Sluttrapport ” Mange baller i lufta”

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet var at både medlemmer og medarbeidere på Fontenehuset skulle komme i bedre fysisk form og få styrke samholdet med å spille lagidrett sammen. I hovedsak var det volleyball som var tenkt som aktivitet. men det viktigste var å føle mestringsfølelse uansett hvilken aktivitet som ble gjennomført.

Bakgrunn for prosjektet

Fontenehuset i Tromsø er en rehabiliteringsmodell for å fremme god psykisk helse gjennom arbeid og arbeidsfellesskap. I starten av januar 2015 begynte vi med felles trening som en del av vår satsing på fysisk aktivitet. Vi startet da opp med fellestrening 1 gang i uka der vi har drevet med ulike lagidretter. Vi fikk gode tilbakemeldinger om at medlemmene ble i bedre form, fikk mer arbeidslyst og arbeidsmiljøet har fått et godt tilskudd.
Vi så at for å dekke behovet måtte vi utvide fellestreninga, og gjøre den mer attraktiv. Alle betalte da en egenandel for å få dekket hall- leien, og vi fikk kjøpt inn helt enkelt trenings- utstyr som dessverre har vist seg og ikke passe for hyppig bruk.
Vårt prosjekt var: God fysisk helse gir arbeidsglede.

Målsetting og målgruppe

-Få medlemmer og medarbeidere i bedre fysisk form, samt øke vår følelse av felleskap med den arbeidsplassen vi har.
- At Fontenehuset skal delta i bedriftsidretten i Tromsø
Målgruppa var Fontenehusets medlemmer og medarbeidere

Prosjektgjennomføring/metode

I starten av 2016 ble det satt ned en prosjektgruppe som gikk til innkjøp av nytt og bedre utstyr til fellestrening. Det ble også booket ekstra time i treningshallen. Det ble en god og ivrig gjeng som trente volleyball en dag i uka mens den andre dagen var det valgfri halltrening. Det var mye kompetanse både hos medlemmer og medarbeidere innenfor volleyball så behovet for ekstern trener var ikke til stede, slik som den opprinnelige planen var. Ingen i gruppa følte seg heller klar til å delta i noen turnering den første perioden. Det skal også nevnes at prosjektleder måtte ut i permisjon og det ble vanskelig å følge opp tråden. Derfor søkte vi om å få utvide prosjektperioden med 1 år. Når 2017 startet visste det seg at interessen for volleyball dessverre var dalende og det var utfordrende og få nok folk på treningene. Etter å ha forsøkt ulike aktiviteter fant vi ut at den aktiviteten som hadde samme mål som opprinnelig planen var å delta på årets ”Ti på topp”.
Ti på topp er en lokal konkurranse der målet er å bestige ti utvalgte fjelltopper. Dette er noe som er veldig populært blant kommunen/fylkets befolkning og ved å delta vil bli føle oss som en del av lokalsamfunnet. Disse turene ble planlagt i god tid i forveien og utvalg av topper var slik at ale kunne delta uansett form.
En dag i uken etter arbeidstid dro vi ut på fjellet. Noen ganger hadde vi pakket matpakke med andre ganger spiste vi før vi dro sammen.

Det ble kjøpt inn en del utstyr til disse turene som blant annet klær, aktivitetsarmbånd for motivasjon og en del mat. Utover dette var selve deltakelsen ingen kostnad og egenandel. Men for de fleste av turene måtte vi kjøre lengre distanser og flere bilder ble tatt i bruk. SÅ det ble en kostnad på drivstoff. Ingen fikk betaling for å være med på disse turene, alt ble gjort på frivillig basis på ettermiddagstid.
Det hele ble avsluttet med en overnattingstur i fjæra med grilling og bål.

I tillegg var det en liten gjeng som holdt på med volleyball i treningslokalene vi leide i hele 2017.
Treningslokalene ble brukt mer utover vinteren men da med litt andre aktiviteter som bla. hjørnefotball.

Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.
Dette prosjektet ble lengere enn først planlagt og utgangspunktet ble endret på grunn av blant liten oppslutning for volleyball og deltakelse i turnering. Det var også stor utskiftning i både medlemmer og medarbeidere ved Fontenehuset i Tromsø. Så interessen ble dermed også litt annerledes. Men jeg vil si at resultatet og effekten var omså bedre enn den opprinnelige planen.
Ved å ha både volleyball og " Ti på Topp" som en del av dette prosjektet fikk vi fanget flere enn bare ved å ha volleyball. Vi fikk med oss mange som aldri har likt konseptet med trening og det var like mange menn som kvinner som deltok. Vi fikk deltatt i arrangement som mange andre bedrifter deltar i vårt lokalsamfunn. Vi ble alle i betydeligere bedre form. Vi alle startet med en lett fjelltopp og slutten av med en av de tyngste. Alle som deltok gjennomførte og vi var i snitt 10 stykker hver gang.
Vi har publisert alle våre turer på vår interne Facebook side samt vår offentlige side. Vår intern avis" LØKTA" har også hatt mange artikler fra våre turer, noe som har inspirert andre til å delta.
Vi reklamerer for at vi drar på fjellturer når vi drar ut og informerer andre om oss.

Målet vi hadde om og bli i bedre fysisk form, styrke samholdet og å delta i lokalsamfunnet er oppnådd, selv om det ikke var på samme betingelser som prosjektet egentlig var tenkt som.

Oppsummering og konklusjon.
Etter endt prosjektperiode har vi lært en del om at interesser for aktiviteter er varierende, men at vi har klart å finne andre alternativer slik at vi får flest mulig med på fysiske aktiviteter. Ved å gjøre dette sammen styrker vi samholdet og blir en bedre arbeidsplass.

Vi er nå i 2018 i gang med å planlegge årets " Ti på Topp" arrangement , så dette er noe som videreføres i de kommende årene. Vi har høstet erfaringer fra i fjor og skal legge opp turer som passer alle og holde kostnadene så lave så mulig slik at alle har mulighet til å delta.
I tillegg skal vi undersøke om det er andre arrangementer vi skal delta på i lokalsamfunnet da dette har gitt mersmak.