



AKTIV
PÅ DAGTID

SLUTTRAPPORT

2015

Prosjektnummer HIR 2014/FBM9141

Forebygging og Norges idrettsforbund og olympiske
og paralympiske komite'

Sluttrapport for prosjekt Aktiv på Dagtid 2014/15 i Harstad

1. Forord

Dette er sluttrapport på prosjektet Aktiv på Dagtid som har vært gjennomført i Harstad Kommune i regi av Harstad Idrettsråd i en periode på litt over ett år.

Prosjektet kom i stand etter et initiativ fra Troms Idrettskrets etter gode erfaringer med tilsvarende prosjekt i Tromsø.

Prosjektet har vært finansiert med midler fra Ekstrastiftelsen og midler fra Troms Idrettskrets.

Det har i hovedsak vært inne-aktiviteter i prosjektperioden samt en felles uteaktivitet en dag i uka sammen med frisklivsentralen i Harstad Kommune.

Prosjektet har vært organisert med en ansatt prosjektleder (40% stilling) i 2014, mens prosjektet har vært administrert av daglig leder i Harstad Idrettsråd i 2015.

Harstad Idrettsråd vil takke alle bidragsyterne i prosjektet, både de som har bidratt til midler (Ekstrastiftelsen og Troms Idrettskrets), støtte fra Norges idrettsforbund, de som har ledet prosjektet (prosjektleder i 2014) og daglig leder Harstad idrettsråd i 2015, Frisklivsentralen i Harstad Kommune og deltagerne som har vært med i perioden prosjektet har vært aktivt.

Denne typen folkehelse tilbud er et fantastisk tilbud som har stor samfunnsmessig verdi.

Harstad, 13.januar 2016

Magnus Ingebrigtsen
Daglig Leder Harstad Idrettsråd

sign

2. Sammendrag

Prosjektet hadde oppstart i april 2014 med 5 ulike aktiviteter. Det ble ansatt en prosjektleder med kontrakt ut 2014. Prosjektet ble videreført i 2015 med aktiviteter tom juni måned uten prosjektleder. Prosjektet ble da ledet av daglig leder i Harstad Idrettsråd. Styret i idrettsrådet besluttet å legge ned prosjektet høsten 2014 da det var liten deltagelse og at det ikke var nok administrative ressurser til å drive prosjektet videre. Prosjektet hadde 47 registrerte deltagere i 2014 og 29 registrerte deltagere i 2015. Potensialet er mye større.

3. Innholdsfortegnelse side

Forord	2
Sammendrag	2
Kapittel 1 – Bakgrunn for prosjektet	3
Kapittel 2 – Prosjektgjennomgang/Metode	4 og 5
Kapittel 3 – Resultater og resultatvurdering	5 og 6
Kapittel 4 – Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	6 og 7

4. Kapittel 1 – Bakgrunn for prosjektet

Troms Idrettskrets ønsket å gjennomføre prosjektet i Harstad etter suksess i Tromsø gjennom god ressursutnyttelse med samarbeid mellom idretten og kommunen å gi muligheter for et allsidig og godt folkehelse tilbud for befolkningen i Harstad. Aktiv på Dagtid er et aktivitets-tilbud for alle fra 18-67 år bosatt i Harstad, som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar trygdeytelser av ulike slag.

Aktiv på Dagtid er et konsept som idretten har skapt, og er blant annet etablert som et betydningsfullt folkehelse tiltak i Tromsø i regi av Troms idrettskrets.

Harstad idrettsråd, Harstad kommune og Troms idrettskrets har ønsket å bruke de positive erfaringene fra tiltaket i Tromsø til å finne en modell for et tilsvarende tiltak i Harstad. Harstad kommune har etablert et folkehelse tilbud gjennom Frisklivssentralen, og det er naturlig for idretten å knytte seg til et slikt eksisterende, kommunalt tiltak. Frisklivssentraler er kommunale tilbud for personer som trenger å endre levevaner. De har tilbud for ulike grupper, og følger dem opp med hensyn til mestring av egen helse, men har ikke fokus på diagnose i sin oppfølging.

Gjennom gode ressursutnyttelser skulle samarbeidet mellom idretten og kommunen gi muligheter for et allsidig og godt folkehelse tilbud for befolkningen i Harstad, med bred kompetanse på både aktivitet og helse.

