ansatt Andrea som fritidskontakt/støttekontakt for Unge&Sterke-gruppa slik at hun får lønn for denne innsatsen. På denne måten forankres tilbudet i Bærum Kommune. Trener Bård er lønnet gjennom kryssfinansiering prosjekt "sterk med trening og samhold" og øremerkede post 3-midler fra Norges Idrettsforbund. Utøverne i Unge&Sterke-gruppa er ordinære medlemmer av Friskis&Svettis. De som kun benytter treningstilbudet Unge&Sterke, får et spesielt rabattert tilbud.

Prosjektleder har vært ansvarlig for rekruttering til Unge&Sterke gruppa, som hovedsakelig skjer via informasjon på hjemmesiden til Friskis&Svettis, og gjennom ansatte i Bærum kommune (tilrettelagt fritid og ergo-fysio 0-18) og allidrettsgruppen OPPTUR i Fossum IF. Prosjektleder har også initiert og koordinert eksterne aktiviteter.

2.3 TILRETTELAGT TRENINGSTILBUD I F&S TØNSBERG OG NØTTERØY

Våren 2011 ble prosjektleder kontaktet av Lill Granlund fra F&S Tønsberg og Nøtterøy. Lill har lang fartstid i F&S og har vært leder for mange treningsformer i en årrekke. For 5 år siden ble hun utsatt for en ulykke, og hun sitter nå i rullestol. Lill ønsket å engasjere seg som instruktør igjen for en treningstime til musikk i sal, tilrettelagt for utøvere som "trener best når de sitter". I Friskis&Svettis heter denne timen "Åpne Dører". Lill har vært i kontakt med kommunen for å bli tildelt egnet treningssted og treningstid. (F&S Tønsberg og Nøtterøy har ikke egne lokaler). I april 2012 reiste prosjektleder og Lill til Stockholm for å delta på en trening med Åpne Dører der, samt diskutere muligheter og utfordringer med prosjektansvarlig for tilrettelagte treningstilbud i F&S-systemet i moderorganisasjonen F&S Sverige.

F&S Tønsberg og Nøtterøy startet med Åpne Dører i august 2012. Lill har rekruttert en frivillig, stående instruktør som leder timen sammen med henne.

Lill har vært på Sunnaas Sykehus og ledet Åpne Dører for et 20-talls pasienter i målgruppa. De var veldig begeistret for treningen. I november 2012 deltok Lill og prosjektleder på arrangementet "uten grenser" i regi av hjelpemiddelsentralen og Idrettskretsen. Der fikk mange barn testet ut treningstilbudet. Vi var også i møte med ansatte på Beitostølen Helsesportsenter 30. november, der vi informerte om tilbudet og diskuterte erfaringer og videre samarbeid. Vi kjørte også en treningstime der brukere på senteret og ansatte deltok.

Ytterligere markedsføringsarbeid: Prosjektleder og Lill har utarbeidet egen informasjonsbrosjyre om Åpne Dører-tilbudet, og det er annonsert i aktuelle tidsskrifter. Lill har blitt intervjuet i lokalavisen Tønsbergs Blad. Det er sendt mail til interesseforeninger og helseaktører/støtteapparat.

2.4 TILRETTELAGT TRENINGSTILBUD I F&S OSLO

Det ble klarlagt allerede våren 2011 at F&S Oslo ikke hadde kapasitet til å etablere et tilrettelagt treningstilbud i styrkerommet for ungdom med fysiske funksjonsnedsettelser. Prosjektleder har derfor fokusert på andre oppgaver.

