



Sluttrapport

VossaAktiv!

Prosjektnummer: 2013-1-256

Prosjektleder: Marit Nedkvitne, Voss Røde Kors

Søklarorganisasjon: Norges Røde Kors

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



Bakgrunn og målsetjing for prosjektet:

Voss er ei bygd som er prega av mange sports- og friluftsentusiastar og fysisk aktivitet står svært sterkt i bygda. Det er mange aktivitetar, klubbar, lag og organisasjonar på Voss, men me ser at innvandarkvinner er underrepresentert i aktivitetane og då særleg i dei fysiske aktivitetane.

Målsetjinga for prosjektet har vore å auka innvandarkvinner si deltaking i fysiske aktivitetar i Vossabygda. Deltakarar i introduksjonsprogrammet for busette flyktningar i kommunen og bebuarar på asylmottaket var hovudmålgruppa.

Fysisk aktivitet har mykje å seia for både fysisk og psykisk helse, og deltaking på aktivitetar vil verke positivt i forhold til inkludering og integrering. Me tenkjer òg at kvinner si deltaking på fysiske aktivitetar vil verka positivt på heile familien. Det vil kunne gje familien ein sunnare livsstil og meir aktive born. Det vil òg føra til at innvandarkvinner vert meir synlege i lokalmiljøet og det vil vonleg føra til at folk flest får ei meir positiv haldning til innvandraran. At kvinnene kjem inn i allereie eksisterande aktivitetar må heile tida vera målsetjinga. Dette vil vera den aller beste integreringa.

Det har vore eit mål at ein gjennom prosjektet skal byggje opp ei gruppe frivillige som driv aktiviteten vidare etter at prosjektperioden er over, og at ein har knytt gode kontaktar til andre organisasjonar og aktivitetar på Voss. På denne måten kan ein også i framtida hjelpe innvandarkvinner å kome lettare inn i aktivitetane som finst i bygda.

Prosjektgjennomføring:

Symjetrening

I utgangspunktet var planen å ha symjekurs for innvandarkvinner, men på grunn av at då me starta opp i 2014 var det veldig vanskeleg å rekruttera godkjend symjeinstruktør, valde me å heller starta opp med symjetrening for innvandarkvinner. Me leigde terapibasseng på Hagahaugen Opptreningscenter. Symjetreninga vart ein veldig populær aktivitet.

Kvinnene hadde dårlege symjeferdigheiter når dei starta og enkelte hadde aldri vore i eit basseng tidlegare. Fleire fortalde om traumatiske opplevingar som båtflyktningar, dette gjorde at dei var redde og hadde vanskeleg for å slappa av i vatnet. Det har vore ei flott oppleving å sjå kor mange som har vorte trygge i vatnet og faktisk har lært å symja. Progresjonen hjå dei aller fleste låg langt over det me forventa. Me har hatt grupper med symjetrening hausten 2014, våren og hausten 2015, og våren og hausten 2016. Det vert òg ei gruppe våren 2017.

Vasstilvenjing for mor og baby

Me opplevde at det var ein del kvinner som ikkje kunne delta på symjetrening på grunn av at dei hadde små born. For å tilretteleggja for at desse òg kunne få gå i bassenget oppretta me eit tilbod me kalla Vasstilvenjing for mor og barn under 2 år. Dette vart veldig godt motteke og me såg at mor og born vart trygge i vatnet. Fleire av mødrene har i ettertid fortalt at dei heldt fram med å gå i basseng med borna sine, ofte saman med andre mødre dei hadde vorte kjende med på vasstilvenjinga. Me har hatt to grupper; ei hausten 2014 og ei våren 2015. Det er planlagt ei ny gruppe våren 2017.



Trening med fysioterapeut

I 2014 hadde me eit tilbod til kvinner med innvandrarbakgrunn om trening i grupper leia av fysioterapeut. Dette var tenkt som inspirasjon, rettleiing og kvalitetssikring av treningsopplegg for kvinner med minoritetsbakgrunn, som kanskje har litt andre utfordringar enn vossingar generelt. Fysioterapeuten fekk veldig god kontakt med damene og det vart eit godt opplegg med trening og avspenning. Kvinnene gav gode tilbakemeldingar på denne treninga, dei fortalde at dei har behov for rettleiing i og oppfølging av trening, spesielt dei eldste kvinnene i gruppa hadde ein del helseutfordringar. Sidan me såg at dette var til stor nytte for kvinnene hadde me òg ei gruppe i 2015 og ei i 2016. Det er planlagt ei treningsgruppe våren 2017.



Zumba

Når me planla prosjektet hadde me samtalar med ei gruppe innvandrankvinner for å kartleggje kva aktivitetar dei kunne tenkje seg å delta i. Ein av aktivitetane dei nemnde var zumba.