Troms idrettskrets disponerer fylkeskommunale overskuddsmidler for 2013, som de ønsket å benytte til en igangsetting av Aktiv på Dagtid-konseptet til Harstad.

Prosjektet har vært gjennomført med aktiviteter som styrkesirkel og stretching på tirsdager, lett trening med variert innhold ute sammen med Frisklivssentralen (har også vært bowling på torsdager) samt trimsykkel og vantrim på fredager.

I prosjektet startfase (2014) fungerte prosjektet bra da vi hadde egen prosjektleder som rapporterte til prosjekteier Harstad Idrettsråd. Prosjektstillingen ble ikke videreført etter

sommeren 2015 pga manglende økonomi og personellressurser. Ledelse av prosjektet ble i 2015 ivarettatt av daglig leder av Harstad Idrettsråd. Dette ble ikke en god løsning da de administrative ressursene ble for små, både økonomisk og personellmessig. Prosjektet ble da avvirket.

5 Kapittel 2 – Prosjektgjennomgang/Metode

Gjennomføring i 2014 med egen prosjektleder i 40 % stilling med ansvar for rekruttering av instruktører, markedsføring og rammene for gjennomføring av aktivitetene med rapporteringsplikt til Harstad Idrettsråd. I 2015 ble prosjektet ledet av daglig leder i idrettsrådet men for få administrative ressurser gjorde at prosjektet ble terminert etter sommerferien 2015.

Oppstart i 2014

Aktiv på dagtid (ApD) startet opp med 5 ukentlige aktiviteter 1. april 2014. Det ble innleid en prosjektleder i 40 % stilling, samt instruktører for 3 av de 5 ulike treningstilbudene. I utgangspunktet var intensjonen at prosjektleder bare skulle ha et administrativt og koordinerende ansvar for planlegging, iverksetting og gjennomføring av prosjektet, hvor idretten selv skulle brukes som instruktører i gjennomføringen av den fysiske treningen. Det viste seg derimot at idrettslagene og foreningene ikke hadde ressurser som kunne i møtekomme vår forespørsel og tilbud. Konsekvensene av at idretten ikke hadde egne medlemmer som hadde mulighet til å påta seg instruksjonsoppgaver på dagtid, var at prosjektleder selv også gjennomførte store deler av treningstilbudet med 3 økter pr uke.

I planleggingen av vårt aktivitetstilbud og timeplan ble det tatt flere hensyn. For det første ble det vurdert som viktig at innholdet skulle være variert, med et relativt stort spenn av ulike fysiske aktiviteter som kunne tilfredsstille de fleste sitt behov, ønsker og nivå. Det var fokus på et lavterskeltilbud bygd opp i trygge og uformelle rammer, hvor miljø og forutsigbarhet var viktige faktorer. Likeså ble det også retningsgivende å ta med Tromsø sine erfaringer med hvilke typer treningsaktiviteter som var populære, samt at vi også tilpasset oss til Harstad's egen Frisklivsentral sine aktiviteter. Frisklivsentralen tilbyr flere ukentlige uteaktiviteter med spasereturer, slik at vår vurdering ble at vi ønsket å ha andre typer innendørstilbud da vi retter oss mot et ganske så likt marked og kundegruppe.

Vår timeplan inneholdt både vår- og høstaktiviteter 3 dager i uken – tirsdag, torsdag og fredag i 2015. Tirsdager med 2 økter, Styrkesirkel og Stretching/Avspenning, torsdag Bowling og fredag med 2 økter, Spinning og Vanntrim.

Det ble leid inn instruktør fra Grottebadet med nødvendig kompetanse for gjennomføring av vanntrim i varmtvannbasseng samt bowlinginstruktør fra Harstad Bowlingklubb i bowlinghallen. Foruten leie av basseng og bowlinghall ble det også leid trenings- og spinningssal hos Actic Treningssenter (lokalisert i Grottebadet).

Videreføring av prosjektet i 2015

Prosjektet ble som nevnt tidligere i rapporten videreført i 2015. Prosjekteier fikk beholde de

midlene som ikke ble benyttet i 2014 samt at det ble bevilget friske midler fra Troms Idrettskrets. Dette innebar at prosjektet kunne vare ut 2015.

Stillingen som prosjektleder ble ikke videreført og det administrative arbeidet ble utført av daglig leder i Harstad Idrettsråd.