2.5 VIKTIGE SAMARBEIDSPARTNERE:

- Fagkonsulenter, idrett for funksjonshemmede i Norges Idrettsforbund, spesielt Vigdis Mørdre (Oslo og Akershus) og Brit Ingebjørg Fossli (Vestfold, Buskerud og Aust-Agder)
- Bærum Kommune, spesielt enhetene Ergo-fysio 0-18 og tilrettelagt fritid.
- Fossum Idrettsforening, OPPTUR (Allidrett for barn og unge med primært fysiske funksjonsnedsettelser)
- Beitostølen Helsesportsenter

2.6 AVVIK I FORHOLD TIL MÅLOPPNÅELSE:

Vi har ikke lyktes med å etablere et tilrettelagt styrketreningstilbud til ungdom med fysiske funksjonsnedsettelse i F&S Oslo i løpet av prosjektperioden. F&S Oslo har hatt store utfordringer, og har siden 2011 avviklet 2 av tre treningslokaler. Det er nå kun F&S på Majorstua som har styrkerom. Utforming og plassering av styrkerommet er ikke egnet for personer med motoriske utfordringer. Målet om 100 funksjonshemmede utøvere i løpet av prosjektperioden er heller ikke innfridd.

3 RESULTATER OG VURDERING AV DISSE

Prosjektet "Sterk med trening og samhold" hadde som overordnet mål å etablere en koordinatorstilling i F&S Norge med ansvar for inkluderingsarbeid. Dette målet er nådd. Prosjektleder for "Sterk med trening og samhold" (Anne Ottestad) er fra 01.01.2013 ansatt som inkluderingsansvarlig i organisasjonen, og vil videreføre og utvikle arbeidet med å etablere og legge til rette for treningstilbud tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse i Friskis&Svettis foreninger i hele Norge.

3.1 HOVEDMÅL 1

Et av tre hovedmål med prosjektet var å etablere et allsidig og tilrettelagt treningstilbud til bevegelseshemmede ungdom i Oslo og Akershus. Rekrutteringsmål var 100 nye medlemmer.

3.1.1 STYRKETRENINGSTILBUDET I F&S ASKER OG BÆRUM:

Styrketreningstilbudet hver tirsdag og torsdag som er tilrettelagt for ungdom med fysiske funksjonsnedsettelse kalles "Unge&Sterke"-gruppa. Det er p.t. rundt 22 ungdommer som benytter seg av tilbudet, og særlig på tirsdager er kapasiteten sprengt. Unge&sterke-gruppa trener side om side med andre mosjonister i Friskis&Svettis.

Vi har i prosjektperioden forsøkt å utvide treningstilbudet med spinning og sirkeltrening, men oppmøtet var dårlig (3-5 deltakere), så disse tilbudene ble avsluttet etter ½ år. De fleste av utøverne mener det holder å trene styrketrening en dag/uke. 2 av utøverne har i tillegg til treningen med gruppa blitt ivrige mosjonister på ordinære spinningtimer. 2 ungdommer som startet opp som deltakere i Unge&Sterke-gruppa, trener nå kun på de øvrige, "ordinære" treningene som tilbys i F&S Asker og Bærum.

En av deltakerne i Unge&sterke benytter tilbudet som et alternativ til gymtimene på skolen, og vil få en vurderingskarakter på bakgrunn av treningsinnsats på Friskis&Svettis (samarbeid trener Bård og fagansvarlig Ramstad Skole, initiert av skolefysioterapeut).

Ungdommene i Unge&Sterke-gruppa er ordinære medlemmer i Friskis&Svettis, og de trives i foreningen og med gruppa. De trener fast hver uke. En stabil trener, som er ung og kul og som følger opp deltakerne enkeltvis og i gruppe er avgjørende for at gruppa fungerer så bra, og at stadig flere ønsker å bli med. Deltakerne i Unge&Sterke har forskjellige diagnoser, noen har i tillegg til (relativt sett "lette")fysiske funksjonsnedsettelse også lette kognitive utfordringer. Det er ingen rullestolbrukere som deltar på treningen. Vi har i løpet av perioden fått henvendelser fra og tilbudt plass til inaktiv ungdom som "faller mellom to stoler" – overvektige / astma / motorisk klønete.

