

SLUTTRAPPORT

PROSJEKT:

"Boccia-bane i Sogndal sentrum"

Prosjektnummer: 2016/RB81878

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke



(Foto: Keth Øren, Sogn Avis)

Innleiing

LHL Sogndal og Leikanger ynskte i samarbeid med Sogndal og Leikanger revmatikerforening, Sogndal pensjonistlag og Sogndal kommune, å etablere ei boccia-bane med årlege arrangement i Sogndal sentrum. Banen skulle vere ein sosial og aktiv møteplass, særskilt for eldre, uføre og andre personar med avgrensingar i moglegheiter til å bevege seg.

Sogndal kommune er ein kommune med høgt fysisk aktivitetsnivå blant sine innbyggjarar, særleg aktivitetane fotball og friluftsliv står sterkt. LHL Sogndal og Leikanger ynskte difor å skape ein sosial og aktiv møteplass for dei inaktive og dei som ikkje har moglegheit eller kapasitet til å nytte seg av dei flotte fjella eller fotballmiljøet i Sogndal. Målgruppa for tiltaket var særleg eldre og uføre. Ein ynskte å etablere ei boccia-bane lett tilgjengeleg i sentrum av Sogndal. Plassen skulle vere lett tilgjengeleg for alle og ha låg terskel for deltaking.

Boccia er ein aktivitet som ikkje er fysisk krevjande, og ved å ha bana lett tilgjengeleg i sentrum, samt tenkje universell utforming ved etablering, når vi også brukarar som treng t.d. rullestol eller rullator. Aktiviteten er og fri for kostnad for brukarane. Boccia er ein aktivitet som ikkje krev særleg forkunnskap og det er ein mykje brukt aktivitet blant folk i alle aldra med fysiske eller psykiske utviklingshemningar.

Prosjektgruppa som har stått for prosjektet har vært Else Jorunn Solberg - LHL Sogndal og Leikanger (prosjektleder), Edel Olstad - Sogndal og Leikanger Revmatikerforening, Arne Bjelde – Eldrerådet i Sogndal, Kirsten Anny Amledal – Sogndal pensjonistlag og Ellen E. Blom – Sogn frisklivs- og meistringssenter. Prosjektgruppa vil takke ExtraStiftelsen for bevillinga på kr 115.000 har gjort prosjektet mogleg.

Bakgrunn for prosjektet

LHL Sogndal og Leikanger ynskte å skape aktivitet, både fysisk og sosialt, blant dei som i utgangspunktet er mest inaktive i kommunen, særleg eldre og uføre. Styret i LHL Sogndal og Leikanger tok difor kontakt med Sogn frisklivs- og meistringssenter og eldrerådet med forslag om å samarbeide for å få til å etablere ei boccia-bane i Sogndal sentrum.

Sogndal kommune var i gang med å byggje ut ein «Fjordsti». Eit prosjekt som omfattar turveg der det er lagt til rette for ulike aktivitetar, med mål å gjere strandsona i Sogndal sentrum tilgjengeleg for ålmenta. Det er utforma ein leikeplass midt i Sogndal sentrum. Me meinte at ei boccia-bane knytt til dette området kunne vere eit supplement til Fjordstien og skape eit levande sentrum og ein aktiv, sosial møteplass for alle aldersgrupper.

Sogndal og Leikanger revmatikerforening, Sogndal pensjonistlag, eldrerådet i Sogndal, Sogn frisklivs- og meistringssenter (kommunalt) og rådmannen i kommunen støtta forslaget og ynskte å samarbeide om å skape aktivitet rundt boccia-bana. Dersom ein fekk eksterne midlar til tiltaket ville kommunen greie ut plassering for boccia-bana hausten 2015 og setje i gang planering og opparbeiding av bana våren 2016.

Tiltaket var og i tråd med Sogndal kommune sitt overordna mål i Kommunale plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2013-2016: «Sogndal kommune vil leggje til rette for eit allsidig, helsefremjande tilbod innanfor fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv for alle innbyggjarane.

Målsetting med prosjektet

Overordna mål

Auka sosial og fysisk aktivitet for eldre, uføre og andre inaktive i Sogndal.

Hovudmål

Etablere ei boccia-bane i Sogndal sentrum med årlege arrangement knytt til bana.

