



SLUTTRAPPORT

FOREBYGGENDE PROSJEKT – PROSJEKTNUMMER 2011/1/0301

NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARAOLYMPISKE KOMITE'
NORGES FLERIDRETTSFORBUND, SEKSJON FRISKIS&SVETTIS NORGE

GLØD&GLEDE



Prosjektet er støttet med midler fra



FORORD

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til Extrastiftelsen, som innvilget støtte og gjorde det mulig å gjennomføre prosjektet "Glød&Glede" i perioden 2012-2013. Overordnet mål med prosjektet var å etablere tilbud om Enkeljympa – et lavterskel treningstilbud til musikk for utviklingshemmede – i 10 Friskis&Svettis idrettslag i løpet av prosjektperioden. Prosjektleder har opplevd et overveldende engasjement lokalt og sentralt i organisasjonen og fra støtteapparatet. Jeg vil svært gjerne takke kolleger i F&S Norge; **Christina, Ida, Tore, Ingrid og Ellie** for positive og konstruktive innspill og tilbakemeldinger. **Styret i F&S Norge** har forankret inkluderingsarbeidet i organisasjonen ved å opprette en sentral koordinatorkomité for inkluderingsarbeid slik at vi sammen kan jobbe videre mot visjonen vår om "lystbetont og lett tilgjengelig trening for alle". Jeg har drømmejobben! Tusen takk.

Friskis&Svettis Asker og Bærum er mitt "kraftsenter". Det fokuseres kun på muligheter når vi diskuterer nye ideer og prosjekter som fremmer inkludering og folkehelsearbeid.

Engasjementet i foreningen er stort og funksjonærene legger ned mye frivillig innsats for at mangfoldet skal bli enda større. Takk spesielt til **Kari og Kathrine** – jeg kunne ikke funnet bedre kolleger og samarbeidspartnere enn dere. **Eva, Tone og Martine** – å lede Enkeljympa sammen med dere om tirsdagene er et av ukas absolutte høydepunkt.

Connie og Lisen – dere er "mammaer" med unik kompetanse og stor kontaktflate som prosjektet og jeg har stor glede av og behov for. Prosjekt Glød&Glede er et resultat av initiativ fra Connie.

Alle 44 frivillige instruktører og støtteapparat i F&S-organisasjonen som er involvert i

Enkeljympa: Dere gjør en fantastisk innsats! Gjennom rørende og begeistrede tilbakemeldinger får jeg ta del i deres engasjement, og det gjør meg stolt og gir masse energi for videre innsats sammen med dere. Dere har alle fortjent en stor bit av inkluderingsprisen 2013 som ble tildelt F&S Asker og Bærum.

Vigdis Mørdre – fagkonsulent Idrett for funksjonshemmede i Norges Idrettsforbund: Tusen takk for at du alltid er der for meg! Med oppmuntrende ord, enorm kompetanse, konstruktive råd og ideer og stor kontaktflate.

SAMMENDRAG

Bakgrunn og målsetning: Friskis&Svettis er en frivillig idrettsorganisasjon tilknyttet Norges Idrettsforbund. Vi har 40 foreninger i Norge, drevet av ca. 1300 frivillige funksjonærer. Vi har de siste årene arbeidet målrettet for et større mangfold av mosjonister. Med Prosjekt "Glød&Glede" ønsker Friskis&Svettis å inkludere personer med utviklingshemming gjennom å etablere lokale tilbud om Enkeljympa – tilrettelagt trening til musikk.

Gjennomføring: Prosjektleder har samarbeidet tett med lokale Friskis&Svettis-foreninger om oppstartsfasen, med utarbeidelse av treningsprogram, utdanning av instruktører og markedsføring. Det er arrangert "møteplasser" og etablert en Enkeljympa nettverksgruppe som utveksler tips og erfaringer. De lokale Friskis&Svettis-funksjonærene er svært entusiastiske, dyktige og selvstendige når tilbudet om Enkeljympa er etablert i foreningen. Prosjektleder har holdt mange foredrag internt og eksternt, og demonstrert Enkeljympa på eksterne arrangementer i regi av idrettskretser og andre idrettslag/særforbund.

