



SLUTTRAPPORT

Prosjektnavn: «Golf for alle –liten ball stor forskjell.»

Prosjektnummer: 2015/RB6557

Organisasjon: Drøbak Golfklubb – Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjekteier: Drøbak Golfklubb v/Heidi Beldring

Prosjektleder: Per Hansen – Golf Grønn Glede Drøbak Golfklubb



Sammendrag av sluttrapport:

Bakgrunn for prosjektet

Drøbak Golfklubb (DGK) har gjennom gruppen Golf Grønn Glede(GGG) siden 2005 jobbet med golfaktiviteter som er tilrettelagt for personer med spesielle behov. Vi opplevde at helsefagarbeidere i liten grad visste om tilbudet, om hvordan de kunne informere og motivere sine pasienter/brukere til å bli fysisk aktive på golfbanen. Iht. statistisk sentralbyrå er det ca. 2000 personer i gruppen sykemeldte, uføre og funksjonshemmede i Frogn kommune. Vi nådde kun et fåtall av disse, og innså at muligheten for å nå de var via behandlere.

Målsettingen var å øke kunnskapen om golfens positive virkning i folkehelsearbeidet ved å motivere fagarbeidere til aktivt å motivere sine pasienter/brukere til å bli fysisk aktive med golf. Målet skulle nås via informasjonsarbeid mot fagarbeidere innen psykisk helse/rus, folk på rehabilitering og sykemeldte/uføre.

Produsere formålstjenlig informasjon. Hovedmål var å få 40 nye fagarbeidere å samarbeide med. Delmål var en tilvekst på minst 30 nye deltakere i GGG.

Prosjektet er gjennomført iht. til de planene som ble satt opp i prosjektplanen.

Prosjektgjennomføring/metode

Vi startet opp 6. januar 2015 med et stort informasjonsmøte hvor vi hadde invitert helsefagarbeidere og mulige samarbeidspartnere. Vi presenterte prosjektet og etablerte en faggruppe med personer fra ulike miljøer for å hjelpe til å drive fram prosjektet.

Vi etablerte en referansegruppe med fagarbeidere som ble kommunisert med via møter, facebook og mail. Faggruppen hadde regelmessige møter og utarbeidet planer og informasjonsmaterieell. I hele perioden var alle helt oppdatert på gjennomføringen.

Prosjektleder har hatt gjentatte møter med kommuneoverleger, fastleger, legeforeninger, helsearbeidere i regionen, kreftleger/-team og kreft-koordinatorer, Frisklivssentralene i Follo, Frivillighetssentraler og rehabiliteringssentra. I tillegg har han også hatt møter med interesse og -pasientorganisasjoner.

Flere av møtene har vært gjennomført på golfbanen og da har møtedeltakerne fått forsøke seg på golf selv. Det har gitt forståelse for hvem vi er og hva vi driver med.

Alle har fått god innsikt i hvordan vi jobber og hvor positivt det kan være for nettopp deres brukere/pasienter å komme i fysisk aktivitet.

Resultater/resultatvurdering

Vi har nå relevant informasjonsmaterieell som kan brukes for presentasjoner for helsearbeiderne og deres pasienter/brukere. Ved at fagpersonene selv har fått delta på treninger har de fått erfare hvor positivt golf er i behandlingen av deres pasienter/brukere. De er fysisk aktive og har det morsomt.

GGG har nå god kontakt med 75 fagarbeidere. Mange av disse har igjen sitt nettverk hvor de videreformidler informasjonen fra oss.

Vi fikk formidlet hvor bra golf er for mennesker som er i GGGs målgruppe enten det er for fysisk oppbygging eller for å opparbeide sosiale kontakter i en vanskelig livssituasjon.

I løpet av prosjektperioden har DGK blitt kjent med ulike deler av helsevesenet og utviklet gode forhold til mange helsearbeiderne som også har fått tilgang til alt vårt materiale for å påvirke pasienter/brukere til å bli aktive og ikke bli mer og mer inaktive i en vanskelig livssituasjon.

Mange flere fagarbeidere kjenner tilbudet og motiverer pasienter aktivt til å forsøke.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vi har nå verdifull informasjon om behandlerleddets rolle.

Samarbeidet med institusjon/helsevirksomhet fungerte best der prosjektleder fikk god kontakt med fagpersonene. Det samme gjelder for deltakerne. Vi vil i fremtiden jobbe mye med å etablere fadderordninger og treningskontakter for nye deltakere. Det å bygge personlige relasjoner både med fagpersoner og brukere er det viktigste arbeidet vi kan gjøre i fortsettelsen.

Tar Helseinstitusjoner dette med fysisk aktivitet for den enkelte i sin behandling av «hele mennesket» alvorlig, vil vi sammen kunne gi pasienter/brukere et godt tilbud.

Innholdsfortegnelse

Forord	side 4
Kap 1 Bakgrunn og målsetting for prosjektet	side 6
Kap 2 Prosjektgjennomføring/metode	side 6
Kap 3 Resultater og resultatvurdering	side 9
Kap 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer	side 10
Referanser	side 12
Vedlegg	side 13
1. Eks. referat faggruppe	
2. Introduksjon til golf og timeplaner 2016	
3. Timeplan 2015	

Forord

Takket være tildelingen fra ExtraStiftelsen til prosjektet «Golf for alle – liten ball stor forskjell» har vi i 2015 og 2016 kunnet gi vår prosjektleder en godtgjørelse slik at han har kunnet fristille seg fra annet arbeid og jobbet målrettet for å nå ut til de helsearbeiderne vi har ønsket å komme i kontakt med. Det er i tillegg blitt lagt ned veldig mange frivillige timer fra ressurspersonene i klubben, den opprettede faggruppen og referansegruppen.



