

Sluttrapport til LUPE angående prosjekt: ”Visst kan også vi trene 2”

Sammendrag:

«Visst kan også vi trene 2» har vært et samarbeidsprosjekt mellom LUPE og helsepersonell i Midt-Troms. Det er en vidreføring og videreutvikling av erfaringene fra prosjekt 1, «Visst kan også vi trene». Det har blitt igangsatt treninger i gruppe i spinningssal, og aktivitetsgrupper i sal med ballspill, motorisk trening, turn, aerobic, zumba, dans, friidrett m.m. Det har blitt igangsatt grupper og individuell trening i helsebadet samt individuell trening/trening i smågrupper i styrkesal. Prosjektets hovedmål har vært å etablere flere tilrettelagte trenings- og aktivitetstilbud for flest mulig av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms samme hvilket nivå de er på fysisk, kognitivt og psykisk, og å få med enda flere deltakere i eksisterende treningstilbud fra prosjekt 1 og nyetablerte treningstilbud i prosjekt 2. Hovedmålet er blitt nådd da det er etablert aktiviteter for psykisk utviklingshemmede i alle aldre og for alle uansett hvilket nivå de er på fysisk, psykisk eller kognitivt. Delmål om å skape nye aktiviteter som friidrett, dans og flere ulike aktiviteter individuelt og i grupper i gymsal, ballspillhall og helsebad er blitt etablert. Prosjektets delmål har vært å tilrettelegge trenings- og aktivitetstilbud for den aktuelle målgruppen i helsebadet, i gymsal, i spinningssal og i styrkesal. Delmål om å inkludere helsepersonell, pårørende og forskjellige idrettsklubber i aktivitetene er nådd. Prosjektet har gjort av psykisk utviklingshemmede er blitt en integrert del av treningssenterdeltakerne i Midt-Troms. Inkludering av de psykisk utviklingshemmede i treningssenter og idrettsklubber har også satt fokus på at alle kan delta i et mer fysisk aktivt samfunn. Det har blitt satt fokus på mestring og bevegelsesglede, noe som har vært til stor glede for deltakerne i prosjektet og som også har vært en positiv ringvirkning til andre som er involvert i fysisk aktivitet og trening ved treningssenter og i idrettsklubber.

Bakgrunn for prosjektet ”Visst kan også vi trene 2”:

Konklusjon etter prosjekt 1»Visst kan også vi trene» i 2010 og 2011:

Prosjektets hovedmål var å etablere flere tilrettelagte trenings og aktivitetstilbud for flest mulig av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms samme hvilket nivå de er på fysisk, psykisk eller kognitivt er nådd. Prosjektets Delmål om å etablere trenings og aktivitetstilbud for den aktuelle målgruppen i helsebadet, i gymsal, i spinningssal og i styrkesal er nådd. Delmål om å inkludere både helsepersonell og pårørende i aktivitetene er også nådd. Dermed kan det konkluderes med at prosjektet har vært en ubetinget suksess med masse interesserte deltakere som har hatt svært god nytte av prosjektet. Alle deltakerne uansett fysisk, psykisk eller kognitivt nivå har fått tilbud om tilpassede aktiviteter individuelt eller i smågrupper/grupper for å få trening med fokus på styrke, utholdenhet, koordinasjon, motorikk, balanse og andre viktige funksjoner treningen er med på å bedre hos deltakerne. Mange av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms har gjennom prosjektet funnet aktiviteter som har vært tilpasset deres behov og funksjonsevne. Deltakerne har rapportert om at tilbudet har vært meget nyskapende, og instruktører, prosjektgruppe og deltakere har sett store potensielle helseeffekter ved prosjektets aktiviteter og er et meget godt tilbud i forhold til folkehelse til denne gruppen.