Våren 2015 starta me zumbatrening med 10 kvinner. Dette vart ikkje så vellukka som me hadde tenkt. Tilbakemeldingane gjekk på at mange av kvinnene syntes det var for «strengt reglar», dei ynskte heller ei friare form for dans. Me vidareførde difor ikkje denne treninga, men valde å heller satse på trening med fysioterapeut der me hadde fått positive tilbakemeldingar.

Deltaking på jenteløpet Vossasvint'n

Me har hatt deltakarar som har trent fram mot, og delteke i, Vossasvint'n – eit årleg fire kilometer langt løp for kvinner i Voss sentrum. Her er det bortimot 1000 kvinner som deltek kvart år, og folk kan velje om dei vil gå eller springa. Me hadde deltakarar med i 2014, 2015 og 2016. Ei gruppe frivillige arbeider med å få til trening mot og deltaking på Vossasvint'n i 2017.



TilTopp

Voss Røde Kors har hatt grupper med på TilTopp arrangementet kvart år sidan 2010. Dei fyrste åra var det stort sett berre menn med. I 2014, 2015 og 2016 hadde me spesielt fokus på å få med kvinner noko som førte til at langt fleire kvinner har delteke desse åra.



Walk and Talk

Det var ei utfordring å få med innvandarkvinner på fjellturar, så me såg etter alternativ, og kom fram til at me ville prøva med kortare turar i nærområdet. Mange hadde ytra ynskje om norsktrening så me valde å gjera ei bevisst kombinasjon av norsktrening og fysisk aktivitet; «Walk and Talk». Dette vart godt motteke blant innvandarkvinnene og det var lett å rekruttera frivillige til denne aktiviteten. Me har hatt Walk and Talk grupper våren 2014, 2015 og 2016. Det vil òg verta Walk and Talk våren 2017.



Bømomarsjen

I prosjektperioden har me kvar haust hatt deltakarar med på Bømomarsjen. Bømomarsjen er ein natursti for folk i alle aldrar. Mange av kvinnene hadde med familiane sine på dette arrangementet.

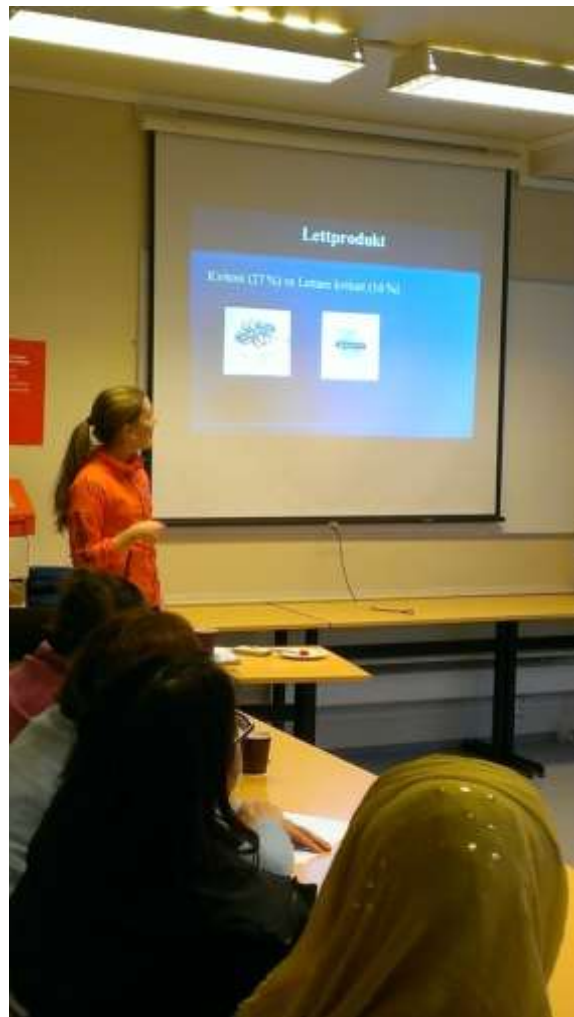
Voss utferdslag sine seniorturar

Våren 2014 hadde me eit par damer som var med på nokre av utferdslaget sine seniorturar. Dette vart aldri nokon suksess. Sjølv om dette er helst lette turar syntes damene at det var utfordrande å gå i terrenget. Det viste seg at dei som hadde meldt seg til å vera med på desse turane var «byjenter» som ikkje var vane med å ferdast i fjellet.

Foredrag med ernæringsfysiolog haust 2014

45 kvinner deltok på dette foredraget. Det viste seg å vera stort behov for informasjon om sunt kosthald. Ikkje minst var det mange spørsmål om sunne alternativ ein kan finna i butikken, til dømes kva brød som faktisk er grovt, kva pålegg som er sunt og så vidare.

Ernæringsfysiologen hadde laga eit foredrag med mykje bilete og enkle forklaringar og fekk veldig gode tilbakemeldingar på dette.



Tur på Fløyen

Som sommaravslutning våren 2015 hadde me ein veldig kjekk tur på Fløyen. Me tok Fløybanen opp og gjekk ein tur i det flotte området på Fløyen. Dei sprekaste kvinnene gjekk ned att til Bergen sentrum. Ekstra kjekt er det at me har fått tilbakemeldingar på at fleire av kvinnene i ettertid har teke med seg familiane sine på tur på Fløyen.