En stor takk går til dere i ExtraStiftelsen som trodde på prosjektet og for støtten som har gjort at vi har kunnet gjennomføre planene og nådd de målene vi satte oss.

Drøbak Golfklubb

12. januar 2017

Kap 1 Bakgrunn og målsetting for prosjektet

Bakgrunn

Drøbak Golfklubb (DGK) har siden 2005 jobbet for å legge til rette golfaktiviteter for ulike målgrupper som normalt ikke har noe spesialtilbud gjennom Golf Grønn Glede (GGG)- "Tilrettelagt golftilbud for personer som av ulike årsaker har et særskilt behov".

Tilbudet i vår GGG-gruppe er beregnet på langtidssykemeldte, mennesker som er til behandling eller rehabilitering, uføre og personer med nedsatt funksjonsevne.

Per Hansen har vært gruppeleder i GGG siden 2008. Han og de andre frivillige bemerket ofte kommentarene til de nye som kom til oss at ingen behandlere hadde fortalt om dette tilbudet tidligere. De hadde blitt anbefalt via bekjente/venner om å komme og prøve selv. Denne «munn til munn-metoden» hadde i flere år vært hovedmarkedsføringen av GGG for å få nye medlemmer. Vi viste at det var flere enn 2000 personer bare i Frogn som gikk under definisjonen til vår målgruppe og skjønte at vi må få spredd informasjonen om oss via lettfattelig informasjon gitt ut av behandlerne i helsevesenet.

Helsefagarbeidere og NAV visste i liten grad at vi fantes og hva tilbudet gikk ut på og de skjønte heller ikke at de skulle bruke av sin kostbare timepris og tid til å snakke om annet enn medisiner, fag, ha samtaleterapi eller annen behandling. Dermed ble det også en utfordring å få anbefalt fysisk aktivitet som en del av pasientbehandlingen og at pasienter skulle begynne med den dyre «snobbessporten» golf, virket utenkelig.

DGK/GGG har alltid hatt et veldig godt sosialt miljø hvor både nye og etablerte deltakere blir ivaretatt. Aktivitetene blir alltid tilpasset den enkelte.

Før vi satte i gang søkeprosessen bestemte DGK at Per Hansen skulle være den utførende prosjektlederen om vi var så heldige å få midler. Per ble i 2002 utsatt for blind vold, fikk senere hjerneslag og ble sterkt redusert psykisk og fysisk. Han hadde gått en lang vei med mye og målrettet trening for å komme tilbake dit han var da han kom tilbake til golfbanen. Han har fremdeles utfordringer på grunn av de varige skadene han fikk etter volden og hjerneslaget. De sykdomserfaringene Per og de andre i ledergruppen i GGG har, har vært et aktivum når de skulle møte nye deltagere med tilsvarende utfordringer og sykdommer.

Målsetting for prosjektet

Øke kunnskapen om golfens positive virkning i folkehelsearbeidet. Målsettingen var å motivere fagarbeidere til aktivt å motivere sine pasienter og brukere til å bli fysisk aktive med golf som aktivitet.

Målgruppe for prosjektet

Fagarbeidere/saksbehandlere i helseomsorgen som jobber på institusjon, i statlige, kommunale og private virksomheter, kommuneleger, leger, psykologer, miljøterapeuter, fysioterapeuter, kiropraktorer og andre som er behandlere.

Prosjektet planla å nå 40 personer å jobbe sammen med.

Kap 2 Prosjektgjennomføring/metode

Prosjektgjennomføring

Utgangspunkt: *«I løpet av prosjektperioden skal det gjennomføres et samarbeidsprosjekt mellom klubben og offentlige etater, avdelinger i kommunen og regionen, interesseorganisasjoner etc. for å etablere et best mulig tilbud om morsom fysisk aktivitet på golfbanen basert på lek, glede og fysisk aktivitet.»*

Da DGK ble informert om tildelingen hadde vi programmet klart for et «kick-off»-møte i begynnelsen av januar slik at vi kunne komme i gang med prosjektet så raskt som mulig.

Invitasjonen ble sendt ut to dager etter og informasjonsmøtet ble gjennomført på Frogn Rådhus 6. januar 2015.

Det ble invitert helsearbeidere som vår prosjektleder hadde vært noe i kontakt med tidligere. Det ble invitert personer som jobber med helsearbeid i kommuner, institusjoner og andre beslutningstakere. Hensikten var å presentere prosjektet og etablere en faggruppe fra ulike miljøer til å hjelpe oss å drive fram prosjektet. I tillegg bygge opp en referansegruppe med fagarbeidere som kunne bidra når vi trengte råd og veiledning underveis i prosjektet.

Det ble etablerte en faggruppe med 4 personer fra fagmiljøer og 2 egne ressurser:

Leder for Ressurssenteret for psykisk helse og rus i Frogn.

Aktivitetsleder for pasienter under behandling og for planlegging etter utskriving på Sunnaas.

Aktivitetsleder for Follo DPS (AHUS, Ski)

Prosjektleder for NAV i Frogn rettet mot brukere med rusproblemer.

Prosjektleder og en fra ledergruppen i GGG.

