

Aktiv På Dagtid



Nye brukergrupper

Prosjektnummer 2017/HEI-160131



Karete Johansen

Aust-Agder Idrettskrets

Norges Idrettsforbund

Periode: 03.01.2017-31.08.2018

Forord

Gjennom prosjektet «Nye brukergrupper» ønsket Aust-Agder Idrettskrets å utvide sitt tilbud Aktiv På Dagtid, til spesielle grupper med særskilte utfordringer. Aktiv På Dagtid – «Nye brukergrupper» er utført i samarbeid med Kriminalomsorgen Arendal fengsel, Oppfølgingstjenesten for Rus i Grimstad Kommune og Kvalifiseringstjenesten i Grimstad. Det har vært en fordel at prosjektet APD var etablert i kommunene fra før. Dette har tillatt oss å rette fullt fokus mot målgruppene og tilpasse oss disse på best mulig måte uten mye øvrig administrasjon og kunnskapstilnærming til samarbeidspartneren.

Vi ønsker å takke Extrastiftelsen for finansieringen av prosjektet fra 01. januar 2017 til 31. august 2018. Midlene fra Extrastiftelsen har gjort det mulig for oss å rette fokus mot målgrupper vi ser har stor nytte av å være med i Aktiv På Dagtid. Dette er ressurskrevende og utfordrende grupper, men arbeidet har vært givende for både deltagere og instruktører. Midlene har også satt oss i stand til å rette fokus på områder vi har sett har trengt utbedringer.

For å nå ut til målgruppene har vi vært avhengig av samarbeidspartnere som kjenner til gruppene. Kriminalomsorgen i Arendal fengsel, Oppfølgingstjenesten for Rus i Grimstad Kommune og Kvalifiseringstjenesten i Grimstad, samt kommunene og NAV har vært viktig for oss i arbeidet med å treffe deltagere til prosjektet. En stor takk til dere alle. Vi ønsker også å rette en stor takk til Med hjerte for Arendal (MHFA) som er et fantastisk knutepunkt for frivillighet i Arendal og omegn. Deres nettverk, som vi har vært så heldige å få ta del i, har vært til stor hjelp i prosessen med å komme i kontakt med potensielle aktører.

Prosjekt «Nye brukergrupper» har vært en kjempesuksess og er blitt videreført hos Kriminalomsorgen i Arendal fengsel og Oppfølgingstjenesten for Rus i Grimstad Kommune, og vi er i samtaler med Kvalifiseringstjenesten i Grimstad. Rapporten vil vise progresjonen i prosjektet fra start til slutt og vise til videreføringen av prosjektet.

Innhold

Forord.....	2
1.0 Sammendrag.....	4
2.0 Hoveddel	4
2.1 Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet	4
2.2 Prosjektgjennomføring og metode	6
2.2.1 Treningstilbud til spesifikke målgrupper.....	6
2.3 Utarbeidelse informasjonsmateriell.....	8
2.3.1 <i>Ny profil</i>	9
2.3.2 <i>Oversettelser</i>	9
3.0 Oppsummering med konklusjon og videre planer.....	11
Vedlegg:	12

1.0 Sammendrag

Aktiv På Dagtid (APD) er et aktivitetstilbud for mennesker som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og er mellom 16 og 70 år. APD er per dags dato tilstede i fire kommuner, Arendal, Grimstad, Lillesand og Risør, med en visjon om å bli fylkesdekkende.

I 2014 ble det foretatt en brukerundersøkelse på APD som skulle belyse effektene av prosjektet. Resultatene viste oss at deltagerne er meget fornøyde med tilbudet og melder at det har hatt stor betydning for deres fysiske og psykiske helse. Bedret søvn, økt overskudd og økt tro på å komme tilbake i arbeidslivet ble trukket frem av flere deltagere. I 2018 ble det foretatt en ny undersøkelse på APD av Agderforskning. Forskningen viste lignende resultater som undersøkelsen fra 2014 og det viser at de helsemessige effektene av APD er konstante. I konklusjonen av undersøkelsen kommer det også frem at «APD må være et tilbud til NAV brukere i en så tidlig fase som mulig for å oppnå en ønsket effekt om tilbakeføring til jobb».

Dette er helsegevinster vi ønsker å spre til flere. Med bakgrunn i undersøkelsen mener vi målgruppene vi har valgt oss ut, kan ha ekstra stor nytte av tilbudet. For å nå ut til målgruppene har vi hatt med oss Kriminalomsorgen i Arendal fengsel, Oppfølgingstjenesten for Rus i Grimstad Kommune og Kvalifiseringstjenesten i Grimstad. I tillegg har kommunene og NAV vært rette samarbeidspartnere. Sammen har vi utviklet et tilbud der vi ukentlig har hatt Yoga i fengselet og på Vikhuset, samt lett styrke og avspenning med kroppsgjennomgang hos Kvalifiseringstjenesten i Grimstad. Vi har også vært tilstede under voksenopplæringen og knyttet teori og praksis sammen. Alle steder har vi mottatt gode tilbakemeldinger.