Suksessfaktorer:

- Godt samarbeid med Bærum Kommune
- Trener med riktige kvalifikasjoner: Kompetanse, engasjement, ung og populær, stabil
- Hjelpetrener med lønn fra Bærum Kommune
- Rekruttering av utøvere fra OPPTUR, Fossum IF
- Inkluderende idrettsforening

Utfordringer:

- Rekruttering (Full tirsdag/ledig kapasitet torsdag)
- Lønnsmidler til hovedtrener. Dette er en jobb og ikke et frivillig verv
- Ungdommene vil ikke benytte seg av andre treningstilbud enn styrkerommet med Bård, selv når det er lagt spesielt til rette for det med egne treninger.

3.1.2 ÅPNE DØRER - TILRETTELAGT TRENINGSTILBUD I F&S TØNSBERG OG NØTTERØY

Høsten 2012 ønsket F&S Tønsberg og Nøtterøy velkommen til "Åpne Dører" – variert trening til inspirerende musikk for deg som trener best når du sitter, og som ønsker å trene sammen med andre. Man trener kondisjon, styrke, balanse og stabilitet ut fra egne forutsetninger. Programmet og bevegelsene kan justeres og tolkes slik at de passer for alle tross ulike forutsetninger i gruppa. Instruktør Lill sitter selv i rullestol.

Lill og prosjektleder deltok på et stort idrett/inkluderingsarrangement "uten grenser" i Skien 7. november 2012 i regi av hjelpemiddelsentralen og idrettskretsen. Der fikk mange rullestolbrukere gleden av å teste ut Åpne Dører for første gang.

Det er en stor utfordring å rekruttere deltakere til treningstilbudet, og det er plass til mange flere på treningen. For å finne målgruppen har vi vært i kontakt med interesseorganisasjoner og samarbeidet med idrettskretsen og aktuelle instanser i Tønsberg og Nøtterøy kommune. Se vedlegg for brosjyre om Åpne Dører.

Uten engasjementet til Lill, hennes kjennskap til F&S og målgruppa/støtteapparatet så er dette treningstilbudet svært ressurskrevende å etablere og drifte. For å vurdere et tilsvarende treningstilbud i andre F&S-foreninger, bør det foreligge en henvendelse fra en

definert "gjeng" innen målgruppa som etterspør tilbudet og kan/vil være med i etableringen og drifting av tilbudet. Lill har unik kompetanse og er en stor ressurs.

3.1.3 UTDANNING AV F&S LEDER VED BEITOSTØLEN HELSESENTER (BHSS)

Midler fra prosjektet er benyttet til å utdanne en F&S leder blant de ansatte ved BHSS. Dette har åpnet for at BHSS kan bruke Åpne Dører og Enkeljympa (treningsøkt for personer med utviklingshemmede) som en treningsaktivitet når det er brukere i målgruppene på opphold. Det er populære og annerledes treningstilbud, dessuten er det en god markedsføring av eksisterende tilbud og inspirasjon til oppstart av nye når brukeren kommer hjem. Prosjektleder og Lill Granlund har besøkt BHSS og informert/gjennomført tilrettelagte timer med ansatte og brukere på opphold. Det ble en spennende og nyttig dag med utveksling av erfaringer og kompetanse.

3.1.4 REKRUTTERINGSMÅL 100 NYE MEDLEMMER

Dette målet er ikke innfridd. Målet var nok i overkant optimistisk, dessuten ble det av grunner nevnt tidligere ikke etablert et tilbud til ungdom med funksjonsnedsettelse i F&S Oslo. I løpet av prosjektperioden har rundt 30 utøvere deltatt regelmessig på tilbudet i F&S Asker og Bærum, og 6-8 utøvere har vært på trening i F&S Tønsberg og Nøtterøy. Et ukjent antall brukere av Beitostølen Helseportsenter får gleden av å delta på trening i forbindelse med opphold. Minst 30 barn og unge fikk testet ut Åpne Dører i forbindelse med Ingen Grenser arrangement i Skien i november 2012. Lill har kjørt Åpne Dører på Sunnaas sykehus med rundt 20 begeistrede deltakere.