Det ble leid inn flere instruktører i perioden jan – juni 2015. Dette fungerte bare delvis da det var vanskelig for disse å kombinere vanlig jobb med instruktørjobben. Imidlertid var en av instruktørene stabil men flyttet fra byen sommeren 2015. Det ble også gjort forsøk med å få idrettslag til å administrere prosjektet og stille med instruktører men uten hell.

De samme aktivitetene som vi gjennomførte i 2014 ble videreført i 2015. Deltagelsen på tiltakene ble dårligere som delvis skyldes at prosjekteier ikke fikk ansatt faste instruktører. Snittet på deltagere i tidsrommet jan – juni var ca 5 personer selv om det totale registrerte deltagerantallet var på 29 personer.

Etter en vurdering av prosjekteier ble det besluttet og ikke igangsette aktiviteter etter sommerferien 2015. Prosjektet termineres fra Harstad Idrettsråd pr 1.november og ubrukte midler tilbakeføres Ekstrastiftelsen og Troms Idrettskrets etter en fordelingsnøkkel.

Markedsføring

Prosjektleder ble ansatt 1.mars 2014 og i store deler av mars/april ble det arbeidet mye med å få gjort tilbudet kjent for brukergruppen. Det ble gjennomført møter med Frisklivsentralen for å koordinere våre tilbud på best mulig måte og våre brosjyrer og timeplaner ble formidlet til kommunens brukere. Prosjektleder hadde møte med NAV Harstad for å orientere om dette tilbudet. I dette møtet deltok leder NAV Harstad og alle avdelingslederne ved kontoret.

Videre var prosjektleder i møte med kommunens Psykiatritjeneste for å presentere ApD for noen av lederne og et utvalg av støttekontakter.

Brosjyremateriell og timeplaner ble lagt ut hos NAV samt sendt pr post til NAV Kvæfjord, NAV Skånland, på rådhusets servicesenter, frisklivsentralen og sendt pr post til alle fastleger og et utvalg av fysioterapeuter i Harstad.

Det ble annonsert i Harstad Tidene flere ganger hvor vårens og høstens timeplaner ble presentert. Vi fikk også helsides reportasjer i Harstad Tidene i 2014, ett før oppstart og ett i mai hvor en av deltagerne delte sine positive erfaringer med å delta i ApD.

Det ble også tidlig opprettet egen facebookside som prosjektleder gjennom perioden holdt oppdatert og aktiv. Denne siden hadde ved utgangen av 2014 i underkant 300 følgere.

ApD Harstad sin viktigste markedsfører har utvilsomt vært deltagerne selv. De har hele veien gitt meget gode tilbakemeldinger på vårt tilbud og har fremsnakkert tilbudet i sine omgangskretser.

6. Kapittel 3 – Resultater og resultatvurdering

Noen aktiviteter ble godt mottatt av deltagerne og ble bra besøkt i en periode, mens andre ikke var like attraktive og ble avvirket. Resultatet ble bra for de som deltok og disse beklaget at prosjektet ble lagt ned.

Resultater

Prosjektet hadde som mål å få 100 registrerte deltagere i løpet av prosjektperioden på 12 måneder. Prosjektet ble ikke igangsatt før 1.april og fikk derfor forlenget prosjektperioden fem til 30.juni 2015. Etter dialog med ekstrastiftelsen ble prosjektet ble prosjektet forlenget ut 2015.

Prosjektet har hatt aktiviteter gjennom 7 måneder i 2014 og kan vise til et resultat på 47 registrerte deltagere siden oppstart.

Da vi dessverre kom noe sent i gang gav de 2 vårmånedene april og mai samt juni en del mindre deltagelse enn forventet. I gjennomsnitt 5-10 deltagere på hver aktivitetsøkt, men hvor spesielt bowling hadde lave deltagertall som trakk ned gjennomsnittet. Våren ble sett på som en «gjøre kjent» og igangsettingsfase med en god tro på at høstsesongen ville gi oss atskillig høyere deltagertall. Dette viste seg å være riktig. I september og begynnelsen av oktober hadde vi stor tilstrømming, spesielt på tirsdagene med styrkesirkel og stretching. I vår trenings-sal som i utgangspunktet er beregnet til 16 personer, hadde vi 18-20 på trening til i midten av oktober før tallene beveget seg nedover til 10-13 personer igjen. Fredager med spinning og vanntrim har vært er variable, med deltagerantall på 5-13, men gode tall i høstperioden september/oktober med over 10 deltagere stort sett hver uke. Bowling derimot, klarte vi ikke å få øket deltagelsen på i høstsemesteret, noe som vi hadde troen på. Denne aktiviteten ble avvirket fra 2015 da deltagertallet gjennom hele 2014 har vært på mellom 0-5. Med leie av bowlinghall og instruktører er dette et forholdsvis dyrt aktivitetstilbud som fordrer et relativt godt besøk, noe vi ikke fikk til og tok konsekvensene av.