Oppnådde resultater: Enkeljympa er et svært vellykket treningskonsept for målgruppen utviklingshemmede, deres ledsagere og instruktørene som leder timen. Som et resultat av prosjektet er det etablert 13 ukentlige tilbud om Enkeljympa i 11 Friskis&Svettis-foreninger. Godt over 300 personer med utviklingshemming trener ukentlig med Friskis&Svettis, under entusiastisk ledelse av 44 frivillige (instruktører og støtteapparat). Prosjekt Glød&Glede er en stor suksess, både med tanke på implementering i egen organisasjon og tilslutning fra målgruppa og støtteapparatet som omgir dem. Enkeljympa gir nye medlemmer og positiv oppmerksomhet og omdømme til hele organisasjonen. Tilbud om tilrettelagt trening fremmer dialog og godt samarbeid med kommunen.

Veien videre: Friskis&Svettis er innvilget støtte fra Extrastiftelsen til prosjekt "Mer Glød&Glede". I 2014-2015 skal vi arbeide for å utnytte potensialet for Enkeljympa i Friskis&Svettis-foreninger i hele landet, og sikre at treningstilbudet består på lang sikt. Vi skal også teste ut om RØRIS er et egnet bevegelsesverktøy for målgruppen "personer med utviklingshemming".

INNHALDSFORTEGNELSE

| | |
|--|----|
| Forord..... | 2 |
| Sammendrag | 3 |
| 1 Bakgrunn for prosjektet | 5 |
| 1.1 Målsetninger med prosjektet..... | 5 |
| 1.1.1 Overordnet mål | 5 |
| 1.1.2 Hovedmål | 5 |
| 1.2 Målgruppe | 6 |
| 2 Prosjektgjennomføring..... | 6 |
| 2.1 Prosjektleders oppgaver..... | 6 |
| 2.2 Viktige samarbeidspartnere | 6 |
| 2.3 Profilering/Markedsføring av Enkeljympa..... | 6 |
| 3 Resultater og resultatvurdering | 7 |
| 3.1 Mål 1 og mål 2 | 7 |
| 3.2 Mål 3..... | 8 |
| 3.3 Suksessfaktorer og utfordringer..... | 9 |
| 4 Oppsummering/konklusjon /Videre planer | 9 |
| 4.1 Konklusjon | 9 |
| 4.2 Videre arbeid | 9 |
| 5 Referanser/Litteratur | 10 |

1 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Fysisk inaktivitet er i ferd med å bli fremtidens store helseproblem. I St. meld. Nr. 16 – resept for et sunnere Norge (2002-2003) ble økt fysisk aktivitet trukket fram som en av fem sentrale satsingsområder for å bedre folkehelsen. En viktig målsetning som gjenspeiles i ulike offentlige utredninger og stortingsmeldinger de seneste årene, er å tilrettelegge slik at alle grupper i samfunnet gis muligheten til å leve et aktivt liv. Norge har skrevet under på FN-konvensjonen for rettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Der står det bl.a. at tilgjengelighet og tilrettelegging skal utformes på en slik måte at den enkelte har anledning til aktivt å delta i idrett og fritidsaktiviteter. (Rapport 9/09)

Dette er også slått fast i rapporten fra NOU 2001 ”fra bruker til borger- En strategi for nedbygging av funksjonshemmede barrierer”: Fritiden er viktig for kontakt med andre mennesker og for utvikling av sosiale nettverk. Valg av fritidsaktiviteter avhenger av ønsker, lyster og verdier, men også av funksjonsevne. Mennesker med nedsatt funksjonsevne må sikres de samme muligheter som andre til å realisere sine egne ønsker for fritidsaktiviteter”.

I følge en pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet (Rapport 01/2009) er det rettet liten oppmerksomhet mot fysisk aktivitet og utviklingshemmede i offentlige og faglige dokumenter. Det finnes flere aktivitetstilbud for denne gruppen, og erfaringene tilsier at fysiske aktivitetstilbud er minst like viktige og populære blant utviklingshemmede som i gjennomsnittsbefolkningen. Betydningen av fysisk aktivitet må sees i et langt tidsperspektiv. Direkte effekter av fysisk aktivitet er kortvarige. Derfor er det viktig med langsiktige aktivitetstilbud som fokuserer på at den enkelte skal oppleve mestring og trivsel i aktivitetene. Idrett og fysisk aktivitet er viktige bidrag til utøvernes livskvalitet.