Prosjektet «Visst kan også vi trene 2» er en vidreføring av prosjekt «Visst kan også vi trene»

Grunnlag for prosjekt «Visst kan også vi trene 2»:

Innenfor målgruppen med psykisk utviklingshemmede er det stor variasjon på funksjonsnivå og kognitivt nivå. Det er mange deltakere som etterspør å få være med på aktiviteter som passer til deres funksjons, kognitive og psykiske nivå. Vi har i løpet av prosjekt "Visst kan også vi trene", erfart følgende:

- Deltakerne i prosjekt "Visst kan også vi trene" har hatt godt utbytte og glede av aktivitetene som er satt i gang. De rapporterer også om økt helsegevinst på grunn av treningene. Deltakerne tilbakemelding og viser stor bevegelsesglede ved aktivitetene. De fleste av deltakerne ønsker å fortsette med de faste treningene fra prosjekt 1 også i år 2011.
- Det er mange i målgruppen som ikke kan delta på treningene i gruppe i spinningssal og aktivitetsgrupper pga at de har et annet funksjons og kognitivt nivå. Det er nødvendig å øke rammene til prosjektet for også å kunne gjennomføre treninger for disse aktuelle deltakerne.
- Noen av deltakerne har behov for individuell trening på grunn av særskilte behov og hjelpebehov. Disse har dessverre ikke kunnet delta i prosjekt "Visst kan også vi trene" på grunn av manglende ressurser i form av personell som kan hjelpe deltakeren og mangel på instruktør.
- Mange av de som deltar på aktivitetene har ønske om også å kunne delta på treninger som foregår utendørs. Dette er ballidretter, friidrett, friluftaktiviteter og ski/vinter-idrett. Mange av deltakerne ønsker å få instruksjon, hjelp og veiledning for å kunne delta på slike aktiviteter.
- En god del av aktivitetene som samarbeidspartner Aktivitetshuset har å tilby, er ikke forsøkt for deltakerne i prosjektet. Mange av deltakerne har, etter å ha blitt integrert i et treningssenter, fått lyst til å forsøke med aktiviteter som aerobic, dans, zumba og andre aktiviteter som foregår på treningssenteret.

På grunnlag av erfaringene med prosjekt "Visst kan også vi trene" som er nevnt ovenfor, har vi valgt å fortsette med de eksisterende tilbud og treningstimer som er etablert og få disse videreført også i år 2011. Det er også av interesse å kunne implementere nye aktiviteter i et nytt prosjekt. Det er ønskelig å kunne forsøke med aktiviteter utendørs for målgruppen, slik at de psykisk utviklingshemmede kan integreres mer i friluftaktiviteter og i utendørsidretten. Vi har også sett at det er nødvendig å utvide rammene for individuelt tilrettelagte tilbud på grunn av at funksjon, kognitivt og psykisk nivå hos deltakerne er så forskjellig.

Målsetning:

Hovedmål

Prosjektets hovedmål vil være å videreføre treningstilbud fra prosjekt "Visst kan også vi trene" også i år 2011. I tillegg ønskes det å etablere enda flere tilrettelagte treningstilbud for flest mulig av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms samme hvilket nivå de er på fysisk, kognitivt og psykisk.

Delmål

Prosjektets delmål er viktige for å nå dette hovedmålet:

- Tilrettelegge treningstilbud ved å få enda flere av de psykisk utviklingshemmede i det aktuelle området til å delta i trening. Det er aktuelt å få etablert flere grupper med nye aktiviteter, samt mer individuell trening i helsebadet, i gymsal, i spinningssal, i styrkesal, og også utendørs.
- Inkludere både helsepersonell, pårørende og idrettslag/foreninger i aktivitetene.

Kritiske suksessfaktorer

- Å møte deltakerne sitt behov blir viktig. Nytte-effekten er avhengig av dette.

- Svært viktig at folk møter og deltar ved de aktuelle tilbud som tilrettelegges, for interesserte, engasjerte, motiverte og aktive brukere og pårørende er en viktig suksessfaktor.
- Forankringen av prosjektet som et lokallagstiltak.

Målgruppe:

Psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms samme hvilket nivå de er på fysisk, kognitivt og psykisk.