Delmål

Utarbeide boccia-bane

Montere benkar rundt bana

Opning av boccia-bane m/bocciakurs og turnering

Organisere årlege kurs, speledagar og turneringar

Skildring og gjennomføring av prosjektet

Planen var å etablere bocchia-bana i nærleiken av ein open leikeplass i sentrum for å skape eit levande sentrumsområde der fleire generasjonar kunne vere i aktivitet samstundes og saman. Vi ynskte at utstyret som aktiviteten krev skulle vere tilgjengeleg og ville setje opp ein solid kasse til oppbevaring. Kassen skulle kunne låsast og nøkkelen skulle ein kunne låne på kommunen sitt servicetorg og andre tilgjengelege kontor etter opningstid. Med brukargruppene vi sikta oss inn mot, var det og viktig å ha eit tilbod om sitjeplassar. Vi ynskte difor å ha to benkar knytt til bana. Dette ville støtte opp om det sosiale aspektet ved tiltaket, noko som er svært viktig for å motivere til fysisk aktivitet.

Prosjekter vart vel mottatt av rådmannen og ordførar i kommunen, og kommunen skulle sette i gang planering og opparbeiding av bocchia-bana våren 2016. Vi hadde veldig lyst til at bocchia-bana skulle plasserast i sentrumsparken som var under planlegging, men der vart det likevel ikkje plass. Så foreslo kommunen plassering i Elveparken, men det tykte ikkje vi var ein egna stad. Det var nede ved ei elv med iskaldt vann og veldig kald trekk frå dalen elven renner gjennom. Etter mange møter med både rådmannen og ordføraren vart vi endeleg einige om ein sentral stad tett nær den nye alders- og sjukeheimen de bygger her i Sogndal. Bocchia-bana skulle opparbeidas på kommunal grunn ved sia av Trudvang Skule og Sogndal helse- og omsorgssenter. Dette tykte vi var ein flott plassering med tanke på primærmålgruppa for prosjektet vårt, nemleg eldre og uføre. Samstundes som bocchia-bana ble etablert har kommunen og bygget ut Sogndal helse- og omsorgssenter. Når dette står ferdig i 2018 vil det innehalde funksjoner som: sjukeheim, legesenter, dagsenter, helsestasjon samt ressursbase for omsorgstenestene i kommunen.

Kommunen begynte arbeidet med å planere og lage bocchia-bana i juni 2016. Det tok sin tid for å få alt gjennomført og vi kunne seint på hausten begynne å planlegge for opning av bocchia-bana. Diskusjonane med kommunen knytt til plassering gjorde altså at me kom litt seinare i gang med opparbeidinga av bocchia-bana, men i september 2016 vart den ferdig. Opparbeiding av bana ble utført av teknisk etat i kommunen og er definert som eit nærmiljøanlegg der ein kan drive med lågterskelaktivitet. Sogndal kommune kjøpte og inn og monterte benkar samt at dei monterte gjerde rundt bocchia-bana. Kommunen sendte så regninga for utført arbeid til prosjektet (LHL Sogndal og Leikanger). Prosjektet kjøpte inn bocchia-kuler. Vi har og fått laget og satt og opp eit skilt ved bocchia-bana. Dette syner kven som står bak opparbeidinga av bocchia-bana og kven som har finansiert tiltaket.

Til slutt kom den store dagen. Laurdag 24. september 2016 kunne vi invitere til offisiell opning. Ordførar Jarle Aarvoll var til stades og haldt tale. Det møtte om lag 40 – 50 til opninga. Dei fekk ta del i eit minikurs i bocciaspel før vi arrangerte konkurranse der beste spelar fekk ein premie. Det kom og sjukepleiar, rullestolbrukarar og bebuarar frå alders og sjukeheimen som ivrig deltok i spillet etter en rask gjennomgang av spelereglane. Ordføraren var og ivrig i spillet. Vi var så heldige og fekk sponsa annonsen til opninga av det lokale kjøpesenteret (Amfi Sogningen) som og var til stades med sin varehussjef. Forretninga Meny sponsa frukt til de frammøtte.

Fordi det ble haust før bana sto ferdig ble det ikkje mykje bocchia-speling resten av dette året. Foreiningane som har samarbeid om dette prosjektet har difor brukt 2017 til å spele bocchia på den nye bocchia-bana. På grunn av en veldig utbygging i området, blant anna med den nye alders og sjukeheimen har det likevel ikkje vore den aktiviteten vi hadde ynskt i 2017. Dette voner vi blir betre framover.