Friskis&Svettis (F&S) Norge ble i november 2010 innvilget støtte fra Extrastiftelsen til prosjektet ”Sterk med trening og samhold”. Hovedmålsetninger i prosjektet er å etablere og videreutvikle tilrettelagte treningstilbud for ungdom med fysiske funksjonsnedsettelse i F&S i Oslo og Asker og Bærum, samt å forankre inkluderingsprosessen i idrettsorganisasjonen F&S. I F&S Asker og Bærum introduserte samtidig en treningstime i sal til musikk for personer med psykisk utviklingshemming. Enkeljympa ble svært godt mottatt blant utøvere, ledsagere og instruktører. Pga stor etterspørsel fra støtteapparat og andre F&S-foreninger ble det søkt om midler til prosjekt Glød og Glede – i den hensikt å gjøre Enkeljympa tilgjengelig for flere.

1.1 MÅLSETNINGER MED PROSJEKTET

1.1.1 OVERORDNET MÅL

Prosjektet Glød&Glede har som overordnet mål å inkludere personer med utviklingshemming i Friskis&Svettis-organisasjonen gjennom å tilby Enkeljympa, en treningstime til musikk i sal.

1.1.2 Hovedmål

Målsetninger i løpet av prosjektets 2 år:

Mål 1: Etablere et fast tilbud om Enkeljympa i 10 F&S-foreninger

Mål 2: Rekruttere 150 nye medlemmer med utviklingshemming til F&S

Mål 3: Etablere en landsomfattende nettverksgruppe med funksjonærer tilknyttet Enkeljympa som møtes til årlige ”workshops”.

1.2 MÅLGRUPPE

Personer med psykisk utviklingshemming over 13 år og støtteapparatet som omgir dem.

2 PROSJEKTGJENNOMFØRING

2.1 PROSJEKTLEDERS OPPGAVER

Prosjektleder for Glød&Glede er ansatt som inkluderingsansvarlig i F&S-organisasjonen (50% stilling). Arbeidsoppgavene har primært gått ut på å:

- Ha tett dialog med foreninger som starter opp med Enkeljympa. Prosjektleder har bistått med musikk og treningsprogram, markedsføring og dialog med kommune/støtteapparat, samt å søke midler om støtte og rapportere på innvilgede midler
- Markedsføre Enkeljympa i F&S-systemet og gjennom Norges Idrettsforbund. Prosjektleder har deltatt på mange møter og holdt innlegg/demonstrert Enkeljympa på en rekke arrangementer i løpet av prosjektperioden.
- Arrangere møteplasser for F&S-funksjonærer som deltar på eller skal utdannes innen Enkeljympa
- Generelt informasjonsarbeid ved henvendelser og oppdatering av nettsiden og facebook.

2.2 VIKTIGE SAMARBEIDSPARTNERE

- Fagkonsulenter, Idrett for funksjonshemmede i Norges Idrettsforbund.
- Lokale idrettskretser
- Aktuelle tjenestesteder i kommunene (tilrettelagt fritid / folkehelsekoordinator)
- Habilitetsavdelinger
- Lokalforeninger i interesseorganisasjoner: NFU og Ups&Downs
- Tilrettelagte skoler/vernedede bedrifter/Bofellesskap
- Andre idrettslag i kommunen

2.3 PROFILERING/MARKEDSFØRING AV ENKELJYMPA

Lokale F&S-foreninger har vært dyktige til å markedsføre Enkeljympa gjennom samarbeidspartnere listet i punkt 2.2. Det ligger mye informasjon om Enkeljympa på hjemmesidene til F&S Norge og de lokale F&S-foreningene.

Lisen Mohr fra F&S Oslo og prosjektleder Anne Ottestad ble våren 2013 invitert til God morgen på TV2 for å fortelle om Enkeljympa. Link til innslaget:

<http://www.tv2.no/play/underholdning/godmorgennorge/trim-jympa-715368.html>

Friskis&Svettis Asker og Bærum fikk inkluderingsprisen 2013 som utnevnes av Norges Idrettsforbund i forbindelse med idrettsgallaen. Juryens begrunnelse for tildeling av prisen: *"Friskis & Svettis Asker og Bærum (FSAB) er en idrettsforening der frivillige funksjonærer sørger for et bredt treningstilbud til medlemmene i nærmiljøet. De har et stort mangfold av mosjonister; ung/senior, sprek/nybegynner, funksjonsfrisk/funksjonshemmet. Deres visjon er bevegelsesglede for alle, og de jobber aktivt for dette. De har tilrettelagte treningstimer for ungdom med funksjonsnedsettelse og Enkeljympa for*

utviklingshemmede. Juryen mener at Friskis & Svettis Asker og Bærum (FSAB) har vært en foregangsforening i Friskis & Svettis sitt arbeid med i å starte gode tilbud også til funksjonshemmede, og deres eksempel har blitt fulgt i flere Friskis & Svettis foreninger flere steder i Norge.”