Det konstituerende møtet ble arrangert noen dager etter og det ble lagt planer for gruppearbeidet, møtetider, arbeidsfordeling og gjennomføringstidspunkter. I løpet av de første månedene laget vi nytt informasjonsmateriell, ny hjemmeside, egen og lukket Facebookside for helsearbeiderne. Startet etablering av referansegruppen via Facebook og epost. Facebook siden har vært regelmessig i bruk i hele perioden.

Noen av de viktigste punktene som ble diskutert og gjennomgått var:

1. «Hvorfor har vi ikke kommet igjennom til mange behandlere i løpet av den tiden vi har drevet»
 2. «Har vi riktig og informativ informasjon tilgjengelig for flest mulig»
 3. «Hva kan motivere behandlerne til å anbefale golfaktiviteter for pasienter og brukere»
1. Vi ble enige om at det er vanskelig å komme i møter med og å få oppmerksomhet fra mange behandlere. De har oftest dagene fulle av oppgaver og har liten tid til å sette seg inn i nye tiltak og eller følge med på hva som skjer lokalt, selv om dette er til det beste for deres pasienter.

Vi laget:

- En møteplan for å introdusere tilbudet for enkeltbehandlere, legekantor, avdelinger
- En oppfølgingsplan med oppfølgingsmail, nye møter, samarbeidsmøter og planleggingsmøter.
- En presentasjons eller oppfølgingsplan med møter gjennomført i klubbens lokaler og på banen for at behandlerne også skulle kunne få prøve golf i praksis.



Deler av faggruppen på møte med introduksjon til treningen en tidlig maidag i 2015

2. Den informasjonen DGK/GGG og andre har om aktivitet og tilbud til pasienter var ikke tilgjengelig for behandlerne dersom de trengte den. Den ble derfor også omarbeidet og tilpasset både deltakerne av GGG og helsearbeiderne.

Vi produserte:

- Ny brosjyre, timeplan og aktivitetsplan
- Ny og alltid oppdatert hjemmeside og Facebookside spesielt for helsearbeidere
- Presentasjonsfilmen om GGG/DGK som ligger på våre hjemmesider

Det ble etablert en egen epostliste med navn på helsearbeidere for å spre informasjon. De har fått golf-, GGG- og treningsrelaterte informasjon regelmessig i tillegg til minst en epost i måneden med generell helseopplysning eller annet som relevant for behandling av pasienter og brukere.

I prosjektperioden har det blitt gjennomført møter med kommuneoverleger, fastleger, legeforeningen, helsearbeidere innen rus og psykiatri i regionen og nærkommunene, behandlere av kreft (kreftleger/-team og kreft-koordinatorer), alle Frisklivssentralene i Follo, Frivillighetssentraler og rehabiliteringssentra.

Klubben arrangerte åpne dager for kreftpasienter, mennesker som var til rehabilitering og funksjonshemmede.

I tillegg deltok vi sammen med institusjoner og fagarbeiderne på deres aktivitetsdager:

- Verdens aktivitetsdag for fysisk helse for Follo DPS, for Sunnaas sykehus og i regi av Ressurssenteret i Frogn
- Verdensdagen for psykisk helse i Follo i regi av Follo DPS
- Møter om golf og helse med demonstrasjoner og praktisk prøving for fagarbeiderne og pasienter, Sunnaas lekene i juni begge år med demonstrasjon av golf for alle og golf i paragolfer.



Her tester en av miljøterapeutene, som selv er lam, ut vår paragolfer i et forrykende regnvær

I løpet av prosjektperioden deltok brukere på aktivitetene sammen med behandlerne som en fast kveldsaktivitet eller på GGGs vanlige aktivitetsdager.

Vi har jobbet mest i gruppa og med deltakere i golfsesongene. Vintersesongene har vært brukt til innetrening og faggrupper har jobbet med oppsummeringer og nye planer for neste sesong.

Prosjektet er gjennomført i henhold til de planene og tidsplanene som ble satt opp i prosjektbeskrivelsen.

Kap 3 Resultater og resultatvurdering

Resultater

Samarbeidet i faggruppen har vært meget god og de har vært med på å utarbeide informasjonsmateriale til bruk for andre helsearbeidere og deres pasienter/brukere. Materiellet har blitt løpende evaluert og oppdatert gjennom hele prosjektperioden. Dette vil vi fortsette med slik at vi til enhver tid har oppdatert materiell.

Det nye materialet sammen med klubbens GGG-presentasjonsfilm ble viktige elementer i arbeidet og for bla. å fjerne gamle myter om golf og få fram at golf er for alle. Samarbeidet med deltagerne i faggruppen vil fortsette fremover.

Facebookside hvor faggruppen, behandlere og annet fagpersonell deltok aktivt har fungert som en fin informasjonskanal. Dette ble også referansegruppen vår og vi fikk innspill fra disse som var nyttige. Det ble lagt ut referater fra faggruppens møter og annen relevant informasjon.

I løpet av perioden har vi opparbeidet god kontakt med ca. 75 fagarbeidere og vi har en epost adresseliste med 98 kontakter. I flere tilfeller «traff» vi også en hel organisasjon ved hjelp av en person som kunne formidle informasjon til ulike grupper inn i virksomheten. Eksempler på dette var behandlere på Sunnaas Sykehus, Follo DPS (AHUS/Ski), Frogn kommune og Ressurscenteret for psykisk helse og rus.

Det er behandlerne i faggruppen vi har oppnådd den beste relasjonen til.