3.2 HOVEDMÅL 2

Hovedmål nummer 2 var å skape et inkluderende miljø gjennom målrettet arbeid der funksjonsfriske og bevegelseshemmede medlemmer møtes i forbindelse med felles treningsøkter, felles temamøter og felles arrangementer utenfor treningslokalet.

På F&S i Sandvika har vi et svært inkluderende miljø med et mangfold av mosjonister. Resepsjonen, spesielt på tirsdager, er en møteplass for ungdom med og uten motoriske utfordringer som skal i styrkerommet, utviklingshemmede som skal trene Enkeljympa i salen og voksne mosjonister som skal trene. Alle trives og føler tilhørighet til sin idrettsforening. Vi har arrangert sosiale aktiviteter i form av hyttetur, bowling, klatring og megazone i løpet av prosjektperioden, men disse arrangementene har vært forbeholdt "Unge&Sterke-gruppa". Hovedmål 2 er derfor ikke innfridd i løpet av prosjektperioden.

3.3 HOVEDMÅL 3

Hovedmål 3 beskrev at prosjektet skulle gi inspirasjon til å etablere nye, tilrettelagte treningstilbud andre steder i landet på bakgrunn av erfaringer i forbindelse med prosjektet "Sterk med trening og samhold".

Her har vi lyktes over all forventning! Initiert av prosjektet prosjektet "sterk med trening og samhold" har Friskis&Svettis –organisasjonen nå et sterkt fokus på inkludering/tilrettelagte

treningstilbud og folkehelsearbeid. Prosjekt "Sterk med trening og samhold" har resultert i to nye prosjekter og satsingsområder: "Glød&Glede" og "Kom i gang med Friskis&Svettis"

3.3.1 PROSJEKT GLØD&GLEDE:

Prosjektet har som hovedmål å etablere treningstilbudet Enkeljympa, en treningstime til musikk i sal for personer med utviklingshemming og støtteapparatet som omgir dem. Prosjektet er støttet av Extrastiftelsen 2011-2013, og det er nå 6 F&S-foreninger som har Enkeljympa på timeplanen fordelt på 8 treningstimer / uke. Engasjementet og interessen for Enkeljympa er stor – flere foreninger vurderer oppstart. Se vedlegg for brosjyre.

3.3.2 PROSJEKT KOM I GANG MED FRISKIS&SVETTIS:

Friskis&Svettis-foreningene har mange lavterskel treningstilbud, et stort mangfold av mosjonister og et inkluderende miljø. F&S Norge har definert som mål å være en naturlig medspiller i kommunenes folkehelsearbeid. I samarbeid med kommunene ønsker vi å rekruttere inaktive personer til regelmessig fysisk aktivitet i Friskis&Svettis gjennom å tilby lavterskel og gruppebaserte "kom i gang-kurs" for inaktive ungdom og voksne. Det ble i 2012 ansatt en koordinator i F&S Norge som skal bidra i forbindelse med folkehelse/kom i gang-kurs i lokale foreninger. (se vedlegg for brosjyre)

4 OPPSUMMERING / KONKLUSJON /VIDERE PLANER

Som et resultat av prosjektet har F&S etablert og forankret to treningstilbud spesielt tilrettelagt for personer med fysiske funksjonsnedsettelse i F&S Asker og Bærum og F&S Tønsberg og Nøtterøy. Prosjektleder for "Sterk med trening og samhold" er fra 1. januar 2013 ansatt som ansvarlig for inkluderingsarbeid i organisasjonen, og vil følge opp treningstilbud som ble startet i forbindelse med prosjektet, og jobbe videre for å etablere nye tilrettelagte tilbud. Beitostølen Helsesportsenter har på grunn av prosjektet fått tilgang til treningsformer som er annerledes og populære. (Åpne dører: treningstime til musikk tilrettelagt for rullestolbrukere og Enkeljympa: treningstime til musikk tilrettelagt for personer med utviklingshemming).