3 RESULTATER OG RESULTATVURDERING

3.1 MÅL 1 OG MÅL 2

Status etter 2 prosjekt-år med Glød&Glede: 11 F&S-foreninger har 13 ukentlige tilbud om Enkeljympa. 44 frivillige funksjonærer er engasjert for å få dette til. F&S-organisasjonen har fått 334 nye medlemmer i målgruppen utviklingshemmede, og de følges til trening av 160 ledsagere. (som også deltar på treningen) Ref. tabell 1

Vi har oppnådd målsetningen om at 10 F&S-foreninger skulle ha tilbud om Enkeljympa. Når det gjelder rekruttering, er denne mer en doblet i forhold til målsetningen om 150 nye medlemmer. Flere av tilbudene er relativt nystartet, slik at antall nye utøvere vil øke i 2014 som følge av ”jungeltelegrafene”.

I Asker tilbys Enkeljympa som ”Salvill” etter at F&S Asker og Bærum la ned sitt treningstilbud i Asker i 2012. (ca. 25-30 utøvere). Prosjektet har gjort det mulig å utdanne Enkeljympa-instruktører som til daglig arbeider ved Beitostølen Helse- og idrettsenter (BHSS). Enkeljympa er et populært innslag ved BHSS for brukere på rehabiliteringsopphold.

I tillegg til ukentlige, faste treningstimer har foreningene profilert Enkeljympa på eksterne arrangementer:

- Vivil-lekene 2012-13
- Landsstevnet i svømming 2012-13
- Løveleken 2012-13
- Sommerleir for utviklingshemmede i Hurdal i regi av Akershus Idrettskrets 2012-2013
- Skoleidrettsdag for funksjonshemmede Nedre Romerike
- Grenseløs idrettsdag i Fredrikstad, Bærum, Skien
- Besøk på spesialskoler og tilrettelagte arbeidsplasser
- Reportasje om Enkeljympa på Tv2 God Morgen Norge, april 2013

Tabell 1: Status Enkeljympa

| F&S Forening | Medlemmer med utviklingshemming | Antall involverte frivillige funksjonærer | Antall ledsagere på trening | Oppstart |
|-------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|----------|
| Asker og Bærum | 55 | 4 | 12 | feb.11 |
| Oslo | 52 | 2 | 20 | okt.11 |
| Oppegård | 15 | 3 | 8 | aug.12 |
| Kongsberg | 25 | 1 | 20 | sep.12 |
| Hønefoss | 35 | 3 | 12 | jan.13 |
| Tønsberg-Nøtterøy | 30 | 4 | 10 | aug.13 |
| Molde | 30 | 5 | 20 | apr.13 |
| Arendal | 40 | 5 | 25 | aug.13 |
| Nedre Romerike | 30 | 5 | 10 | sep.13 |
| Tysvær | 12 | 5 | 15 | sep.13 |
| Fredrikstad | 10 | 7 | 5 | sep.13 |
| Totalt | 334 | 44 | 157 | |

3.2 MÅL 3

Etablere en landsomfattende nettverksgruppe med funksjonærer tilknyttet Enkeljympa, som møtes til årlige "workshops".

Det er etablert en nettverksgruppe for Enkeljympa. Den består av instruktører og støtteapparatet i foreningene som tilbyr, eller som vurderer å starte opp Enkeljympa.

Samlinger 2012:

Nordisk inspirasjonsdag for Enkeljympa mai– 4 deltakere

Møteplass Enkeljympa november– 22 deltakere

Samlinger 2013:

Enkeljympa på Friskis&Svettis-dagene februar – 25 deltakere

Utdanning til Enkeljympainstruktør august – 18 deltakere

Kostnader i forbindelse med disse arrangementene er dekket av F&S Norge gjennom prosjektmidler.

Medlemmene av nettverksgruppa holdes oppdatert via mail og en "lukket" Facebook-gruppe der de kan utveksle tips, ideer, erfaringer, musikk osv. Gruppen er flittig benyttet.

19.januar 2014 arrangeres "inspirasjon Enkeljympa" med fokus på erfaringsutveksling og bruk av musikk/utvikling av treningsprogram. Det er påmeldt over 50 deltakere. Målgruppe for inspirasjonsdagen er F&S-funksjonærer som allerede er involvert i Enkeljympa, og representanter for F&S-foreninger som ønsker å starte opp med Enkeljympa i løpet av 2014.