I 2015 registrerte vi 25 nye som deltok aktivt på treninger og sosiale samlinger. Tallet i 2016 var 23 nye. Til sammen har over 100 personer deltatt på aktivitetene våre i løpet av prosjektet. Av sosiale eller medisinske årsaker har vi hatt deltagere som ikke har kunnet delta på alle aktivitetene. De fleste har vært entusiastiske, men dagsform og medisinerer har til tider begrenset deltagelsen. Da opphold på visse institusjoner er kortvarig har det vært deltagere som kun har vært med noen ganger.

Til sammen har 10 personer tatt «veien til Golf» kurset og kvalifisert seg for banespill. 2 i 2015 og 8 i 2016.

Flere av våre deltagere med psykiske og/eller rusavhengighet, som har tatt «Veien til Golf» og blitt banespillere.

Deltagelse i gruppen har for noen gitt svært gode resultater:

Eks. 1: Tidligere passivt liv med psykiske utfordringer – nå redusert vekt med 35 kilo på ett år og spiller flere ganger i uken med våre øvrige medlemmer. Vil utdannes til trener1 ressurs.

Eks. 2: Psykiske utfordringer etter å ha deltatt på 6 kontingenter for forsvaret i kampområdene i Midtøsten – spiller nå flere ganger i uken med våre øvrige medlemmer.

Eks. 3: Rusavhengig som holdt seg unna rus i sommersesongen men falt ut igjen på vinteren. Han var ikke del av GGG i perioden han ruset seg. Han er nå del av gruppen og har begynt trener1 utdanning og har vært rusfri i 18 måneder.

Eks. 4: Flere rusavhengige som har vært rusfrie i lengre perioder.

2 medlemmer av GGG begynte på trener1 utdanning i 2016 slik at de i fremtiden blir en ressurs for gruppen. 3 nye vil starte opp med dette i 2017.

Fagarbeidere har fått god innsikt i hvordan vi jobber og hvor positivt det kan være for nettopp deres brukere og pasienter å komme i fysisk aktivitet til faste tidspunkter i uka.

Resultatvurdering

I løpet av prosjektperioden har vi blitt bedre kjent med ulike deler av helsevesenet i regionen og utviklet gode relasjoner til mange behandlere og brukere som passer inn i GGGs modell - personer som trenger aktiviteter tilpasset deres behov. DGK/GGG har lært litt mer om hvordan vi kan motivere helsearbeidere til å anbefale og snakke varmt om golf og klubbens miljø.

Flere fagarbeidere kjenner nå etter prosjektperioden tilbudet vårt bedre og vi tror de kommer til å benytte seg av det i fremtiden. De har fått tilgang til alt vårt materiale for å påvirke pasienter/brukere til å bli aktive og ikke bli mer og mer inaktive i en vanskelig livssituasjon.

Selv om vi har fått flere kontakter er alt «ferskvare» og må løpende vedlikeholdes ved besøk, introduksjoner, deltakelse på fag- og aktivitetsdager og seminarer.

Klubben vil jobbe videre med å utvikle aktivitetene og det sosiale rundt gruppen. Utdanningen av nye trener1 ressurser som har utgangspunkt i gruppen er en stor fordel. Vi forsetter søket mot å nå målet om å få flere i aktivitet.

Kap 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer.

Samarbeidet med institusjon/helsevirksomhet fungerte best der prosjektleder fikk god kontakt med fagpersonene. Det samme gjelder for deltakerne. De fikk personlige oppfølging av tidligere medlemmer. Vi vil i fremtiden jobbe mye med å etablere gode fadderordninger og treningskontakter for nye deltakere. Det å bygge personlige relasjoner både med fagpersoner og brukere er det viktigste arbeidet vi kan gjøre i fortsettelsen. Det er en trygghet som er svært viktig for personer som er i vanskelige livssituasjoner.

Tar Helseinstitusjoner dette med fysisk aktivitet for den enkelte i sin behandling av «hele mennesket» alvorlig, vil vi sammen kunne gi pasienter/brukere et godt tilbud.

Vi har brukt mye tid på planlegging og intern evaluering i faggruppen, besøk hos fagpersoner med introduksjon, oppfølging og samarbeidsplanlegging, samarbeid med og tett oppfølging av fagpersoner. Det har vært med på å gi de gode resultatene.

Mye tid er også brukt på å være sammen med nye deltakere og helsefagpersoner på banen og etterpå, for best mulig å tilrettelegge for deltakelse og inkludering i GGG-gruppen og klubben. Den personlige oppfølgingen av deltaker og fagpersoner er sentral og viktig for at de skal komme tilbake. Styrken til ledergruppen i GGG og «gamle» medlemmer er deres engasjement og egne erfaringer som gjør de at de kan relatere seg til nye på en fantastisk måte.

Prosjektleder, faggruppa og klubben er fornøyd med gjennomføringen av prosjektet og de resultatene vi har nådd.

Vi sitter nå på verdifull informasjon om behandlerleddets rolle

I løpet av prosjektperioden har Drøbak Golfklubb fått et godt og bredt kontaktnett som vi vil bygge videre på i årene som kommer.

Vi har vår gamle «munn til munn-kanal» for å verve nye medlemmer basert på venners anbefalinger, men etter prosjektet har vi opparbeidet et spesielt godt samarbeid til behandlere i Frogn kommune, Follo klinikken, Fossum kollektivet og Frisklivssentraler.

Vi har flere medlemmer i GGG som er villige til å delta som faddere og personlige treningskontakter når det kommer nye deltakere. Vi vil fortsette å utdanne Trener1 ressurser fra gruppens medlemmer. På den måten sikrer vi at våre fagpersoner vet at folk blir tatt godt vare på av likemannspersoner når de kommer til klubben.