Eldrerådet og rådet for folk med lett funksjonshemming avslutta i juni 2017 sitt møte med en liten turnering. Ordførar var også deltakar da.

Grunna sjukdom i prosjektgruppa har det ikkje vore anledning til mykje opplæring og turneringar i 2017, men me ynskjer å komme aktivt i gang i 2018. Reglar for boccia-spel har vi stort sett henta frå internett.

Bana er no open for alle som ynskjer å spele. Fordi me endra plasseringa av banen var det ikkje naudsynt å kjøpe inn låsbar kasse til utstyr. Dei som ynskjer å spele kan no låne boccia-kuler til å spele med på den nærliggjande alders- og sjukeheimen mot å betale eit lite depositum på kr 100,-. Alders og sjukeheimen fant ein egna stad for oppbevaring av boccia-kulene. Vi kjøpte inn 3 sett; 1 for oppbevaring på alders- og sjukeheimen, 1 for oppbevaring på Frisklivsentralen og 1 sett oppbevarast av LHL Sogndal og Leikanger.

No er det like før opning og vi testar bana:

(Foto: Keth Øren, Sogn Avis)





Prosjektleder Else Jorunn Solberg (til høyre) og Synne Aafedt Liljedahl frå Frisklivssentralen



(Foto: Keth Øren, Sogn Avis)

Resultat og resultatvurdering

LHL Sogndal og Leikanger, Sogndal og Leikanger Revmatikerforening og Sogndal Pensjonistlag gler seg over at vi no har ei boccia-bane som vi kan bruke til å arrangere boccia-turneringar på. Vi kan samlast foreiningsvis og på tvers av foreiningar for eit slag boccia. Det er triveleg og sosialt. Det gler oss og at fleire tar i bruk boccia-bana og spelar boccia utanom den aktiviteten vi som foreiningar organiserer. Boccia-bana er og eit flott tilbod til bebuarar og gjestar på Sogndal helse- og omsorgssenter.

Helseutfordringane i Noreg er i stor grad prega av sjukdomar knytt til livsstil og psykisk helse samt av sosiale skilnader i helse. Hensikta med dette prosjektet var å lage ein sosial og aktiv møteplass for eldre, uføre og andre, særleg for dei med fysiske avgrensingar. Ein ville skape ein lett tilgjengeleg plass der det skulle vere låg terskel for deltaking. Slik ynskte vi å bidra til å auke livskvalitet blant borgarar i Sogndal og redusere sosiale skilnader i helse. Dette meiner vi at resultatet av dette prosjektet, boccia-bana, kan bidra til.

Vi meiner tiltaket er i tråd med Sogndal kommune sitt overordna mål slik dette var presentert i Kommunale plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2013-2016: «Sogndal kommune vil leggje til rette for eit allsidig, helsefremjande tilbod innanfor fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv for alle innbyggjarane.

Tiltaket fell og godt inn i nasjonale overordna mål for idrett og fysisk aktivitet:

- Alle skal ha høve til å drive idrett og fysisk aktivitet i form av trening og mosjon.
- Den frivillige medlemsbaserte idretten skal sikrast gode rammevilkår for å gje grunnlag for eit omfattande og inkluderande aktivitetstilbod...
- Samfunnet skal vere godt tilrettelagt for eigenorganisert fysisk aktivitet.

Oppsummering/konklusjon/vidare planar

I samarbeid med eldrerådet, Sogn Frivilligsentral og frisklivssentralen i Sogn, vil dei frivillige organisasjonane som har vore engasjert i dette prosjektet fortsatt ta ansvar for å skape aktivitet på boccia-bana gjennom kurs, turneringar og speledagar. LHL Sogndal og Leikanger, som nyleg har skifta namn til LHL Sogndal, Leikanger og Vik, vil saman med Sogndal og Leikanger Revmatikerforening og Sogndal pensjonistlag marknadsføre boccia-bana og aktivitetane gjennom sine kanalar og ut til sine medlemmar. Vi håper og å få oppslag i lokalavisa.

Vi håpar at aktivitetar på boccia-bana kan bidra til å knytte sterkare band mellom dei ulike organisasjonane slik at vi etter kvart kan initiere fleire aktivitetar i fellesskap.

Sogndal kommune har tatt på seg ansvaret med vedlikehald av banen.