Prosjektet "Sterk med trening og samhold" har initiert et fokus og satsing på inkluderings og folkehelsearbeid i F&S-organisasjonen. Dette er forankret i to nye prosjekter: Glød&Glede (målgruppe utviklingshemmede) og Kom i gang med Friskis&Svettis (målgruppe inaktive ungdom/voksne)

4.1 KONKLUSJON

Prosjektet "Sterk med trening og samhold" har spilt en sentral rolle for forankring av inkluderingsarbeidet i Friskis&Svettis. Det er stort engasjement lokalt og sentralt i organisasjonen for at vi skal jobbe videre for og med visjonen "lystbetont og lett tilgjengelig trening for alle". Det er krevende å etablere, drifte og markedsføre tilrettelagte treningstilbud for personer med fysiske funksjonsnedsettelse, særlig i en idrettsorganisasjon der alle aktiviteter nesten utelukkende gjennomføres med frivillig

innsats. Som en direkte konsekvens av prosjektet "Sterk med trening og samhold" er det nå ansatt koordinatore sentralt i F&S Norge som skal jobbe med inkludering av personer med funksjonsnedsettelser og folkehelsearbeid.

4.2 VIDERE PLANER

Friskis&Svettis har forankret inkluderingsarbeid i fremtidige planer. Det er ansatt en inkluderingsansvarlig sentralt i F&S Norge som skal følge opp dette arbeidet.

Inkluderingsansvarlig vil arbeide målrettet for at også personer med funksjonsnedsettelser skal og kan delta på ordinære treningstilbud i foreningen. Det er viktig å ufarliggjøre treningen/tilretteleggingsbehovet både for instruktør og utøver. Det vil bli søkt om øremerkede post 3 midler fra Norges Idrettsforbund for å dekke deler av utgiftene ved inkluderingsarbeidet. Det vil også bli søkt om midler lokalt i foreninger som tilbyr tilrettelagte aktiviteter.

Prioritering/strategi framover vil være:

- Et tilrettelagt treningstilbud i styrkerommet synes å være den enkleste veien å gå. Inkluderingsansvarlig vil ha tett dialog med lokale F&S foreninger som disponerer tilrettelagte styrkerom og som har fast ansatte i organisasjonen (F&S Fredrikstad og F&S Lillehammer) med tanke på å etablere et tilbud ala "Unge&Sterke"-gruppa i F&S Asker og Bærum.
- Når det gjelder Åpne Dører, for deg som trener best når du sitter – vil det være aktuelt å gå i dialog med lokale foreninger med tanke på et tilbud, **når** det har kommet henvendelser fra en gruppe rullestolbrukere som ønsker et tilbud, og som selv kan bidra for å finne egnet instruktør og markedsføre tilbudet. Åpne Dører vil bli gjort kjent med en treningsøkt på Friskis&Svettis-dagene i februar 2013. Da samles 800 frivillige funksjonærer fra F&S-foreninger i hele landet.