Resultat og resultatvurdering:

Me har sett at symjetreninga har gjort at kvinnene vert trygge i vatnet og dei aller fleste har lært å symja såpass at dei kan symja heile lengder i bassenget utan å stoppa. Ein del har gått i basseng etter avslutta gruppe med symjetrening, men me har fått tilbakemelding på at kvinnene som bur på asylmottaket diverre ikkje har råd til å gå i symjehall. Mange av desse er lengeverande på mottaket med avslag på asylsøknaden og har dermed svært dårleg økonomi. Mottaket delte ei tid ut gratis klippekort til bassenget. Dette gjorde at kvinnene ved mottaket òg kunne gå i bassenget.

Ein del kvinner melde om at det var svært vanskeleg for dei å vera med på symjetrening og andre aktivitetar på grunn av at dei har småborn, ein del er òg aleinemødre. Eit tiltak som vart populært var vasstilvenjing for mor og småborn. Me inviterte mødre til å ta med seg born under 2 år i bassenget. Denne gruppa hadde me på dagtid ei gong i veka. Dette fungerte fint. Både mødre og born vart trygge i vatnet og mødrene knytte kontakt med andre mødre med born i same alder. Det viste seg at mange av dei gjekk i bassenget saman etter at vasstilvenjingsgruppa var slutt. Igjen ser me at økonomien gjer dette vanskeleg for kvinnene frå asylmottaket.

Ei anna utfordring som me stadig møter på er transport til og frå aktivitet. Kollektivtilbodet på Voss er heller dårleg, for mange er det difor ei utfordring å koma seg til og frå aktivitetar, spesielt på ettermiddag/kveld og i helgar.

Gjennom prosjektet har me sett at det er eit generelt behov for aktivitet for innvandarkvinner. Me har vorte til dels godt kjende med kvinnene og snakka mykje om korleis det er å koma som asylsøklar eller flyktning til Voss. Mange opplever at det er vanskeleg å koma i kontakt med nordmenn og at dei må leggja mykje eigeninnsats i dette. Enkelte seier at sjølv om dei deltek i aktivitetar saman med nordmenn så tek det lang tid før dei vert kjende med dei. Det syner seg òg at kvinnene har lite kunnskap om kva aktivitetar som finst, kvar desse er og korleis dei kan verta med på desse. Ein anna faktor er økonomi. Mange oppgjev at dei har det trøngt økonomisk og ikkje er vane med å bruka pengar på fritidsaktivitetar, det sit då litt langt inne å bruka pengar på det som ofte vert oppfatta som dyre medlemskap og treningsavgifter.

Ei anna erfaring me har gjort i prosjektet er at det er viktig både med aktivitetar som er spesielt tilrettelagt for kvinnene, og med å tilretteleggje slik at dei kan koma inn i eksisterande aktivitetar, lag og organisasjonar.

I prosjektperioden har me òg vorte kontakta av innvandarmenn som fortel at dei har mykje av dei same behova for hjelp til å koma ut i aktivitet, lag og organisasjonar, men at dei ikkje i like stor grad har behov for tilrettelagde aktivitetar spesielt for dei.

Alt i alt er me fornøyde med resultatet men me opplevde at det krevde ganske mykje arbeid frå dei frivillige å få kvinnene inn i aktivitet i andre lag og organisasjonar. Dermed vart det ikkje så mange som kom ut i organisert aktivitet som me i utgangspunktet hadde planlagt. Me ser at her trengst det meir oppfølging frå tilsett koordinator.

Vegen vidare:

Det vert grupper med symjetrening, vasstilvenjing for mor og barn og trening med fysioterapeut våren 2017. Om det vert fleire grupper i åra som kjem er heilt avhengig av om me får positivt svar på søknadar om økonomisk støtte til dette.

Walk and Talk er ein langt mindre kostnadskrevjande aktivitet og me vil halda fram med å ha grupper vår og haust.

Til Topps er eit arrangement me vil fortsetja å delta på og me vil framleis ha fokus på å få med kvinner på trening i førekant og på sjølve turen til Galdhøpiggen.

Me vil òg arbeida vidare med å få innvandarkvinner til å delta på Vossasvint'n og Bømomarsjen i åra som kjem.

Som eit resultat av dei erfaringane me har gjort oss i arbeidet med flyktningar og asylsøkjjarar gjennom fleire år, blant anna i VossaAktiv-prosjektet, har Røde Kors no i samarbeid med Voss kommune tilsett ein koordinator innan migrasjonsfeltet. Koordinatoren skal arbeide med å tilretteleggja for å hjelpa busette flyktningar inn i aktivitet, lag og organisasjonar. Det at flyktningane kjem seg inn i allereie eksisterande aktivitet må vera målet. Både kommunen og Røde Kors meiner at dette vil vera den aller beste integreringa.