I 2016 ble det via GGG gjennomført 6150 aktivitetstimer på golfbanen med trening/banespill og totalt 4.300 frivillige arbeidstimer for å gjennomføre all aktivitet. Frivillig innsats vil også for fremtiden være svært viktig for at vi skal kunne gjennomføre aktiviteter for denne gruppen.

Facebooksiden som ble opprettet til prosjektet vil vi fortsette å benytte og vil bli oppdatert jevnlig. Antall «medlemmer/brukere» har fra starten økt ved at helsearbeidere har invitert kollegaer til siden. Også etter at prosjektet ble avsluttet har nye medlemmer kommet til, og det er oppløftende og gir oss svært positive signaler for fremtiden.

GGG er et av Drøbak Golfklubbs hovedsatsingsområder og dette kommer frem gjennom klubbens «Virksomhetsplan 2017 – 2019». GGG ledes av en ledergruppe på 4 personer og de vil jobbe videre med kontakter og oppfølging av helsearbeidere.

Prosjektet har vært meget viktig for klubben og for videreutviklingen av Golf Grønn Glede.

Referanser

Drøbak golfklubb: <http://www.drobakgolf.no/>

Golf Grønn Glede: <http://www.drobakgolf.no/medlemmer/golf-gronn-glede/>

Presentasjonsfilmen har link på forsiden til GGG ovenfor

Brosjyre med timeplan 2016:

<http://www.drobakgolf.no/medlemmer/golf-gronn-glede/brosjyre-med-timeplan/>

Deltakersitater: <http://www.drobakgolf.no/medlemmer/golf-gronn-glede/deltakersitater/>

Golf og folkehelse: <http://www.drobakgolf.no/medlemmer/golf-gronn-glede/folkehelse/>

Norges Golfforbunds sider

<http://www.golfforbundet.no/spiller/spille-golf/golf-gronn-glede>

Golf og helse: <http://www.golfforbundet.no/spiller/spille-golf/golf-og-helse>

Vedlegg 1.: Møte 7. mai 2015 i faggruppa

Tilstede: Lene Kristensen, Lene Vik, Sissel Hylland, Bente Bjarkøy, Tore Johansen, Arild Woxen, Per Hansen

Status pr 7. mai:

17. April: Aktivitetsdag på Sunnaas med pasienter og behandlere. Mange var interessert og prøvde å svinge køllene. En rullestolbruker fant også ut at paragolferen fin å prøve og at han satt fint, selv når den var løftet opp. Mange (ca. 40) hyggelige mennesker, som frøys.

20. April: Enhet for psykisk helse og rus i Frogn startet for sesongen og har hatt treninger hver mandag. Ukedag endres i sommer.

6. mai: Aktivitetsdag på Folloklinikken for ansatte og pasienter: Verdens aktivitetsdag med pasienter og behandlere. Ca. 40 deltok, men vi manglet de fleste behandlerne innen psykisk helse.

13. mai: Informasjonsmøte med Frisklivsentralen og sentrale personer på Nesodden

28. mai: Introduksjonsmøte for allmennpraktiserende legers forening i Ås

I slutten av mai: Årlig samling for psykisk helse i Follo og Bente tok med brosjyrer for å spre denne til delegatene.

Lene Kristensen: Jobber for å få oss mer inn i psykisk helse i regionen og også mer markert på verdensdagen for psykisk helse den 8. oktober. Hun er nå med i arrangementskomitéen.

17. juni: Sunnaas dagen for pasienter og behandlere – årlig aktivitetsdag med mange forskjellige aktiviteter og godt besøk.

4. juli: Paragolferens dag – åpen dag for funksjonshemmede og deretter Invitational-konkurranse, dvs. en konkurranse hvor registrerte og klassifiserte golfere delta i Golf forbundets turnering.

Sissel informerte: Fra 1. juli er det lovpålagt at alle som mottar en sosialtjeneste også skal ha et tilbud om fysisk aktivitet.

Hun jobber inn mot NAV i Frogn for å få golf på denne aktivitetslista og kan vil eventuelt introdusere det ved et uformelt møte internt i sin egen gruppe.

Materiell:

DGK og prosjektleder vil sende ut info-mail til helsepersoner også via FB – fint om denne spres videre: Mail med timeplan og invitasjon. Lite tekst for å få folk til å lese denne.

Arbeidsgruppa jobber med informasjonsmaterialet:

Hjemmesiden inneholder all informasjon om "alt" og det er ofte for mye informasjon til at det leses. Hjemmesiden inneholder for mye og skal favne alle. Dette skal forenkles og oppgaven på neste møte er å trekke ut det viktigste slik at det kan spres på nytt og eventuelt sendes ut til leger og andre i primærhelsetjenesten + alle som behandler pasienter på kort eller lang sikt: Mål: Dette skal forenkles med mindre tekst og klart budskap. Gjennomgås på neste møte.

Neste møte: 11. juni kl. 14:00

Innkallingen:

1.: Hvordan kan vi best og i fellesskap aktivisere pasienter/brukere sammen med behandlerne eller kontaktene dere har internt hos dere med vårt tilbud.

Eks.: Sunnaas aktivitetsdag den 17 april og Sunnaas-dagen i juni

Det kan virke som enkelte har utfordringer med å sette fysisk aktivitet på kartet og motivere eller anbefale pasienter å delta for å ha det moro og for å kunne planlegge dagene og ukene enklere.

