



Bø Frivilligsentral

- Et ressurscenter – en møteplass

Rapport Gledelig Motvind



Bø Frivilligsentral

Februar 2017

Sluttrapport "Gledelig Motvind"

Forord/bakgrunn

Bø Frivilligsentral (BøF) fikk et flott tilskudd fra Extrastiftelsen, via Nasjonalforeningen for Folkehelse og Bø Helselag. Vi fikk anledning til å kjøpe inn 2 elektriske Rickshaw-sykler og komme i gang med prosjekt nr 76460 "Gledelig Motvind".



Organisasjonen "Sykling uten Alder" (www.syklingutenalder.com) inspirerte under et foredrag i Sarpsborg. Vi ønsker å etablere dette tilbudet spesielt for de eldre som bor på Bø Sjukeheim og omsorgsboligene her i Bø. Vårt nærområdet ligger godt til rette for sykkelaktivitet, da vi har gode sykkelveier og trygge omgivelser. Målet er å gi inspirasjon til de eldre og frivillige. Vi ønsker å tilby frisk luft og bedre livskvalitet til eldre og uføre som bor på Bø Sjukeheim og omsorgsboligene.

Elisabeth Haugen
Daglig leder

Sykkelturer for eldre– et pionèrprosjekt i Bø

Resultat og resultatvurdering

Daglig leder har vært på Menstad Frivilligsentral, som har informert om sykkelprosjektet deres. Vi har meldt oss inn i organisasjonen «Sykling uten alder» og er nå forsikret. Vi fikk kr 140.000 fra Extrastiftelsen for å kjøpe inn 2 sykler, samtidig som vi fikk tildelt 1 sykkel fra Gjensidigestiftelsen.

Vi hadde hatt reportasje i Bø Blad i uke 18 om syklene. Vi har parkert syklene ved sjukeheimen og vi er i gang med å rekruttere piloter. Behov for piloter vil være det mest prekære. Daglig leder må lære opp pilotene. Målet er å få en annen som kan ta seg av opplæringen og rekruttering.

Den rette personen kan skape gode hverdagsopplevelser for eldre på sjukeheimen. Vi gjør tilbudet kjent og høster erfaringer for hva som fungerer best. Vi gav tilbud om sykkelturer hver mandag og tirsdag i juni/juli. De kunne videre ringe ved interesse. Erfaringen tilsier at sykkelpiloten må stå på litt selv for å få folk med. De ansatte har det travelt og de eldre må bli spurt av den frivillige. Vi hadde totalt **40 sykkelturer i 2016.**



Bilde: Det virker veldig idyllisk med en sykkeltur.

Det var under vår målsetning med 100 turer. Det var entusiasme blant de frivillige som syklet, men det var ingen som tente på aktiviteten slik at de ble faste frivillige. Det var pårørende som syklet, men heller ingen faste. De ansatte

på Bø Sjukeheim var positive, men det var ingen som ville prioritere sykkelturer.

Daglig leder for Bø Frivilligsentral fungerte som prosjektleder organisere tiltaket. Vi forsøkte først å etablere en samarbeidsgruppe med sentrale aktører. Vi fikk tak i interesserte personer, men ingen som ville ta fullt ansvar for å organisere tiltaket.

Vi hadde møte med Bø Sjukeheim og deres ansatte, for å informere dem om tilbudet. Vi hadde større reportasjer i Bø Blad og lagde lapper for å informere. Vi var med på Torgdagen foran kommunehuset når studentene kom til Bø, 19. september 2016. Vi har vært representert med syklene under torgdagen i mai, for å informere om tilbudet, samt under et kommunestyremøte i september. Som daglig leder har jeg forsøkt å få tak i folk som har vært interessert i å sykle. I sommer fikk jeg med 3 frivillige som satt opp faste sykkelturer. Det var pårørende til pasienter på Bø Sjukeheim som tok med seg sine på tur.

Vi satt opp faste sykkelturer i sommer. Det fungerer best når de ansatte vet at vi kommer.

Syklene stod parkert ved Bø Sjukeheim i perioden april til september, etter avtale med Bø kommune.

Det er blitt positivt mottatt at vi nå har sykler, men vi trenger de frivillige ildsjelene til å drive aktiviteten videre.

Oppsummering, konklusjon og videre planer

Vi jobber kontinuerlig med å kommunisere med nye frivillige og spørre om de er interessert i å sykle eldre på tur. Det er flere som har meldt interesse for neste år. **Nå som vi har 3 gode sykler har vi gode forutsetninger til å lykkes.** Det viktigste for å lykkes er å få en frivillig leder for aktiviteten som kan skape entusiasme og kan drive tiltaket frem.

Vi har etablert tilbudet og vil fortsette arbeidet til våren

Bø Frivilligsentral ved daglig leder, jobber kontinuerlig med å rekruttere frivillige til ulike aktiviteter. Sykkeltilbudet for eldre er en naturlig ting som vi prøver å få frivillige til. Vi har ikke klart å etablere en gruppe med sykkelentusiaster, men vi er stadig på søken etter den rette ildsjelen.

Vi har fin parkeringsplass for syklene og et godt utgangspunkt til å utvikle aktiviteten til våren.

Økonomi

Se vedlagte prosjektrekskap som er kontrollert av Bø Rekneskapslag. Det er også dette regnskapskontoret som fører regnskapet vårt. Vi hadde søkt Gjensidigestiftelsen om støtte også, og vi fikk derfor anledning til å ha 3 elektriske sykler. Vi valgte å vente med å kjøpe inn den tredje sykkelen, for å få erfaring med de to første.

TUSEN TAKK FOR STØTTEN!

Bø, 15. februar 2016

Elisabeth Haugen
Daglig leder