



Vålerenga **mot**
rasisme



Vålerenga fotball
Prosjekt: Vålerengas Eldreenergi
År: 2013-2015

Virksomhetsområde: forebygging
Prosjektnummer: 2013/FBM5738
Søkerorganisasjon: Norges
idrettsforbund og olympiske og
paralympiske komité



Vålerenga Fotball/Vålerenga Mot Rasisme – Eldreenergi (2012-1-372)

Sluttrapport fra forebyggings- og rehabiliteringsprosjekter

Forord

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Prosjektgjennomføring/metode

Resultater og resultatvurdering

Oppsummering og videre planer

Forord

Vålerenga Fotball har i 2013, 2014 og 2015 gjennomført prosjektet Eldreenergi. Prosjektet har hatt som mål å øke fysisk aktivitet og skape en sosial arena for eldre. Prosjektet har vært meget vellykket og har hatt tre treninger ukentlig.

Sammendrag:

Bakgrunn:

Bakgrunnen for dette prosjektet er den massive økningen av antallet eldre i Oslo kommune. Om de eldre går inn i en passiv livsstil vil dette mest sannsynlig medføre større fysiske og psykiske plager enn hva de ville hatt med en opprettholdelse av en aktiv hverdag. Dette vil igjen kunne bidra til en økning i samfunnsøkonomiske utgiftsposter som sykehusinnleggelser, operasjoner og medisinsk oppfølging. Fysisk aktivitet vil kunne forebygge skader og helseplager. Vålerenga Fotball ønsket å hjelpe til i forebygging av helseplager/ å fremme god helse gjennom å tilby fysisk aktivitet til denne gruppen. Vi hadde som mål å tilby ukentlig fysisk aktivitet på flere eldresentre i Oslo Øst.

Antall personer nådd av prosjektet:

Ca 150 deltakere

Prosjektgjennomføring:

Vålerenga Fotball/ Vålerenga Mot Rasisme har i perioden 2013 – 2015 samarbeidet med mange eldresentre i bydeler i Oslo øst hvor vi har tilbudt fysisk aktivitet én gang i uken. Det var tenkt å tilby fysisk aktivitet til flere sentre, men sjeldnere (to ganger i måneden). Etter å ha vært i kontakt med sentrene i rekrutteringsfasen fant vi ut at det var et større behov å ha det hyppigere på færre sentre. I januar 2013 startet vi med å sette sammen en ressursgruppe med representanter fra de lokale seniorsentrene.



Rekruttering var mer tidkrevende enn tenkt, og vi måtte bruke januar-april (4 måneder) til kartlegging, samarbeid og planlegging med diverse sentre i nærområdet, samt gjennomføring av et prøveprosjekt for å se om tilbudet traff målgruppen. I mai 2013 ble det oppstart av aktiviteten (Eldreenergi) ute på sentrene. Siden den gang har det vært ukentlig fysisk aktivitet på ulike eldresentre helt frem til desember 2015.

Resultater:

Prosjektet har oppnådd meget gode resultater. Vi har etablert faste treningsgrupper på mange eldresentre. Hvert senter har hatt en gruppe på ca 10-15 eldre som har trent ukentlig. Det har vært et tiltak som de eldre har satt veldig pris på og som i så måte har fungert som et sosialt samlingspunkt for de eldre. De ansatte på eldresentrene mener de har sett fremgang hos de eldre, og at det har virket forebyggende på fallskader og andre typer helseplager.

Oppsummering:

Eldreenergi har skapt bedre helse og et sosialt fellesskap for de eldre. Tiltaket ga gode resultater. Vi jobber med å videreføre den fysiske aktiviteten på ulike eldresentre. Enten gjennom støtte fra det offentlige, andre stiftelser eller andre.

Bakgrunn for prosjektet og målsetting

Bakgrunnen for dette prosjektet var den massive økningen av antallet eldre i Oslo kommune. Om de eldre går inn i en passiv livsstil vil dette mest sannsynlig medføre større fysiske og psykiske plager enn hva de ville hatt med en opprettholdelse av en aktiv hverdag. Dette vil igjen kunne bidra til en økning i samfunnsøkonomiske utgiftsposter som sykehusinnleggelser, operasjoner og medisinsk oppfølging. Fysisk aktivitet vil kunne forebygge skader og helseplager. Vålerenga Fotball ønsket å hjelpe til i forebygging av helseplager/ å fremme god helse gjennom å tilby fysisk aktivitet til denne målgruppen. Vi ønsket at flere eldre skulle få en bedre hverdag med økt aktivitet og større livsglede gjennom fysisk aktivitet og et sosialt fellesskap. Samtidig ønsket vi å koble på klubbens arbeidstreningsprogram, Jobbsjansen, slik at personer herfra kunne være assistenter under trening og sosiale samlinger.