”Spesialistene” bruker sine egne teknikker og de som er vanlige leger er i svært stor grad varierende med motivasjon og veiledning til kombinasjoner: hjelpemidler, medikamenter, trening, ernæring og det å se helheten for hver enkelt.

Det største problemet er for de svakeste eller dem som er ukjente med det å være syk og hvilke rettigheter de har.

2.: Er det mulig å videreføre dette fra deres behandlere og kontakter på ledersiden til f.eks. lokale og tilsvarende tilbud?

Folloklinikkens pasienter som skal tilbake til kommunene alene, behandles av/i kommuner eller inn i et annet kommunalt tilbud og i tillegg f.eks. fastlegene?

For Sunnaas gjelder det samme, men her vil jo overføringen til andre klubber foretas i samarbeid med Golf forbundet og de klubbene som allerede har et GGG-tilbud eller som kanskje kan etablere et. Vi har allerede hatt dette som ordning med KReSS.

NB! Vi er enige om at en slik overføring må gå via fagpersonale eller ved at pasienter eller brukere, selv, kontakter oss i DGK for aktiviteter med spill og trening.

Verdt å huske: 20% av befolkningen er aktive i henhold til helsedirektoratets anbefalinger. Sykemeldte, lagtidssyke, folk på rehabilitering, uføre, personer som er funksjonshemmede/bevegelseshemmede, men allikevel i arbeid: De har det vesentlig vanskeligere å komme i gang med aktivitet og fortsette denne enn alle andre.

Fra FN kommer bekymringsmeldinger: 75% av norske menn vil være overvektige om 15 år.

Se vedlegg.

3.: Golf i teori og praksis:

Vi prøvde litt golftrening og alle fikk til mye. Det ble noe kort tid for å bli utlært for å bli proffspiller, men Lene K og Bente er snart klare for å bli med GGG på banen – noen hull 😊

9. mai 2015

Per Hansen / DGK/GGG/ - En liten ball-prosjektet

Referent



Bli med i GOLF GRØNN GLEDE og ha det moro på dagtid

Introduksjon til golf og timeplaner 2016

Golf Grønn Glede (heretter kalt GGG) er et tilbud til deg som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet, langtidssykemeldt, forebygger sykdom, kronisk syk, til rehabilitering eller ufør.

Tilbudet er tilpasset alle: Funksjonshemmede, bevegelseshemmede, kreftsyke, hjerte-/lungesyke og alle som trenger fysisk aktivitet tilpasset sitt eget behov.

Medlemmer av Aktiv på Dagtid i Frogn og på Nesodden, som er mellom 18 og 67 år, kan delta i GGGs aktiviteter på treningsområdene i Drøbak uten å betale treningsavgift til GGG.

Aktivitetene gjennomføres i samarbeid med Norges Golfforbund, Akershus Idrettskrets, kommunene og vi får støtte fra Helsedirektoratet og Fylkeskommunen.

Instruksjon og trening med GGG og Aktiv på Dagtid på Drøbak Golfbane

Vi har trening med godkjente instruktører flere dager i uken. Instruksjonen foregår på klubbens treningsområder, og vi spiller sammen på golfbanen etter trening.

I vintersesongen trener vi inne på Haug Golfsenter i Ås hver torsdag kl 11:00 – 12:00. Det er mulig å spille golfsimulator etter treningen.

Alle deltakere har ulike mål.

Det er flere enn 100.000 medlemmer i norske golfklubber (fjerde største særforbund i Norge) og i Golf Grønn Glede er det flere enn 700 medlemmer fra rundt 35 av landets klubber. Golfspill er en morsom og utfordrende ball-lek med mange venner som alle gjør så godt de kan.

Klubben setter alt inn på å legge opp treningen etter hver enkelt deltakers behov. Noen er nybegynnere og andre er viderekommende og alle spiller sammen på banen alle sammen på samspillsdagene.

DGK ønsker at så mange som mulig kommer ut i frisk luft sammen med andre og får en morsom opplevelse og «fritime fra det daglige» noen ganger i uka. At vi er fysisk aktive er et stort pluss!

I en deltakerundersøkelse (GGG i Golfbundet) var dette det viktigste:

- Lære å spille golf og få en sunn interesse
- Drive med noe som er morsomt på sitt eget nivå og stadig utvikle seg.
- Bli i bedre form og kunne spille en halv eller hel golfrunde.

Være med i trygge sosiale nettverk - sammen med andre. Deltakerne har forskjellige utgangspunkt og forutsetninger. Golftreningen er tilpasset hver enkelts deltakers mål. Golf er et teknisk spill som krever trening. Alle kan forsøke, og noen vil lære.

Utesesongen på Drøbak Golfbane er fra april til oktober hvert år, avhengig av været.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl 11:00 - 12:00 Trening på treningsfelt med veileder/ instruktør. Ca.13:00 og utover: Banespill med andre i GGG og aktivitetsledere. 9 hull: 2½ time 18 hull: 4 ½ time	Kl 11:00 - 12:00 Trening på treningsfelt med veileder/ instruktør. Ca.12:30 - 13:00 og utover: Banespill med andre i GGG og aktivitetsledere. 9 hull: 2½ time 18 hull: 4 ½ timer	Kl 10:00 - 12:00 Egentrening på korthullsbanen. Veileder etter avtale.	Kl 11:00 - 12:00 Trening på treningsfelt med veileder/ instruktør. Ca.12:30 - 13:00 og utover: Banespill med andre i GGG og aktivitetsledere. 9 hull: 2½ time 18 hull: 4 ½ timer	Kl 10:00 - 12:00 Egentrening på korthullsbanen. Veileder etter avtale.