Budsjett:

Budsjettet deles i reelle kostnader og egeninnsats:

Egeninnsats:

Prosjektgruppemøter:

4 personer i prosjektgruppe x 4 møter a 2 timer = 32 timer x kr. 400,- kr. 12 800,-

2 informasjonsmøter i LUPE, Finnsnes og Omegn

4 personer fra prosjektgruppa 1 time x kr. 400,- kr. 3 200,-

+ ca 25 medlemmer x kr. 20 000,-

2 informasjonsmøter ved Aktivitetshuset og Brageklinikken

10 ansatte x 1 time x kr. 400,- kr. 8 000,-

4 personer fra prosjektgruppa 1 time x kr. 400,- kr. 3 200,-

Egeninnsats fra pårørende og ansatte i PU-boliger under selve treningen:

5 ansatte/pårørende pr. time x 5 timer i uka x 40 uker x kr. 400,- kr. 400 000,-

SUM: kr. 447 200,-

Reelle kostnader:

Beverting på disse møtene:

8 møter a kr. 300,- kr. 2 400,-

Koordinering av prosjektet for rapportering etc

5 % stilling for prosjektleder + kontorutgifter kr. 40 000,-

Innkjøp av evt nødvendig utstyr

kr. 50 000,-

Gjennomføring av treningstiltakene:

Instruktør: kr. 500,- x 10 timer /uke x 40 uker kr.200 000,-

Leie av lokaler; 10 timer pr. uke a kr. 500,- x 40 uker kr.200 000,-

SUM

kr.492 400,-

Totalbudsjett:

Egeninnsats

kr. 447 200,-

Reelle kostnader
SUM

kr. 492 400,-
kr. 939 600,-

Opprinnelig fremdriftsplan:

Vinteren 2011:

Planlegging av tiltakene og rammene i prosjektet;

- Søke midler fra mulige finansieringskilder

Fullstendig plan for de differensierte tiltakene med detaljert innhold;

- Fortsette trening i gruppe i helsebadet.
- Fortsette trening i gruppe i gymsal
- Fortsette trening i gruppe i spinningssal
- Fortsette individuell trening for 1 bruker i treningssal
- Fortsette trening i gruppe med 2 psykisk utviklingshemmede på samme funksjons, kognitive og psykiske nivå i treningssal
- Begynne med trening i gruppe i sal med dans, zumba og/eller aerobic
- Begynne med trening i gruppe og/eller individuelt utendørs. Dette kan være ski-aktivitet, friidrett eller friluftaktivitet.
- Begynne med flere individuelle timer i sal, helsebad eller styrkesal

Alle gruppene har det overordnede målet at all trening skal være med på å oppnå bevegelsesglede, mestring og integrering.

Våren 2011:

I gangsetting av tiltakene og kontinuerlig evaluering av disse;

- Trening i grupper i helsebadet
- Trening i grupper i gymsal
- Trening i grupper i styrkesal
- Trening i grupper i spinningssal
- Trening individuelt i sal, helsebad eller styrkesal
- Trening i gruppe i sal med fokus på dans/aerobic
- Trening i gruppe utendørs

Høsten 2011:

Evaluering av de igangsatte og gjennomførte tiltakene. Trekke inn både brukerne selv, pårørende, prosjektgruppa og ansatte i boliger. Vurdere å igangsette mulige andre tiltak som en videreutvikling av prosjektet.

Etablere tilbudene som fungerer godt som faste tilbud.

Sikre videre drift.

Rapporteringer til finansieringskilder

Prosjektgjennomføring:

Møter:

Det er gjennomført møter med brukerne for å informere om prosjektets tilbud til brukerne, assistentene og pårørende. Det er gjennomført planleggingsmøter for å strukturere og informere instruktører om prosjektets innhold og struktur. Det er holdt møter for Brageklinikken og

Aktivitetshusets ansatte for å informere om innhold og konsekvenser samt oppgaverfordeling mellom de ansatte.