Et prosjekt av denne størrelse, kompleksitet og omfang krever egen prosjektleder som kan organisere arbeid knyttet til markedsføring, påmelding, gjennomføring, oppfølging, rapportering og fremdrift. Denne ressursen har ikke Harstad Idrettsråd pr i dag og derfor har styret besluttet å terminere prosjektet.

Oppsummert

Ved utgangen av 2014 er prosjektleders vurdering og erfaring at ApD Harstad er et viktig aktivitetstilbud for gruppen det er rettet mot. ApD hadde alle muligheter for å lykkes med sine målsettinger og bli et viktig fysisk aktivitets- og sosialt tilbud som det er påtenkt å skulle være.

Erfaringene fra prosjektlederen er at det trenges tid og tålmodighet for å etablere et slikt møtested for den brukergruppen tilbudet retter seg mot. Man møter mange med både fysiske og ikke minst psykiske begrensninger som gjør at ApD må ha fokus på, og være i sosial omgang med andre på en kanskje veldig fremmed og ukjent arena.

Det er med stor glede at tilbakemeldingen for denne perioden har vært meget gode.

Deltagerne har vært meget godt fornøyd med tilbudet. De forteller at de opplever en mengde gevinster ved å delta, både fysisk og psykisk. De håpet at dette skulle bli et langsiktig tilbud. Også psykiatritjenesten meddelte at deres brukere som deltok på ApD fortalte at møtestedet og treningene er blitt viktige for dem i hverdagen. Man bør også vurdere verdien av høyt

deltagertall. Prosjektlederen erfaring var at en gruppe deltagere sannsynligvis følte seg mer ukomfortable i høstperioden med svært høy deltagertall.

Hver enkelt ble ikke like godt sett, deltagere måtte trene med andre «tettere» på egen kropp og det ble mange å forholde seg til sosialt sett. Denne perioden passet noen godt, mens for andre ble skremmende og de uteble noen uker – derav gikk tallene ned igjen.

Et slikt prosjekt må ha en stabil liten instruktørgruppe som deltagerne må forholde seg til.

Det er særst viktig for størstedelen av denne gruppen å føle trygghet, stabilitet og forutsigbarhet. Likeså at øktene gjennomføres etter timeplanen uten avlysninger. For mange av disse ble treningsøktene ukens høydepunkt.

7. Kapittel 4 – Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Et slikt prosjekt, som er et meget bra prosjekt i folkehelsemessig betydning, må ha en prosjektleder som kan ta seg av alle administrative gjøremål. Det må etableres en stabil instruktørgruppe slik at de som deltar har faste/kjente personer å forholde seg til og slik at en oppnår mest mulig kontinuitet.

Prosjektet kan restarteres hvis det er midler til å ansette prosjektleder i en 40 % stilling for prosjektets varighet. Det må også være ressurser til å forsterke det administrative leddet til prosjekteier.

Harstad Idrettsråd fikk overført «overskuddsmidler» fra 2014 for å videreføre prosjektet ut 2015. Dette utgjorde kr 138.280,-. I tillegg mottok Harstad Idrettsråd kr 85.000,- fra Troms Idrettskrets i 2015 som friske midler.

Prosjektet er et samfunns viktig og helseriktig prosjekt, men Harstad Idrettsråd har valgt å legge det ned pga manglende administrative og økonomiske ressurser til å drive dette videre.

Hvis prosjektet skulle blitt videreført må det ansettes egen prosjektleder med bl fokus på markedsføring av prosjektet i Harstad og de omkringliggende kommunene da Aktiv på Dagtid har et stort potensiale for videre drift og er et samfunnsmessig viktig og givende prosjekt.

Prosjektet ble avviklet etter sommeren 2015 pga manglende ressurser, både økonomiske og personellmessige.

Harstad, 18.januar 2016

Med vennlig hilsen

 HARSTAD
IDRETTSRÅD

Magnus Ingebrigtsen

Daglig Leder Harstad Idrettsråd

mobil: 924 98 887

epost: harstadir@yahoo.no