Som et tiltak for å nå ut med prosjektet til enda flere har vi hatt fokus på å tydeliggjøre vår profil. Dette har ført til at vi har fornyet hjemmesiden, laget en forenklet utgave av brosjyren vår og fått den oversatt til Engelsk, Tigrinja og Arabisk. Vi har drevet oppsøkende virksomhet mot aktuelle målgrupper og vært tilstede ved arrangementer. Vi tror dette har bidratt til å senke terskelen for å bli med i APD og økt folks kjennskap til prosjektet.

2.0 Hoveddel

2.1 Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

2.1.1 Målsetting og målgruppe

Vårt mål med prosjektet «Nye brukergrupper» er, som navnet indikerer, å nå ut til nye grupper som vi mener kan dra nytte av å være med i Aktiv På Dagtid. Tilbudet har hele tiden vært åpent for alle, men vi så at vi hadde få innvandrere/asylsøkere med i prosjektet. Vi viste også at mange med psykiske utfordringer og kroniske sykdommer slet med å finne seg til rette. Vi vet med bakgrunn i forskningsrapporten fra 2014 (Johansen & Bjørgum) at prosjektet fører med seg mange helsegevinster. Dette ble bekreftet i den nye forskningsrapporten fra 2018 (Helmersen, Berget & Guribye) på ny. Rapporten fra 2018 viser at nesten 70% av utvalgets deltagere oppgir å ha psykiske helseproblemer. Det var overraskende for oss å se at andelen var så høy. Vi ser at ca. 50% av de som deltok i spørreundersøkelsen hadde blitt med i APD etter at prosjekt «Nye brukergrupper» startet opp. Det hadde vært interessant og sett hvor mange som er rekruttert gjennom prosjektet.

2.1.2 Bakgrunn

Vi ønsket med prosjektet å nå ut til personer vi ikke tidligere hadde lyktes med. Personene i målgruppen kan ha lett for å isolere seg og ofte trengs det her litt ekstra starthjelp. Vi mener APD er et fantastisk tilbud for disse gruppene da de får muligheten til å ta del i et inkluderende fellesskap, få fysisk aktivitet og kan begynne å forberede seg på arbeidslivet. Mange tenker at idrett blir for tøft, men det trenger det ikke være. Aust-Agder Idrettskrets ønsker å vise gjennom APD at idrett er for alle og at idrett også kan være lavterskel. Vi ønsker å vise at idrett også er lavterskel som kan tilpasses alles nivå, der folk kan komme som de er. NIF sin visjon er «Idrettsglede for alle» og det er en grunntanke som går igjen i prosjektet. Vi går gjerne en ekstra mil for å nå ut til de gruppene som faller utenfor. APD har alltid vært og skal fortsette å være en åpen og inkluderende arena, nå kanskje mer synlig enn tidligere.

2.2 Prosjektgjennomføring og metode

2.2.1 Treningstilbud til spesifikke målgrupper

Med oss for å gjennomføre prosjektet hadde vi to av våre mest erfarne instruktører som ønsket å bruke sin kompetanse fra innsiden til å skreddersy tilbudet til målgruppene. En av instruktørene startet i APD som deltager og har «gått gradene» fra deltager, til instruktør, for nå å være med som prosjektmedarbeider. Dette er uvurderlig kunnskap og erfaring som gjør at hun kan se behovene til deltagerne på en helt annen måte. Den andre instruktøren har en livslang instruktørbakgrunn, men med erfaring fra en personlig tøff sykdomsperiode. Sammen utgjorde de et svært kompetent team.

Det ble drevet oppsøkende virksomhet der våre to instruktører reiste rundt til forskjellige aktører. Valget falt på tre forskjellige virksomhetsområder. Kriminalomsorgen i Arendal fengsel, Kvalifiseringstjenesten i Grimstad og oppfølgingstjenesten for rus i Grimstad Kommune var de vi valgte ut. Sammen med ledelsen hos de forskjellige aktørene ble det laget et spesialtilpasset tilbud som svarte til hva vi sammen ønsket å få ut av samarbeidet.

Vi hadde aktivitet en gang i uken på hver av stedene, vi stilte med instruktør og de stilte med lokale. I fengselet var vi nødt til å benytte oss av deres lokaler av sikkerhetsårsaker, men det var en god og ønsket ordning også for de andre stedene. For mange av deltagerne representerte APD noe helt nytt. Vi ønsket å gjøre dørstokkmilen kortest mulig og valgte å delta på deltagerens «hjemmebane». Dette var med på å skape trygghet og stabilitet i gruppene.