Treningstiden kan bli endret underveis!

NB! Oppmøte senest 15 minutter før utgangstiden og vi må ha melding om du skal være med 2 dager før vi skal spille for at du skal garanteres plass!

Hva handler egentlig golf om?

Golf er ett mestringsspill hvor vi lærer oss hvordan vi skal treffe ballen på riktig måte uansett hvor vi slår fra på en 6 – 10 kilometers golfbane.

Det er en aktivitet med moderat intensitet, og går vi en hel golfrunde bruker vi ca. 4 ½ time og går ca. 10 kilometer. Vi får mye mosjon og frisk luft i et sosialt lag, og to 9-hullsrunder i uka tilsvarer mer aktivitet enn det Helsedirektoratets anbefaler vi skal være i fysisk aktivitet.

God oppførsel

På banen og treningsfeltene er god oppførsel en suksessfaktor for hver og en av oss. Det hjelper oss å knytte gode sosiale relasjoner. En spesielt viktig ting er at i golf konkurrerer vi ofte med oss selv og ikke alltid skal bli bedre enn alle andre, selv om det også motiverer.

Mestringsfølelsen ved å få til spillet eller noen gode slag på treningsfeltet og på banen er det alle golfere husker lenge etter en runde. Selv golfere, som går mange runder i løpet av et år, kan fortelle hvordan de spilte på en eller annen bane for lenge siden.

Spille golf

En golfrunde er på 18 hull med varierende lengde. Drøbak Golfbane er på ca. 5400 meter og vi går ca 9 - 10 kilometer i løpet av en runde. Mange deltakere i GGG i Drøbak går vanligvis 18 hull, men noen går bare 6 eller 9 dersom de ikke har tid eller krefter til 18 hull

Bruk av golfbiler

GGG i Drøbak har golfbiler til disposisjon for deltakere som ikke kan gå lengre distanser. I tillegg har vi en 3-hjuls golfscooter for en person som et annet alternativ.

Golf for funksjonshemmede

Klubben har en Paragolfer til utlån beregnet på spillere uten gangfunksjon. Utøveren festes til setet med en form for sikkerhetssele, og den løfter brukeren fra sittende til stående posisjon. I oppreist stilling har golferen total frihet i bevegelse av skuldre og armer. Den har elektrisk motor og tåler det meste av utendørs terreng, og batteriet holder fint til en herlig runde på 18 hull.

Drøbak Golfbane

Drøbak Golfbane er en 18-hulls parkbane, med 18 ulike hull av varierende lengde. Klubben er en av Norges mest brukte både av egne spillere og gjestespillere. Banen ligger langs hovedveien inn til Drøbak.

Golf-kaféen

er et samlingspunkt etter trening, og før, under og etter en runde. De server kaffe, vaffel, mineralvann, bagett, salater og middagsretter. Stikk gjerne innom kaféen og kos deg selv om du ikke skal spille golf!

Trening

Vi trener helt nye deltakere for å gi dem ferdigheter til å treffe ballen både på langspill og korte slag. I tillegg lærer vi det viktige spillet på greenene med putter. Treningen er tilpasset slik at alle kan delta, både nybegynnere, etablerte spillere og funksjonshemmede.

Golf betyr mye for mange av oss, og vi som trives med golf får mange gode opplevelser ute i fin natur og sammen med mange hyggelige mennesker. Etter trening eller en golfrunde samles vi ofte og tar en kopp kaffe og noe å spise og slår av en hyggelig prat.

Veien til golf

For å spille på banen må man gjennom en enkel, men kvalifisert trening, opplæring i golfregler, samspill på banen og få et godkjent klubbhandikap. Dette kalles «Veien til Golf». Denne treningen får man ved å delta på GGGs trening.

Vi har 10 -12 timer på øvelsesområdene som minimum for å kunne gjennomføre Veien til Golf og ferdighetene til den enkelte bestemmer så om vi kan prøvespille på banen sammen med faddere eller ledsagere fra GGG.

I tillegg har vi gjennomgang av golfregler og praktisk etikette for hvordan vi skal og må oppføre oss på golfbanen.

Etter endt kurs kan deltakeren melde seg inn i klubben og Norges Golfforbund og spille på egen bane og mange baner rundt i verden.

Trenere - aktivitetsledere - faddere

Klubbens profesjonelle instruktører/trenere har spesialutdannelse for å drive opplæring i golfspill. Vi har alltid en instruktør på trening eller tilgjengelig for å hjelpe.

I tillegg har vi egne trenere som hjelper til med instruksjon på treningsfelt og spill på banen. Vi har også en ordning med faddere i GGG, hvor erfarne spillere blir med nye golfere og gir råd om spill, regler og golf generelt. Fadderne går sammen med deltakere som ønsker råd og hjelp under en golfrunde. I tillegg er faddere med når nye deltakere skal gå noen hull på banen, sammen med oss.

Sosialt samvær

Sosialt samvær er viktig og GGG kombinerer gjerne sosiale tilstelninger med uformelle og morsomme konkurranser. Se bildet til høyre. Golf er en sosial idrett både når vi trener, slapper av og når vi spiller. Vi er alltid sammen med noen andre en kan snakke med og vi har god kontakt innen gruppa.

Hvordan kommer jeg i gang med treningen – en prøvetime er gratis.