Resultater og Resultatvurdering:

- April 2011
 - Totalt 16 timer
 - 7 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 3 timer bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 2 timer spinning i gruppe
- Mai 2011
 - Totalt 31 timer
 - 18 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 6 timer bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 3 timer spinning i gruppe
- Juni 2011
 - Totalt 12 timer
 - 6 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 2 timer bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 1 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 1 time spinning i gruppe
 - 2 timer utendørs friidrettstrening
- Juli 2011
 - Totalt 4 timer
 - 4 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
- August 2011
 - Totalt 17 timer
 - 15 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 1 time bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 1 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
- September 2011
 - Totalt 25 timer
 - 6 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 13 timer bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 1 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 3 timer spinning i gruppe
 - 2 timer dans i gruppe
- Oktober 2011
 - Totalt 32 timer
 - 9 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 17 timer bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 1 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 1 time spinning i gruppe

- 4 timer dans i gruppe
- November 2011
 - Totalt 35 timer
 - 4 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 17 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 7 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 3 timer spinning i gruppe
 - 4 timer dans i gruppe
- Desember 2011
 - Totalt 17 timer
 - 3 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 7 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 1 time spinning i gruppe
 - 2 timer dans i gruppe
- Januar 2012
 - Totalt 27 timer
 - 7 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 14 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal i gruppe
 - 2 timer dans i gruppe
- Februar 2012
 - Totalt 30 timer
 - 4 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 18 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
 - 4 timer dans i gruppe
- Mars 2012
 - Totalt 29 timer
 - 6 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 15 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
 - 4 timer dans i gruppe
- April 2012
 - Totalt 23 timer
 - 4 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 9 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 8 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
 - 2 timer dans i gruppe
- Mai 2012

- Totalt 27 timer
 - 6 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 10 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 11 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
- Juni 2012
 - Totalt 12 timer
 - 3 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 8 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 1 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
- August 2012
 - Totalt 6 timer
 - 1 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 4 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 1 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
- September 2012
 - Totalt 21 timer
 - 3 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 10 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
 - 4 timer dans i gruppe
- Oktober 2012
 - Totalt 26 timer
 - 5 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 12 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
 - 5 timer dans i gruppe
- November 2012
 - Totalt 20 timer
 - 4 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 8 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 4 time aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe
 - 4 timer dans i gruppe
- Desember 2012
 - Totalt 10 timer
 - 2 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - 5 timer bassentrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - 3 timer aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening i sal/spinning i gruppe

Resultater og resultatvurderinger:

Innkjøp av nødvendig utstyr:

I prosjektet er det samarbeidet med Brageklinikken som er en behandlingstinstitusjon og treningssenteret Aktivitetshuset AS. Gjennom dette samarbeidet har det vært mulig å bruke noe av det eksisterende utstyret for gjennomførelsen av treningene i prosjektet. Det er kjøpt inn relevant utstyr for å kunne ha tilpassete aktivitetsgrupper for motorisk trening i treningssal, for ballspilltreninger og for bassengtreninger. Det er også kjøpt inn en del utstyr for individuelt å tilpasse treningen for enkelte av brukerne.

Totalt utførte treningstimer i prosjekt «Visst kan også vi trene 2» i 2011 og 2012:

Totalt er det gjennomført 420 treningstimer i prosjektet fra april 2011 til og med desember 2012

Av 420 treningstimer er de fordelt på følgende aktiviteter:

- 117 timer individuell trening/trening i smågrupper på 1-3 deltakere
 - o Dette har vært timer for brukere på middels og lavt psykisk, kognitivt eller fysisk nivå. Årsaken til at individuelle timer og timer i smågrupper i treningssal er blitt brukt er på grunn av at noen av deltakerne har et større behov for fysisk støtte eller er på et lavt nivå kognitivt eller psykisk slik at de ikke har fungert i en gruppe ved at de selv ikke har greid å følge med tempo eller instruksjon.
 - o Deltakerne som har deltatt på individuell trening har gjerne hatt større behov for hjelp fra assistenter og hjelpemidler for å gjennomføre aktivitetene.
 - o Deltakerne som har deltatt på individuell trening har ikke hatt utbytte av annen trening gitt i prosjektet.
 - o Treningen individuelt eller i smågruppe har det vært fokusert på styrke, utholdenhet, koordinasjon, motorisk trening tilpasset hver enkelt deltaker, samt at det på en del av treningene har vært fokus på dans, turn, zumba og aerobic aktiviteter.
- * 179 timer bassengtrening i smågruppe 1-5 deltakere
 - * Aktiviteten har vært gjennomført individuelt eller i smågrupper på 2-5 deltakere
 - * Bassengtrening har vært utført i et oppvarmet basseng på 4x6 meter med 130 cm dybde.
 - * I bassenget er det en motstrømsfunksjon som brukerne har kunnet bruke til f.eks svømming og lekaktiviteter.
 - * Bassengtreningen har vært balanse,koordinasjon men også styrke og utholdenhetstrening med forskjellige øvelser i vann. Det har vært individuell eller gruppebasert trening der også ball og eller leklaktiviteter har vært lagt inn som en del av treningen.
 - * Disse aktivitetene har vært brukt av brukere både på høyt og lavere fysisk, psykisk og kognitivt nivå.
- * 85 timer turn/aerobic/zumba aktiviteter/ballaktiviteter/motorisk trening og spinning i sal i gruppe
 - * Noen av timene har vært landhockey/fotball/annen ballaktivitet hvor det har møtt mellom 5 og 15 deltakere. Brukerne som har deltatt på disse timene har vært av de mer funksjonsfriske, men også noen av de med større fysiske eller kognitive funksjonshemminger. Timen har vært lekbetont med fokus på mestring og bevegelsesglede. Men utholdenhet, balanse og koordinasjonstrening er viktige momenter i denne treningen.

- * Noen av timene har vært lekbetonte aktivitetstimer med motorisk utfordrende øvelser og utfordringer for brukerne når det gjelder balanse og koordinasjon, samt styrke og utholdenhetstrening. Aerobic, turn og zumba har vært kjerneaktiviteten. Aktivitetene har vært brukt av brukere både på høyt og lavere fysisk, psykisk og kognitivt nivå. Timen har vært aktiviteter med og uten musikk. Mellom 5 og 15 deltakere har møtt på disse timene
- * 37 timer dans i gruppe
 - * Prosjektet har gått inn i samarbeid med danseklubben Aktiv Dans og integrert prosjektets deltakere i danseaktivitetene. Deltakerne har hatt egne timer 1 gang i uken høsten 2011 og våren 2012
 - * Prosjektets deltakere har også vært aktivt deltakende på juleoppvisningen til Aktiv Dans der de har fått vise et publikum i løpet av 2 oppvisninger hva de har trenet på.
- * 2 timer utendørstrening med friidrett.
 - * På hver av disse treningene har det vært ca.10 deltakere.
 - * Dette har vært friidrettsaktiviteter for å integrere psykisk utviklingshemmede i denne typen idrett.

Oppsummering, konklusjon og vidre planer:

Oppsummering:

Prosjektet har etablert flere relevante treningstilbud for psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms uansett hvilket nivå de er på psykisk, fysisk eller kognitivt.. Det er gjennomført 420 treningstimer individuelt, i smågrupper og grupper. Dette er grupper med spinning, ballaktiviteter, aktivitets og bevegelsesgrupper, treningsgrupper i basseng og tilpasset individuell trening og til smågrupper for de som på grunn av sine funksjonshemminger ikke har kunnet benytte seg av de andre aktivitetstilbudene. Nye aktiviteter i dette prosjektet har vært grupper med dans, friidrett og mer fokus på aerobic, turn og zumba relaterte aktiviteter. Det er kjøpt inn relevant utstyr for bruk på timene og for å supplere med det eksisterende utstyr Brageklinikken og Aktivitetshuset AS har hatt fra før. Det har vært godt oppmøte på timene og deltakerne har vært villige til å prøve ut nye aktiviteter og nye bevegelsesmåter/treningsmetoder som instruktørene har presentert for deltakerne. Flere av de psykisk utviklingshemmede i Midt-troms har deltatt på aktiviteter i dette prosjektet, og flere som trenger tettere oppfølging på grunn av fysisk, kognitivt eller psykisk nivå har kunnet deltatt i dette prosjektet i forhold til første prosjekt.

