Sluttrapport til ExtraStiftelsen

Prosjekt nummer
2016/FB82430

Prosjekt:
"Rykket - møtested for trening og samvær"

LHL Mosvik
Prosjektleder Bjørn Strand

Søkerorganisasjon:
Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Innledning

LHL Mosvik var så vært så heldig å få leie lokaler sentralt i Mosvik. Mosvik er en skogbruksbygd med ca 900 innbyggere i Inderøy kommune på vestsiden av Trondheimsfjorden. Vi overtok lokalene i 2015 og gikk da i gang med å pusse opp på dugnad. Etter en navnekonkurranse endte vi opp med å gi lokalene navnet "Rykket treningsstudio". Vi fikk kjøpe noen treningsapparater fra et nedlagt treningssenter slik at vi dette året så smått kunne starte opp med noe trening.

Fordi LHL Mosvik ønsket å bidra til et helseløft for befolkningen i Mosvik ble vi enige om å søke prosjektmidler fra ExtraStiftelsen slik at vi kunne utvide lokalene og prøve ut flere og nye former for treningsaktivitet, temamøter og kurs i lokalene. Målet var å nå ut til flere målgrupper og på den måten gjøre Rykket treningsstudio til en møteplass for helsefremmende aktivitet i Mosvik. Prosjektet ble tildelt midler og kunne gjennomføres i 2016.

Vi er svært takknemlig for støtten fra ExtraStiftelsen som bidro til at vi kunne realisere drømmen vår. Ikke bare har vi mottatt 90.000 kroner til dette prosjektet. Våren 2016 søkte vi og fikk innvilget 30.000 kroner fra ExtraExpress slik at vi også kunne kjøpe inn hjertestarter og førstehjelpsskap og gjennomføre første hjelpskurs på "Rykket treningsstudio". Vi vil ellers rette en stor takk til alle i Mosvik som har støttet opp om prosjektet, og ellers alle i og utenfor kommunen vår som finner det meningsfullt å delta på treningsaktivitet i "Rykket treningsstudio". Vi som har utgjort prosjektgruppen er både glad og stolt over det samlingspunktet som "Rykket treningsstudio" har blitt.

Bakgrunn for prosjektet

Medlemmer av lokallaget vårt savnet et sted i Mosvik med sentral beliggenhet som kunne tilby varierte treningsaktiviteter som favnet bredt. Etter å ha forhørt oss rundt i bygda fanget vi opp at initiativet vårt om å leie lokaler i sentrum og fylle disse med helsefremmende aktiviteter hadde støtte i lokalbefolkningen og i kommunen. Vi ønsket derfor å etablere et tilbud som gjorde det attraktivt for alle aldersgrupper å komme og trene hos oss, både de med treningserfaring men også de som aldri hadde trent noe særlig før.

Til og med 2014 kunne de som ønsket å trene med apparater oppsøke Mosvik Trim og Velvære. Dette treningssenteret ble drevet i et ombygd fjøs på eiendommen Skarpenget som ligger ca 3 km utenfor Mosvik sentrum. Veien dit var en utfordring med bratte partier, glatt og mye is i veibanen. Dette gjorde at mange ikke ville kjøre dit vinterhalvåret, og besøkstallet forble derfor lavt. Da de stengte dørene fikk vi i LHL Mosvik tilbud om å kjøpe trimapparatene. Dette aktualiserte ønske om å finne egnede lokaler sentralt i Mosvik. Vi gjennomførte derfor møter med teknisk sjef og leder for næringsavdelingen i Inderøy kommune for å drøfte muligheten for å leie lokaler i Sentrumsbygget, og fikk et positivt svar på dette. Det ble skrevet avtale om at LHL Mosvik skulle få disponere 155 kvm i de gamle lokalene til Coop'n som har flyttet til et eget bygg rett over gaten. Som et prøveprosjekt fikk vi disponere lokalene fritt (ingen husleie) i 2015. Fra og med 2016 ville det bli krevd leie. Det at lokalene ligger sentralt i Mosvik sparer folk for mange og lange reiser til kommunesenteret Straumen på Inderøy eller til nabokommunene for

denne type trening eller annen gruppetrening i sal. At vi falt for nettopp disse lokalene hadde sammenheng med den sentrale beliggenheten. Vi hadde derfor stor tro på at dette ville bidra til at dette kunne bli et møtested for folk flest. I tilknytning til lokalene ligger det en kafé der folk kan møtes før eller etter trening for en kopp kaffe og en god prat. Mange eldre har gangavstand til våre lokaler. Noe som gjør at de kan trene for å holde den fysiske helsen vedlike, eller trene seg opp, slik at de i begge tilfeller kan være selvhjulpen i egen leilighet/bolig. Noe som vil spare kommunen og samfunnet for store beløp.