Se i timeplanen og møt opp til en prøvetime. Første og eneste steget er rett og slett å møte opp til en treningstime på golfbanen. Det du trenger av utstyr får du låne av oss.

Deltageravgifter

Frogn og Nesodden kommune har gjennom sine bevilgninger til Aktiv på Dagtid finansiert all trening på treningsfeltene på golfbanen mandag, tirsdag og torsdag. Onsdager og fredager er frivillig for dere som vil drive egentrening og litt ekstra.

Kostnaden for slik deltakelse er bare at man kan framvise kvittering på at medlemskap i Aktiv på Dagtid er betalt lokalt.

Deltakere fra andre kommuner kan melde seg inn i GGG direkte til Drøbak Golfklubb.

Dette gjelder også for funksjonshemmede som ikke går inn under ApD lokalt. Prisen for dette er kr. 800,- pr. år.

Medlemskap koster forskjellig ut fra hvor mye den enkelte vil spille i løpet av sesongen.

Dagens deltakere mener følgende punkter er viktige motivasjonsfaktorer for dem:

- alle kan spille golf-stort eller lite handikap. Det viktigste er ikke å vinne, men å delta
- en flott sport som gir 100% bevegelse, mestrings følelse og godt sosialt fellesskap.
- kom som du er, alle blir sett og ivaretatt, ingen jåleri her
- golf gir god mulighet til å trene på konsentrasjon og fokusering
- I GGG blir du ivaretatt og får hjelp og inspirasjon uten press på prestasjoner

Kontakter		
Drøbak Golfklubb	64 98 96 50	dgk@drobakgolf.no
Per Hansen	930 27 454	12345per@online.no
Tore Johansen	905 80 679	tor12@online.no
Øivind Adde	916 48 599	oadde@online.no

Lasse Ingeberg	901 83 486	lasse.ingeberg@good2.no
----------------	------------	-------------------------

DGK/GGG se: www.drobakgolf.no/klubben/golf-gronn-glede/

Vedlegg 3.: Timeplan 2015

GolfGrønnGlede(GGG)iDrøbaktilbyrmorsomme,sosialeog spennende golfaktiviteter på dagtid, tilrettelagt for alle. Spesielt for sykemeldte, funksjonshemmede, uføre eller med kroniske sykdommer som kols, kreft, hjerteproblemer og diabetes etc...

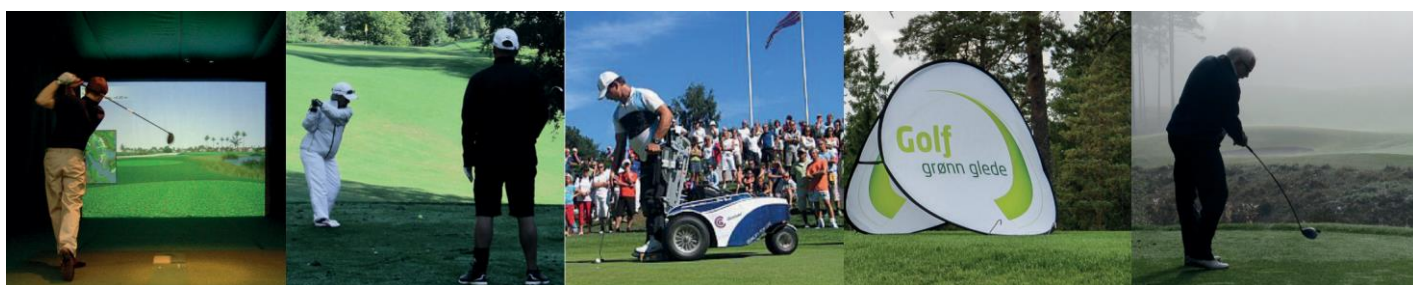
Alder fra14årog oppover.

Hvordan bli deltaker?

Møt opp til en av aktivitetene som du finner i timeplanen og bli med på en gratis prøvetime. Deltakere i **Golf Grønn Glede** betaler kun kr.800,-for å trene et helt år. **Aktiv på Dagtid** i Frogn og Nesodden har GGG som en av sine aktiviteter

I vintersesongen har vi innetrening på Haug Golf senter Drøbakveien. **Hver torsdag, kl. 11:30 - 12:30.**

Samme dag er det simulatorspill for alle fra klokken 13:00 – 15:00, som betales separat.



Alle som er interessert, kan få en melding om når banen i Drøbak åpner for utesesongen i 2015

Uteaktiviteter med trening og spill på banen fra slutten av april til midten av oktober 2015

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
11:00- 12:00 Trening på treningsfelt	11:00- 12:00 Trening på treningsfelt.	10:00 – 12:00 Egentrening på kort-hullsbanen - veileder etter avtale	11:00- 12:00 Trening på treningsfelt	10:00 – 12:00 Egentrening på kort-hullsbanen - veileder etter avtale
Ca 12:30 – 13:00 Samspill på banen med andre i GGG, med aktivitetsledere.	Ca 12:30 – 13:00 Samspill på banen med andre i GGG, med aktivitetsledere.	Ved utslag 11	Ca 12:30 – 13:00 Samspill på banen med andre i GGG, med aktivitetsledere.	Ved utslag 11
Tidsbruk på banen: 9 hull ca. 2 ½ t 18 hull 4 – 4 ½ t	Tidsbruk på banen: 9 hull: ca. 2 ½ t 18 hull: 4 – 4 ½ t		Tidsbruk på banen: 9 hull: ca. 2 ½ t 18 hull: 4 – 4 ½ t	





TUSEN TAKK FOR STØTTEN!