Konklusjon:

Prosjektets hovedmål om å vidreføre treningstilbud fra prosjekt 1 «visst kan også vi trene» er nådd. Prosjektets delmål om å etablere flere tilrettelagte trenings og aktivitetstilbud for flest mulig av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms samme hvilket nivå de er på fysisk, psykisk eller kognitivt er nådd, da det er betraktelig flere av de psykisk utviklingshemmede i regionen som har blitt deltakere i dette prosjektet i forhold til prosjekt 1.

Prosjektets delmål om å tilrettelegge for nye aktiviteter er nådd da det er flere gruppetimer med forskjellig aktiviteter i helsebad, gymsal, spinningssal, styrkesal og noe utendørs gjennom friidrett. Det har ikke i dette prosjektet blitt prioritert flere utendørs tilbud enn friidrett. Dette på grunn av deltakernes ønske om å prioritere eksisterende treningstilbud og stort engasjement for nye aktiviteter etablert i prosjekt 2 etter at prosjekt 1 var ferdig.

Flere av de pårørende, helsepersonell og idrettsklubber er blitt involvert i dette prosjektet, slik at dette delmålet er også nådd.

Flere av de pårørende, helsepersonell og idrettsklubber er blitt involvert i dette prosjektet, slik at dette delmålet er også nådd. Friidrettstreeningen var det stort engasjement for, og friidrettsidrettslaget ønsket å fortsette med de psykisk utviklingshemmede som ønsket det videre i deres aktiviteter som vanlige medlemmer i tiden fremover. Dansegruppen for de psykisk utviklingshemmede var også et tiltak der mange av de psykisk utviklingshemmede møtte opp og deltok med stort engasjement og tydelig gav uttrykk om bevegelsesglede og mestring gjennom aktiviteten. Delmål om å inkludere både helsepersonell og pårørende i aktivitetene er også nådd. Dermed kan det konkluderes med at prosjektet har vært en ubetinget suksess med masse interesserte deltakere som har hatt svært god nytte av prosjektet. Alle deltakerne uansett fysisk, psykisk eller kognitivt nivå har fått tilbud om tilpassede aktiviteter individuelt eller i smågrupper/grupper for å få trening med fokus på styrke, utholdenhet, koordinasjon, motorikk, balanse og andre viktige funksjoner. Treningen er med på å bedre hos deltakerne. Mange av de psykisk utviklingshemmede i Midt-Troms har gjennom prosjektet funnet aktiviteter som har vært tilpasset deres behov og funksjonsevne. Flere av tilbudene vil bli etablert som faste aktivitetstilbud for deltakerne i tiden fremover. Deltakerne har rapportert om at tilbudene i prosjektet har vært meget nyskapende, og instruktører, prosjektgruppe og deltakere har sett store potensielle helseeffekter ved prosjektets aktiviteter og er et meget godt tilbud i forhold til folkehelse til denne gruppen. Mange av de psykisk utviklingshemmede har nå meldt seg inn i treningsentre, idrettslag og danseklubb for å fortsette med aktivitetene. Grupper innen de psykisk utviklingshemmede har fått etablert sine aktiviteter ved å søke hjemkommune, helseinstitusjoner eller andre finansieringsordninger for å få fortsette med aktiviteter de har blitt introdusert for og fått prøvd gjennom prosjektet.

Mange av støttepersonell rundt de psykisk utviklingshemmede, idrettslag, danseinstruktører, instruktører og personell på treningssenteret Aktivitetshuset og helseinstitusjonen Brageklinikken har vist stort engasjement og villighet for frivillig innsats i løpet av prosjektet. Det bør nevnes også at det er gjennomført flere treningstimer for de psykisk utviklingshemmede enn det har vært finansiering for. Dette er timer som er gitt som gratis, frivillig tilbud til de psykisk utviklingshemmede etter at det var slutt på penger gitt til prosjektet.

Jeg vil takke de psykisk utviklingshemmede for deres oppmøte og engasjement i treningene og for alle støttespillere for deres villighet, engasjement og frivillighet for å få gjennomført et nyttig og nyskapende prosjekt for de psykisk utviklingshemmede i regionen Midt-Troms.

Mvh

Jøran Johansen
Prosjektleder "Visst kan også vi trene 2"