Vi la ut navnekonkurranse på facebook og fikk mange gode forslag. Vi falt for Rykket treningsstudio (Northug-rykket) og etter en kort prat med far John fikk vil klarsignal☺. I løpet av en og en halv måned i 2015 ble oppussing utført med mellom 300 og 350 dugnadstimer og utstyr innkjøpt og utplassert, og deler av lokalet kunne offisielt åpne 28 februar 2015. Det ble også laget logo for treningsstudioet og opprettet facebookside. I løpet av kort tid stakk mange innom for å trene på apparatene vi hadde fått overta og vi kom etter hvert også i gang med zumbagruppe og et parti Tabata (som er en japansk treningsteknikk).

Vi så imidlertid et klart behov for å utvide lokalene slik at vi kunne få plass til flere apparater, men også utvide med flere og sesongtilpassede treningsformer. Dette fordi det var liten plass til å drive trening i gruppe, eks. seniordans, eldretrim og andre øvelser til musikk; treningstilbud som var ønsket av bygdefolket. Vi ønsket også å lage et lite barnerom med leker i tilknytning til treningslokalet slik at unge foreldre som ønsker å trene, kunne ta med barna til "Rykket treningsstudi" og få hjelp til barnepass mens de trener.

Vi var også på befaring og så hvordan lokallagene LHL Leksvik og LHL Namdalseid driver sine trimtilbud. Det vi så og fikk fortalt ga oss inspirasjon til å gå videre med planene om å skape et treningstilbud i Mosvik. Vi fikk tips til hva som kan være den beste løsningen for oss og hva som er viktig å huske på i forbindelse med drift av et slikt treningstilbud. Vi var også på besøk hos et treningssenter i Trondheim hvor vi ble vist rundt og fikk en grundig gjennomgang av ulike treningsapparater og tips til hvilke apparater vi eventuelt kunne anskaffe utover de vi allerede hadde fått overta fra det nedlagte treningssenteret.

Prosjektet hadde følgende målsetting og målgrupper:

Overordnet mål

Skape et variert aktivitets- og treningstilbud som kan bidra til et folkehelseløft for befolkningen i Mosvik. Vårt mål er at gammel og ung skal oppleve Rykket som et positivt sted å være, et sted som bidrar til god livskvalitet.

Hovedmål

Skape en møteplass i Mosvik med et mangfold av trimaktiviteter som gjør det enkelt og attraktivt for innbyggere i alle aldre og trene hos oss.

Delmål

1. Utvide lokalene slik at det blir plass til flere treningsaktiviteter og et barnerom/lekerom
2. Etablere nye treningsaktiviteter, bl. a .spinning, eldre trim, fellestrim for grupper 60+ og 70+.
3. Gjennomføre temakvelder, kostholds-kurs og dagsturer.

Målgrupper:
Aktiviteten i Rykket skal først og fremst være et tilbud til innbyggere i alle aldersgrupper i Mosvik. Innbyggere fra andre deler av Inderøy kommune, nabokommunene og andre kommuner er også hjertelig velkommen til å benytte tilbudet.

Prosjektgjennomføring og metode

Vi hadde satt opp følgende framdriftsplan for prosjektet:
1 kvartal: Utvide lokalene på dugnad, sette i stand og kjøpe utstyr/innbo til barnerom/lekerom. Kjøpe inn spinningsykler og fornye noe trimutstyr/treningsapparater. Kjøpe inn stoler/krakker til eldretrim. 2 kvartal: Sette i gang spinninggrupper, eldretrim og andre trimpartier (fellestrening/ apparat-trening for +60 og +70). 3 og 4 kvartal: Fortsette igangsatt treningsaktivitet og gjennomføre temamøter og kurs. Evaluere prosjektet.

Vi fulgte planen med noen unntak. Vi har ikke startet med sittetrim, dvs. eldretrim for beboerne fra eldresenteret og syke- og aldersheimen i nabolaget, da den kommunale fysioterapeuten ivaretar den. Innkjøp av stoler og krakker ble ikke nødvendig da sykehjemmet hadde det. Vi valgte også å gå bort fra planen om å sette i stand et barnerom/lekerom, og anskaffelser til dette rommet falt derfor bort.