PRESISJONSSPEL: Boccia passer for alle, og i Sogndal er ei eiga bane så godt som klar. Synne Aafedt Liljedahl og Else Jorunn Solberg (t.h.) prøver å kasta kulene så nære målkule som mogleg.

Bocciabana er endeleg på plass

■ Fekk støtte ■ Lett tilgjengeleg i sentrum

SOGNDAL: – Det er kjempeflott å endeleg få dette på plass, seier prosjektleiar Else Jorunn Solberg.

Ei flunkande ny bocciabane blir no klargjort like ved Trudvang skule i Sogndal. Det er LHL Sogndal og Leikanger som har søkt Extrastiftelsen – Helse og Rehabilitering om midlar, og fått det. Dei har samarbeidd med Frisklivssentralen og kommunen, og laurdag er det dukka for offisiell opning.

For alle

– Vegen fram har vore litt kronglete. Me hadde veldig lyst til å ha bana i sentrumsparken, men der var det ikkje plass. Elveparken tykte me ikkje var tenleg, mellom anna på grunn

av kald trekk, seier Solberg. Så landa dei saman med kommunen på ei plassering på kommunal grunn ved skulen. Bana ser no til å liggja inne i ein hage, men det skal opparbeidast rundt, med gjerde som avgrensar mot huset, og med benkar.

– Dette er ein super plass som ligg nært sjukeheimen, seier Solberg. I veke 42 kjem benkar og gjerde på plass. Bana er til for alle innbyggjarar i Sogndal. Blir det mykje pågang, er det først til mølla og rullering som gjeld. Boccia er ein lågterskelaktivitet som dei fleste kan meistra.

Behov

– Me er veldig glade for alle tiltak som kan fremja folkehelsa, seier Synne Aafedt Liljedahl i Frisklivssentralen.

– Eg såg at det var behov for

aktivitetar for andre enn ung- og spreke folk. Eg slengde ut ideen og møtte veldig gehør for det i Extrastiftelsen, seier Solberg.

LHL Sogndal og Leikanger søkte om 115.000 kroner i støtte, og fekk full pott. Målet med prosjektet er å auka sosial og fysisk aktivitet for eldre, uføre, funksjonshemma og inaktive i Sogndal med ei bocciabane som er lett tilgjengeleg. Eldrerådet, revmatikarforeininga og pensjonistlaget har også støtta forslaget, og tanken er at tiltaket også kan knyta sterkare band mellom dei samarbeidande organisasjonane og initiere fleire aktivitetar i fellesskap.

Kurs

– Til opninga laurdag kjem ordføraren, det blir halde tale, og me har planar om eit minikurs i boccia. Me håpar både



BANE: Etter kvart skal det koma gjerde og benkar rundt bana.

små og store kjem, seier Solberg.

Ifølgje Wikipedia er boccia eit boulespill, og er beslektet med bocce og pétanque. Desse spela stammar frå kulespel som blei spelte i det gamle

Roma. Boccia kan spelast individuelt eller med lag på to eller tre spelarar.

Keth Øren
keth@sognavis.no

No kan du lesa
Sogn Avis

både på Android-
og Apple-produkt!

Google play



**Vi tek imot tøy til vask
og rens i Sogndal**



www.nortekstil.no
Tlf. 970 64 788 • Trondsdalen 1 • 6886 Sogndal

Ledig annonseplass!

Kontakt

Sogn Avis

tlf.: 57 65 60 00

Løysing SUDOKU

8	7	9	5	4	1	3	2	6
2	4	6	3	9	8	7	5	1
5	3	1	2	6	7	4	8	9
3	6	5	8	7	4	9	1	2
7	9	2	6	1	5	8	3	4
4	1	8	9	2	3	6	7	5
6	5	7	4	3	2	1	9	8
9	8	3	1	5	6	2	4	7
1	2	4	7	8	9	5	6	3

OFFISIELL OPNING AV BOCCIABANE I SOGNDAL



Bana er open for alle som ynskjer
å spela boccia. Utstyr til å spela
med kan lånast på sjukeheimen
mot eit depositum på 100kr.

Laurdag 24. september kl.12.00

Stad: Skulevegen 3

Tale og offisiell opning
v/ordførar Jarle Aarvoll

Minikurs i bocciaspel

Fritt spel og servering av frukt

Velkommen til alle!

Arrangementet og annonsa
er sponsa av:



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering



LHL

SOGNDAL OG LEIKANGER

FRISKLEVSSENTRALEN
SOGN