Prosjektgjennomføring/metode

Vålerenga Fotball/Vålerenga mot rasisme har i perioden 2013 – 2015 samarbeidet med eldresentre i bydelene i Oslo øst hvor vi har tilbudt fysisk aktivitet tre ganger i uken. Det var tenkt å tilby fysisk aktivitet til flere sentre, men da sjeldnere trening (to ganger i måneden). Etter å ha vært i kontakt med sentrene i rekrutteringsfasen fant vi ut at det var et større behov å ha ukentlig trening på færre sentre. I januar 2013 startet vi med å sette sammen en ressursgruppe med representanter fra de lokale seniorsentrene. Rekruttering var mer tidkrevende enn tenkt, og vi måtte bruke januar-april (4 måneder) til kartlegging, samarbeid og planlegging med diverse sentre i nærområdet, samt gjennomføring av et prøveprosjekt for å se om tilbudet traff målgruppen. I mai 2013 ble det oppstart av aktiviteten (Eldreenergi) ute på sentrene. Siden den gang har det vært ukentlig fysisk aktivitet på tre ulike eldresentre helt frem til desember 2015.



Instruktørene som har hatt aktiviteten i 2013 og 2014 har vært to nyutdannede studenter fra Norges Idrettshøgskole, med spesialkompetanse på fysisk aktivitet for eldre. Da vår prosjektleder valgte å si opp sin stilling, rekrutterte vi inn en ny prosjektleder som også hadde kompetanse på fysisk aktivitet på eldre. Det medførte at vi til sommeren 2015 avsluttet vårt samarbeid med instruktørene.

Resultater og resultatvurdering

Prosjektets hensikt var å tilby fysisk aktivitet for seniorer og eldre tilknyttet seniorsentre i lokalområdet til Vålerenga Fotball. Aktivitetene ble også i 2014 gjennomført på tre sentre: Kampen Omsorg + , Ensjøtunet Omsorg + og Grønland Flerkulturelle seniorsenter. Det ble holdt aktivitet 1 gang i uken pr senter.

Oppmøte har vært veldig bra, med i snitt 15 deltakere pr sted, og mange faste deltakere som har møtt opp hver uke. På Grønland ble det også dannet en gruppe med minoritetskvinner tilknyttet et helsesenter for minoritetskvinner, som ønsket å være med. Denne gruppen skilte seg litt fra den allerede etablerte gruppen som trente hos oss i forhold til alder og fysisk form, så her ble treningen delt i to slik at vi fikk tilpasset treningen til de to gruppene. Heldigvis har vi vært avhengige av å ha to instruktører på alle våre treninger, så på Grønland hadde de mulighet til å ta hver sin mindre gruppe.

I tillegg til den ukentlige treningen, utarbeidet våre instruktører treningsplaner for deltakerne til å bruke hjemme i dagene mellom treningene og i ferier. Dette har blitt veldig godt mottatt og deltakerne gav tilbakemeldinger om at de ble hyppig brukt.

I noen perioder hadde vi i tillegg med studenter i praksis fra idrettshøgskolen, som har vært en ekstra støtte for de eldre under treningene, samt at de også har blitt utfordret til å holde en trening selv.

Deltakerne har vært veldig fornøyd med aktivitetene, instruktørene og tilbudet. De har merket fremgang i fysisk form, hatt glede av samvær med de andre og lært seg øvelser som de bruker i det daglige. Sentrene har vært kjempefornøyde med å kunne tilby flere aktiviteter til sine brukere i samarbeid med eksterne parter.

I 2013 og 2014 ble tidsplan etterfulgt i forhold til at vi startet opp tidlig på året, og holdt på helt til årets slutt. I 2014 hadde vi mindre penger til spesial-dager med foredrag og kurs på grunn av at mesteparten av vår støtte gikk direkte til aktivitet med fullt program fra januar til desember. Våre håp og oppfordring var at sentrene selv kunne ta økonomisk ansvar for disse dagene og tilby dette til deltakerne våre på fysisk aktivitet.

I 2015 fortsatte vi slik som de to foregående årene med tidlig oppstart. Dette var det siste året, og på grunn av at sentrene ønsket forutsigbarhet og kontinuitet med tilbudet, valgte Kampen Omsorg + og Grønland Flerkulturelle senter andre løsninger. Vålerenga opprettet nye samarbeid med Manglerudhjemmet og



Vålerenga bo- og servicesenter med oppstart i august 2015. Dette fungerte også meget bra. Det ble holdt en felles avslutning på hele prosjektet med alle 3 sentre på Manglerudhjemmet. Det var en fin avslutning på et 3 år langt prosjekt.

I forhold til budsjett-postene ser vi nå at vi har brukt en større pott på instruksjon og transport enn forventet – dette på grunn av hyppigere aktivitet enn budsjettet – noe som vil føre til mindre utgifter til utstyr og bevertning. Men vi mener at hyppigere aktivitet har ført til bedre resultater i forhold til målsettingen fysisk forebygging. Dette har vært til deltakernes beste.

Gjennom dette tilbudet ønsket vi også å aktivisere de eldre gjennom å lage en egen frivillig-gruppe og bruke de i forskjellige oppdrag i klubb. Det viste seg at de eldre var litt for svake til å kunne påta seg noen oppdrag med frivillig innstas.

Oppsummering og videre planer

Eldreenergi har skapt bedre helse og et sosialt fellesskap for de eldre. Samarbeidet med sentrene har vært meget bra. De eldre har blitt i merkbart bedre form og sentrene tror at treningen har forebygget fallskader og skapt bedre livskvalitet for de eldre. Instruktørene har hatt en stor glede av å se hvor ivrige og hyggelig de eldre har hatt det på treningene.

Vi håper å kunne skaffe midler til å videreføre dette tilbudet. Enten fra det offentlige, andre stiftelser eller at ulike sentre betaler selv.