Vi hadde i utgangspunktet 155 kvm med plass og apparater til basistrening. Kommunen ga oss mulighet til å utvide arealet slik at vi kunne gi flere treningstilbud og for å kunne gi eksisterende tilbud bedre plass. Vi utvidet slik at vi nå disponerer 275 kvm. Dette arbeidet ble gjort på dugnad og vi er nå i gang med seniortrim, spinning-timer og annen gruppetrening så som Tabata-timer, Zumba-timer for voksne og Zumba-timer for barn.

"Rykket treningsstudio" holder åpent fra kl. 09.00 til 21.00 alle ukedager. Man trenger ikke å være medlem av LHL for å trene der. Alle som ønsker kan melde seg på en aktivitet. Når det ikke er gruppetrening i lokalene er treningsstudioet selvbetjent, og det henger informasjon utenfor som forklarer hvordan besøkende skal forholde seg og hvem de kan kontakte ved spørsmål. Vi baserer besøkene på tillit, men er flere som sporadisk stikker innom på stikk-kontroller. Vi har inngått avtaler om varsling hvis noe uregelmessig skulle skje. Så langt fungerer denne ordningen tilfredsstillende.

Vi har etablert en egen facebook-side for "Rykket treningsstudio" hvor vi informerer om pågående og planlagt aktivitet:
https://www.facebook.com/#!/Rykket-Treningsstudio-819257004813652/?fref=ts

Etableringen av "Rykket treningsstudio" var allerede godt kjent i Mosvik da prosjektet startet opp. Det var derfor ikke nødvendig å lage en egen brosjyre for å presentere tilbudet. Aktivitetene har vært annonsert på kalenderen på lokallagets nettside på lhl.no og på facebook-siden vi har opprettet for Rykket treningsstudio. Vi har også annonsert i lokalavisen "Inderøyningen" og på kommunens nettside: inderoy.no. Vi hadde en plan om å lage en hjemmeside hvor det skulle være mulig å melde seg på aktivitetene, men vi har ikke prioritert å gjøre dette nå.

Apparattreningen har foregått på utstyr som vi overtok og kjøpte brukt fra det nedlagte treningssenteret. Utstyret er tidligere brukt på et fysikalsk institutt. Vi fikk også noen apparater fra SpareBank 1 SMN, Trondheim. Vi måtte imidlertid fornye og kjøpe til noe treningsmateriell. Vi måtte blant annet gå til anskaffelse av en ny tredemølle da de tre vi hadde fra før ikke var nok. Vi har også gått til anskaffelse av spinning-sykler og mikrofon til å koble til lydanlegget, til bruk for instruktør.

Vi er to som har kurset oss gjennom LHL sitt kurs for triminstruktører. Vi deler på oppgaven som instruktør for trimgruppen som trener til et treningsprogram spesielt tilrettelagt for de med hjerte- og lungesykdom. Vi har også erfaring med trening på apparater og er tilgjengelig for de som trenger hjelp og instruksjon for å bruke disse.

Fordi vi fikk mange spørsmål om personlig trener valgte vi å la en av våre gruppeledere ta denne utdannelsen, og har nå inngått en avtale som går over 2 år med denne treneren hvor hun forplikter seg til å levere inntil 12 timer pr. måned personlig trening til brukerne av treningsstudioet. Timene ble annonsert og den personlige treneren er disponibel hver mandag kl. 18-21. Ennå er det ikke så mange som har benyttet seg av «en-til-en» tilbudet, men noen er godt i gang. Disse uttrykker at de har hatt god nytte av personlig trener, og hevder at det har hatt effekt. Vi tror nok at etterspørselen muligens vil øke etter hvert som tilbudet blir bedre kjent.

Vi har inngått en avtale med en privatpraktiserende fysioterapeut om å være tilstede på "Rykket treningsstudio"; i første omgang hver torsdag. Mange som får rekvisisjon for opptrening velger å benytte seg av denne fysioterapeuten for å komme raskere til behandling og for å få en kortere behandlings- eller sykemeldingsperiode. Dette fordi det i dag er ca 4 måneders ventetid hos fysioterapeuten på treningssenteret Frest på kommunesenteret Straumen 18 km fra Mosvik.

