



# SLUTTRAPPORT

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjektnummer: 4194

Prosjektnavn: Bowlsgruppe for eldre, ensomme menn

Søkerorganisasjon: Mental Helse



## **Forord**

Prosjektet «Bowlsgruppe for eldre, ensomme menn» ligger under virksomhetsområde forebygging. Målet med prosjektet har vært å tilby en sosial møteplass, samt øke deltakernes fysiske aktivitet for å bedre livskvalitet og å forhindre ensomhet.

Gruppen har møttes seks ganger over 12 uker høsten 2015. Det har vært ni eldre menn og to frivillige tilknyttet prosjektet. En frivillig eldre mann har stått for gjennomføringen av aktiviteten, og koordinator ved Eldreliv har fungert som tilrettelegger, rekruttert deltakere og organisert det praktiske.

«Friske Seniorer» i Østfold ved prosjektleder Frank Sørquist har vært en viktig samarbeidspartner, og har bidratt med opplæring i spillet og en god dose entusiasme! Tusen takk for et flott samarbeide.

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.

## **Sammendrag**

Eldreliv er et tilbud til eldre i Moss kommune, med Moss og omegn kvinneråd som juridisk eier. Formålene med Eldreliv er å forebygge ensomhet blant de eldste bosatt i Moss kommune, samt å jobbe ulykkesforebyggende gjennom å tilby fysisk aktivitet. Eldreliv hadde et ønske om å tilby bowls for eldre menn da vi ser at dette er en gruppe som sjelden benytter eksisterende tilbud om møteplasser og trim. Ensomhet og manglende aktivitet er to risikofaktorer når det gjelder fysisk og psykisk uhelse. Gjennom spillet bowls kombineres lavterskel og tilrettelagt fysisk aktivitet og sosialt samvær.

Ni eldre menn har deltatt i prosjektet. Disse har møttes seks ganger. Flere av deltakerne hadde nedsatt funksjonsevne.

Fire av de ni deltakerne har fortsatt å delta i de ordinære bowlsgruppene som Eldreliv tilbyr, mens de resterende fem deltakerne har ikke benyttet tilbudet om å delta i de ordinære bowlsgruppene etter prosjektslutt. Organisert transport er viktig for å få med de med størst behov, og kan være en hindring for mange hvis dette ikke er med i tilbudet.

Eldreliv har innledet en dialog med Lions i Moss om et videre samarbeid om transport av deltakere i fremtidige bowls-grupper.

## **Innholdsfortegnelse**

Forord .....	2
Sammendrag.....	3
1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting.....	5
2. Prosjektgjennomføring/metode.....	6
3. Resultater og resultatvurdering .....	7
4. Oppsummering/konklusjon/videre planer.....	9

## **1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting**

Ett av formålene med Eldreliv er å forebygge ensomhet blant de eldste bosatt i Moss kommune. Et kjennetegn ved målgruppen er svake sosiale nettverk. Eldreliv skal også jobbe ulykkesforebyggende gjennom å tilby eldre fysisk aktivitet. Eldreliv søkte støtte til bowls for eldre menn da vi ser at dette er en gruppe som sjelden benytter eksisterende tilbud om møteplasser og trim. Ensomhet og manglende aktivitet er to risikofaktorer når det gjelder fysisk og psykisk uhelse.

Aktiviteten bowls er et lavterskeltilbud, og man kan delta uavhengig av både alder og funksjonsnivå. Spillet krever ingen forhåndskunnskaper og er lett å sette seg inn i.

Målsettingen til prosjektet er å tilby lavterskel og tilrettelagt fysisk aktivitet og sosial omgang for eldre menn som ikke er med på så mye annet for på den måten å bidra til økt livskvalitet for målgruppen.

Når det gjelder finansiering så hadde prosjektet ingen kostnader knyttet til ansettelse da utgifter til dette allerede er finansiert av Moss kommune. Driftsutgifter i forbindelse med prosjektet, som pc, telefon, kontorhold, porto etc dekkes av Eldreliv.

## 2. Prosjektgjennomføring/metode

For å oppnå dette opprettet vi en prosjektgruppe bestående av koordinator ved Eldreliv, to frivillige, samt prosjektleder for «Friske seniorer i Østfold». Det ble bestemt at aktiviteten skulle finne sted på dagtid, og vi skulle tilby transport til og fra aktiviteten, samt gratis lunsj.