4.2.1 F&S ASKER OG BÆRUM

Trener Bård er med sin kompetanse og personlige egenskaper en stor ressurs for F&S Asker og Bærum. Han fortsetter som trener tirsdag og torsdag. Hjelpetrener Andrea skal utdannes seg til styrkeminstruktør i F&S sitt utdanningssystem, og vil bidra frivillig i foreningen i tillegg til sitt lønnede engasjement gjennom Bærum Kommune. Vi ønsker å "åpne opp" Unge&Sterke-gruppa til å bli et tilbud til ungdom med motoriske utfordringer/inaktiv ungdom. I samarbeid med Bærum Kommune arrangerer vi i 2013 to "Kom i gang-kurs" for inaktiv ungdom 13-17 år. Mange av deltakerne på disse kursene sliter motorisk/med overvekt. De får tilbud om trening i styrkerommet med "unge&sterke"-gjengen og Bård etter endt kurs. Vår strategi er å bygge et hyggelig og inkluderende treningsfellesskap for ungdom. Vi har som mål å etablere et sirkeltreningstilbud og spinning som de unge har lyst til å delta på i tillegg til styrketreningen med Bård. F&S Asker og Bærum trenger unge, frivillige instruktører for å realisere dette.

4.2.2 F&S TØNSBERG OG NØTTERØY

Trener Lill fortsetter arbeidet med å markedsføre treningstilbudet spesielt tilrettelagt for rullestolbrukere. Det er et ønske å bytte både treningsdag og sted fra høsten 2013, siden Åpne Dører-tilbudet kolliderer med et allerede etablert rullestoldans-tilbud som finnes i Tønsberg.

4.2.3 F&S OSLO

F&S Oslo er positive til å etablere "Åpne Dører" i regi av F&S Oslo. Lill (F&S Tønsberg og Nøtterøy) ønsker å bidra med kompetanse og sitt kontaktnett, og Vigdis Mørdre i Norges Idrettsforbund er engasjert i prosjektet. Vi må finne målgruppen, engasjere instruktør (sittende og stående) til timen og finne egnet treningssted. F&S Oslo sine lokaler på Majorstua egner seg ikke for rullestolbrukere. Det kan bli aktuelt å samarbeide med andre idrettslag som tilbyr tilrettelagt trening for rullestolbrukere. Det er realistisk å ha et tilbud om Åpne Dører i Oslo-regionen fra 2014.

5 REFERANSER/LITTERATUR

Johannessen, H.H. (2009): *Idrett med handikap? En kvalitativ studie av hvordan idrettsdeltakelse påvirker selvforståelsen til unge kvinner med nedsatt bevegelsesevne*. Masteroppgave i helsevitenskap. Trondheim: NTNU

Rambøll (2008): Rapport: Kartlegging av fritidstilbudet til barn og unge med nedsatt funksjonsevne. Kunnskapsdepartementet.

Rapport nr 9/09 (2009): Unge funksjonshemmede - Selvbilde, sosial tilhørighet og deltakelse i fritidsaktiviteter. Mette Løvgren, NOVA



Åpne dører

For deg som trener best når du sitter

Treningsglede det er vanskelig å sette ord på




Kom i gang UNGDOM!

Et treningstilbud for deg mellom 13-17 år som:

- Ønsker å komme i bedre form med morsom og variert trening
- Ønsker å trene med andre ungdommer
- Ønsker oppfølging og veiledning i forbindelse med treningsøkten

Kom i gang – ungdom er et 10 ukers kurs der vi har fokus på forskjellige typer styrketrening og spinning. Du trener sammen med andre ungdommer i en liten gruppe, og dere følges tett av to faste ledere. Målet er at du skal ha det gøy, samtidig som du merker at formen blir bedre.

Oppstart
28. januar

Påmelding

Påmelding til:
komigang@friskisgyldis.no
Begrenset antall plasser.
Kursset koster 500 kroner som betales i forbindelse med kursstart. Mer info på:
askerbarum@friskisgyldis.no
Ta gjerne kontakt med Elize på tlf: 472 75 374 eller elize@friskisgyldis.no

Meld deg på Kom i gang - ungdom, og bli med oss på en spennende reise inn i en treningsverden helt fri for konkurranse!




Kom i gang

Kom igjen – få godfølelsen!

Treningsglede det er vanskelig å sette ord på




Enkeljympa

Ekte bevegelsesglede til fengende musikk

Treningsglede det er vanskelig å sette ord på