Vi gjennomførte to temamøter høsten 2016. På det første temamøtet i august ble tilbudet om personlig trener presentert og gjennomgått. På det andre møtet i oktober hadde vi kosthold og trening som tema. I tillegg ble de frammøtte presentert for fysioterapeuten som ville være tilgjengelig på "Rykket treningsstudio" en til to ganger hver uke, avhengig av etterspørsel. Dette temamøtet ble holdt på Tante Pose (en lokal kafe som er i våre nabolokaler) og vi serverte kyllingsalat til gjestene.

Ved oppstarten av prosjektet bestemte vi oss for å prøve en søknad til ExtraStiftelsen om ExtraExpress-midler. Vi ønsket å kjøpe inn hjertestarter og førstehjelpsskap til "Rykket treningsstudio" samt gjennomføre et førstehjelpskurs for våre gruppetrenere og trimmere.

Denne søknaden var vi så heldig å få innvilget og dermed kunne vi foreta innkjøpene og gjennomføre et 3 timers førstehjelpskurs i bruk av hjertestarter og hjerte- og lungeredning høsten 2016. Det deltok 15 personer på dette kurset.

VI har også snakket med kommunelegen om å lage en avtale for kommunalt ansatte om bruk av våre treningsfasiliteter for å få ned sykefraværet blant ansatte i kommunen. Vi har imidlertid ikke lyktes med å overbevise dem om at vårt tilbud vil kunne være egnet til opptrening etter skade/fravær. Noen av de som i dag tar del i våre aktiviteter og bruker treningsapparatene på "Rykket treningsstudio" er for øvrig ansatte i kommunen. Dette gjør de imidlertid på eget initiativ. Vi har også hatt medlemmer fra Mosvik I.L. som har drevet opptrening/alternativ trening etter forskjellige skader.

Resultater og resultatvurdering

Vi er veldig fornøyd med gjennomføringen og resultatene av prosjektet. Vi mener at et prosjekt som dette har stor betydning for et lite bygdesamfunn som Mosvik er. Før oppstart opplevde vi at mange som aldri hadde trent før, stoppet oss på gata eller på butikken og lurte på om de kunne få hjelp til å komme i gang, sette opp treningsprogram, stille inn apparatene og ikke minst om vi planla fellestimer.

Prosjektmidlene har gjort det mulig for oss å ha nok treningsutstyr til at alle som har møtt til gruppetimer har fått plass, og temakveldene har gitt oss muligheten til å spre kunnskap og møtes etter trening. Vi har forsøkt å gjøre plassen attraktiv for alle aldersgrupper, og vi ser ut til å ha lykkes. På seniortrimmen har vi deltakere fra Inderøy-siden av Skarnsundbrua. Det samme har vi på treningsapparatene. Og på gruppetimer så kjører det folk helt fra Verrabotn (3 mil hver vei) for å delta. Vi er stolte over hva vi har klart å skape med hjelp av de midlene vi har fått tildelt.

VI har nå følgende faste grupper som gjennomfører aktiviteter i "Rykket treningsstudio": Seniortrimmen, spinning-grupper, Tabata-grupper, Zumba for voksne og Zumba for barn. På det utvidede arealet har vi 10 gruppetimer fast per uke, og disse er alle godt besøkt. Noen dager møter det mange, andre dager er det noen færre. Dette har variert litt avhengig av tid på året. Maks antall som har deltatt på en gruppetime er 27 personer. Spinning-timene har stor pågang og har vist seg å være et svært populært tilbud.

Besøkstallet for 2016 viser at det har vært gjennomført 5055 treningsøkter på "Rykket treningsstudio" dette året, og økningen skyldes i hovedsak at vi nå er kommet i gang med mange nye gruppeaktiviteter. I prosjektperioden (2016) har vi hatt nesten like mange på gruppeaktivitet som på treningsavtaler. Dette tror vi har sammenheng med at vi har klart å aktivisere mange som ikke ser seg selv som typiske treningsstudio-medlemmer. Disse har funnet det spennende og motiverende å delta i gruppetilbudene våre.

Det har altså vært 5055 «møter» mellom mennesker på Rykket i 2016, og mange av disse er mennesker som ellers ikke har noen relasjon eller møtes. Som følge av dette har det oppstått nye vennskap. Dette har skjedd mellom folk i alle aldre og på tvers av alder. Prosjektet har også

engasjert flere frivillige. Disse har stilt opp og stiller fortsatt opp seint og tidlig for at det skal være mulig å drive studioet videre.