Opprinnelig ble det søkt midler til å arrangere en bowling-gruppe, og vi hadde en tur med frivillige og menn i målgruppen. Vi erfarte at vår målgruppe var for skrøpelige til at de hadde glede av å spille bowling. Bowlingkulen var for tung. Vi søkte derfor Extrastiftelsen om en endring i støtten slik at vi kunne tilby bowls i stedet for bowling. Med bowls har vi kunnet tilby fysisk aktivitet og en sosial møteplass for eldre som har dårligere fysisk helse. Aktiviteten fant sted i egne lokaler i Skoggata bo- og servicesenter i Moss, og deltakerne ble hentet hjemme, spilte bowls 1 time før de spiste lunsj sammen og ble kjørt hjem igjen.

Deltakerne ble rekruttert på flere måter. Tilbudet ble gjort kjent via kommunelegen som sendte ut informasjon til alle fastlegene i Moss kommune, kommuneergoterapeuten, fysioterapitjenesten og hjemmetjenesten i kommunen som tok kontakt med aktuelle deltakere, og vi hadde annonse i lokalavisa. Det var annonsen i Moss Avis som hadde størst effekt og rekrutterte flest deltakere. Målet var å rekruttere 10 deltakere. Antallet er basert på gjennomføringsmuligheten til den frivillige som skulle stå for den praktiske gjennomføringen av aktiviteten. Vi klarte å rekruttere ni deltakere. To av disse bodde på institusjon, mens de resterende var hjemmeboende. Flere av deltakerne hadde nedsatt funksjonsevne.

### 3. Resultater og resultatvurdering

Når det gjelder rekruttering så erfarte vi at å rekruttere ensomme menn er vanskelig. Ensomhet er tabubelagt i samfunnet, og det å melde seg på en aktivitet for ensomme vil trolig oppleves som stigmatiserende. Vi valgte derfor å søke etter «eldre menn som ikke er med på så mye» og «eldre menn som skulle ønske de kom seg oftere ut».

Det var en person som av helsemessige årsaker trakk seg og derfor kun var med en gang. Resten av deltakerne, 9 personer, deltok alle gangene. Gjennom prosjektet har disse deltatt i 6x1 timer fysisk aktivitet, de har blitt kjent med nye mennesker og deltakerne uttrykte stor glede over å få delta på tilbudet, spesielt når det gjelder det sosiale. Når det gjelder den fysiske aktiviteten så var ikke det en motivasjonsfaktor for å delta, men kom heller som en bonus. Et par sitater illustrerer dette:

*«Det er fint å komme hit og få en avveksling fra det daglige, kjedelige livet hvor du bare sitter hjemme.»*

*«Det morsomste med å komme hit er samværet.»*

Det var altså den sosiale siden ved prosjektet som opplevdes som viktigst for deltakerne. Fire av de ni deltakerne har fortsatt å delta i de ordinære bowlsgruppene som Eldreliv tilbyr, mens de resterende fem deltakerne har ikke benyttet tilbudet om å delta i de ordinære bowlsgruppene etter prosjektslutt. Organisert transport er viktig for å få med de med størst behov, og kan være en hindring for mange hvis dette ikke er med i tilbudet.

Prosjektet krever mye tid å organisere. Deltakerne trengte oppfølging i form av en telefonsamtale 1-2 dager før bowls-dagen hver gang. En årsak til dette var at flere var glemske og klarte ikke selv å holde rede på hvilken dag de skulle komme. Et tiltak som kunne hjulpet på dette kunne være at aktiviteten var hver uke i stedet for annenhver uke. Det kunne også være en mulighet at frivillige er mer involvert i den praktiske organiseringen av tiltaket.





## **4. Oppsummering/konklusjon/videre planer**

Spillet bowls er et lavterskel tilbud om fysisk aktivitet. Det krever ingen forkunnskaper, og det er lett å lære seg reglene. Bowls kan spilles både sittende og stående, og kan derfor passe for alle uavhengig av funksjonsnivå. Det er et sosialt spill som passer godt for målgruppen eldre menn som ikke er med på så mye annet.

Når det gjelder videreføring av prosjektet så har Eldreliv vært i dialog med Lions i Moss og diskutert muligheten for at Lions kan bidra med transport av deltakerne ved oppstart av en ny gruppe hvis dette blir aktuelt. Det kunne også være aktuelt å involvere frivillige mer i hele prosessen fra rekruttering til oppfølging av deltakerne.

Samarbeidet med «Friske seniorer i Østfold» har vært av stor betydning. Det har vært nyttig med god opplæring i spillet. Inspirasjon, entusiasme og tett oppfølging i form av jevnlig telefonmøter har vært en god støtte.