3.3 SUKSESSFAKTORER OG UTFORDRINGER

Suksessfaktorer:

- Morsom og effektiv trening for målgruppa, ledsagere og instruktører
- Engasjerte, frivillige instruktører og støtteapparat
- Målgruppa er gode ambassadører for F&S
- Positiv oppmerksomhet til hele F&S-organisasjonen
- Senke terskelen for oppstart av Enkeljympa ved at prosjektleder bistår med hjelp til program/musikk/markedsføring og søknader om støtte

Utfordringer:

- Målgruppen er helt avhengig av støtteapparatet for å komme på trening, og ledsagerne må se nytten av å prioritere Enkeljympa fremfor andre rutiner som vaskedager /fellesmiddag etc.
- Rekruttere nye instruktører /flere frivillige for å sikre forankring
- Tilgjengelig treningstid og sted i kommunen.
- Ressurskrevende administrasjon; markedsføring, innkreve medlems- og treningsavgift

4 OPPSUMMERING/KONKLUSJON /VIDERE PLANER

Enkeljympa er et svært vellykket treningskonsept for målgruppen utviklingshemmede, deres ledsagere og instruktørene som leder timen. Som et resultat av prosjektet Glød&Glede er det etablert 13 ukentlige tilbud om Enkeljympa i 11 F&S-foreninger. Godt over 300 personer med utviklingshemming trener ukentlig med Friskis&Svettis, under entusiastisk ledelse av 44 frivillige (instruktører og støtteapparat) i F&S-organisasjonen. Antall utøvere øker for hver uke.

4.1 KONKLUSJON

Prosjekt Glød&Glede er en stor suksess, både med tanke på implementering i egen organisasjon og tilslutning fra målgruppa og støtteapparatet som omgir dem. Vi erfarer et stort frivillig engasjement i F&S-foreningene for å etablere og forankre tilbudet, og en varm inkludering av målgruppen fra medlemmene i de lokale F&S idrettslagene. Enkeljympa gir nye medlemmer og positiv oppmerksomhet og omdømme til hele F&S-organisasjonen. Tilbud om tilrettelagt trening for utviklingshemmede fremmer dialog og godt samarbeid med kommunene.

4.2 VIDERE ARBEID

Vi ser et stort potensial for videreutvikling av prosjekt Glød&Glede. Vi ser muligheter for oppstart av Enkeljympa i flere F&S-foreninger i hele landet, og vi ønsker å teste ut hvordan RØRIS (et bevegelsesprogram ment for barn) kan skape aktivitet i boligfellesskap, på arbeidsplasser, i skolen eller på fritiden på steder der F&S ikke er etablert og vi følgelig ikke kan tilby Enkeljympa. For å sikre forankring av Enkeljympa ser vi et behov for ekstra tid og ressurser utover prosjektperioden 2012-2013. Vi ønsker å forsterke samarbeidet rundt Enkeljympa, både internt i organisasjonen og gjennom et utvidet samarbeid med kommune og støtteapparatet.

På bakgrunn av ovennevnte søkte vi om – og fikk innvilget - støtte fra Extrastiftelsen til prosjekt ”Mer Glød&Glede”. Mål for prosjektet (2014-2015) er:

Overordnet mål: Utnytte potensialet for Enkeljympa i F&S-foreninger i hele landet, og sikre at treningstilbudet består på lang sikt. Teste ut om Røris er et egnet bevegelsesverktøy for målgruppen.

Mål 1: Etablere et fast tilbud om Enkeljympa i 6 nye F&S-foreninger i løpet av prosjektperioden

Mål 2: Rekruttere 200 nye medlemmer med psykisk utviklingshemming til F&S i løpet av prosjektperioden.

Mål 3: Gjennomføre 6 RØRIS-kurs for støtteapparatet rundt utviklingshemmede, primært i kommuner der det ikke finnes F&S-forening.

Mål 4: Arrangere årlige møteplasser for funksjonærer i F&S som er tilknyttet Enkeljympa.

5 REFERANSER/LITTERATUR

Rapport 01/2009 (2009): Fysisk aktivitet og idrett: En pilotstudie av utviklingshemmedes fysiske aktivitet. Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik, NTNU

Stortingsmelding nr. 16 – Resept for et sunnere Norge (2002-2003)

Rapport nr 9/09 (2009): Unge funksjonshemmede - Selvbilde, sosial tilhørighet og deltakelse i fritidsaktiviteter. Mette Løvgren, NOVA

NOU 2001: Fra bruker til borger; En strategi for nedbygging av funksjonshemmedes barrierer.