Vi hadde planer om å gå til innkjøp av krakker og stoler slik at vi kunne tilby et trimparti med enkle øvelser for eldre som hadde vansker med å stå og trene. Dette ble ikke aktuelt da dette tilbudet allerede er ivaretatt på sykehjemmet av den kommunale fysioterapeuten

Planen var også at vi også skulle sette i stand et barnerom/lekerom i tilknytning til treningsrommet for å kunne gi et tilbud til foreldre som trengte barnepass mens de trente. Tanken var å sette inn sofa, bord, lekegrind, litt leker, bøker og en TV i dette rommet. Fordi vi fikk såpass stor pågang fra folk som ønsket å trene i gruppe meldte det seg et behov for større areal til dette formålet. Vi var derfor enige om å prioritere å avsette areal til trening framfor å dele av et rom til barnepass. Dette har vi fått aksept for i målgruppen.

Vi hadde også et mål om å etablere et samarbeid med Mosvik IL i prosjektperioden. Dette har vi ennå ikke lyktes med å få på plass, men enkeltmedlemmer bruker treningsstudioet på eget initiativ. Vi noterer oss også at profilerte idrettsutøvere har brukt vårt treningsstudio når de har ligget i Mosvik på treningsleir.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

I folkehelseplanen for Inderøy kommune 2014-2025 står å lese at Inderøy kommune - som resten av Nord-Trøndelag og landet for øvrig – må ha særlig fokus på følgende utfordringer: fysisk inaktivitet, usunt kosthold, rusbruk, tobakksbruk og psykiske helseplager. Vi tror at vi ved å satse på varierte aktiviteter i "Rykket treningsstudio" og ved å tilby temakvelder om trening, helse og ernæring kan bidra til å forebygge utvikling av livsstilssykdommer og psykiske helseplager. Vi mener at treningstilbudet vårt vil ha en gunstig helseeffekt på de som allerede har utviklet hjerte- kar- og lungesykdom, men det vil også være av stor betydning for å forebygge utvikling av sykdom og helseplager. Det å ha en aktivitet å gå til og det å trene sammen og ha sosialt samvær vil ha positiv betydning for den enkeltes livskvalitet.

Gjennom å etablere nye og varierte treningsaktiviteter i "Rykket treningsstudio" har LHL Mosvik skapt et positivt og attraktivt treningsmiljø for gammel og ung i Mosvik. Besøkstallet har steget jevnt og trutt siden vi overtok lokalene, og etableringen av nye og flere gruppeaktiviteter i prosjektåret 2016 har bidratt til at enda flere oppsøker treningsstudioet. Vi har god grunn til å tro at besøkstallet vil holde seg stabilt framover og kanskje også øke noe. Vi vil derfor fortsette leieavtalen med Inderøy kommune. Vi vil fortsette å jobbe for å gi Mosvik IL et klubbtilbud. Likeledes vil vi jobbe for å inngå avtaler med andre om å bruke lokalet og apparatene. Vi har også planer om flere temamøter i tiden som kommer.

Vi fikk veldig gode tilbakemeldinger på førstehjelpskurset vi holdt, og vi har fått forespørsel om å holde nok et kurs. Vi mener at dette viser hvor stort engasjementet er for det vi har fått til med "Rykket treningsstudio". Neste førstehjelpskurs er nå berammet til 13. februar 2017.

Videre framover så er målet vårt å fortsette driften som i dag samtidig som vi vil prøve å holde oss oppdatert når det gjelder treningsutstyr og gruppetreningstilbud. Vi vil legge stor vekt på å lytte til lokalbefolkningen og de ønsker og behov som de måtte signalisere. Vi vil også følge opp våre triminstruktører/gruppeledere som måtte ønske å tilegne seg ny kunnskap om trening.

Vi ser for oss at "Rykket treningsstudio" er på god vei til å bli framtidens melkerampe i bygda – et sted der bygdefolk treffes for å trene og slå av en prat. Vi tror også at prosjektet vårt har bidratt til en "bli-lyst" og "bo-lyst" i bygda, altså at det som tilbudet har skapt vil bidra til å forhindre fraflytting og tiltrekke seg nye innbyggere.

Fra åpningen av "Rykket" våren 2015 da LHL Mosvik fikk overta lokalene