2.2.2 Voksenopplæringen

Det var mange hensyn å ta når vi skulle utarbeide opplegget for voksenopplæringen. For dem så var det viktig at treningen skulle inngå i den ordinære opplæringen skolen tilbydde. Vi startet først opp med Yoga, men grunnet dårlig norskforståelse (også for de viderekommende), ble vi nødt til å forenkle kraftig. Mange av de som var der hadde kommet til Norge som analfabeter, så selv grunnleggende begreper som høyre og venstre var ukjent for dem. Vi kom til en erkjennelse om at språk kan være avgjørende for å bygge tillit og kanskje avgjørende for å komme i gang. Etter å ha erfart dette tok vi i samarbeid med

voksenopplæringen og oversatt brosjyren vår til Engelsk, Arabisk og Tigrinja. Vi håper at oversettelsene av brosjyrene kan ha gitt oss et stort fortrinn for å nå nye landsmenn.

Det viste seg også å være andre utfordringer. Kvinner og menn viste stor motstand til å ha aktiviteten samlet, så vi ble nødt til å splitte det opp i to grupper. Dette ble løst på en grei måte der den ene gruppen var med voksenopplæringen og gjennomgikk undervisning på tavle, og den andre hadde fysisk aktivitet med APD. Aktiviteten vi etter hvert landet på var lett styrketrening til musikk og avspenning med kroppsgjennomgang. Når gruppene var delt hadde den ene gruppen begrepsgjennomgang av kroppsdelene og funksjoner med voksenopplæringen, mens den andre gruppen fikk fysisk gjennomgang av samme informasjon. Etter 45 minutter byttet de. Øvelsene gikk på helt grunnleggende kroppsdelene og navn på disse som kne, albue og lignende samt leddforståelse.

Det var stor forskjell i det fysiske utgangspunktet til gruppene. Kvinnene var i dårligere form både fysisk og psykisk, de hadde mye plager og vondter, samt begrensninger i forhold til påkledning.

Underveis i prosjektet så vi god progresjon hos begge gruppene både på det språklige og det fysiske. Utover i prosjektet ble det også mulig å gi muntlige instruksjoner, for eksempel stå på alle fire, strekk ut høyre arm og venstre ben, noe som i oppstarten ville vært en altfor omfattende instruksjon. For å skape litt variasjon hadde vi også litt dans, noe som ble overraskende godt mottatt i begge gruppene.

30 deltakere

2.2.3 Vikhuset

Opplegget vårt på Vikhuset, oppfølgingstjenesten for rus i Grimstad Kommune, ble til i samarbeid med ledelsen og A-larm (pårørendes forening for rusmisbrukere). Flere av brukerne slet etter en lang periode med rus og det ble ytret et sterkt ønske om å ha et opplegg som bidro til bedre konsentrasjon, mindre tankekjør og mindre uro. Dette med å treffe nye mennesker ble trukket frem av ledelsen som noe som var utfordrende for denne målgruppen. Derfor ble tilbudet lagt opp slik at oppfølgingstjenesten hadde seks plasser til deres deltagere og APD hadde ti plasser til våre deltagere. Dette er første gang vi har forsøkt å kombinere en spesifikk målgruppe sammen med den «ordinære» deltagermassen. Vi la også inn lunsj, for å jobbe med den sosiale biten blant deltagerne. I forkant og etterkant av aktivitetene har

instruktør hatt samtale, der deltagerne kan spørre om ting de måtte lure på. Dette er for øvrig noe vi praktiserer til vanlig i APD og våre instruktører er derfor godt vant med dette. Mange benyttet seg av muligheten.

60 deltakere

2.2.4 Arendal Kretsfengsel

Vi anså fengselet som en interessant arena. Der finner man en høyere andel av mennesker med innvandrerbakgrunn, kroniske lidelser, rus og psykiske utfordringer, kontra resten av befolkningen. Vi var med andre ord nærmest garantert å treffe noen som falt inn under målgruppen vår. I tillegg passet det svært godt med idrettens visjon om å gi «Idrettsglede til alle». Som innsatt har du svært begrensede muligheter til å være fysisk aktiv og delta på idrettens arenaer.

Vi hadde seks innsatte av gangen, dette var en grense som ble satt av ledelsen ved fengselet, med hensyn til sikkerheten. Instruktøren informerte om aktiviteten i forkant av timene og det var også anledning for deltagerne til å komme med tilbakemeldinger og spørsmål etter timene. Allerede etter første time fikk instruktøren meget gode tilbakemeldinger og de innsatte var svært fornøyd med tilbudet, noe som også spredte seg videre i fengselet. Dette førte til at det ble venteliste for å få delta. Det fantes ingen alternativer til trening i gruppe og fangene formidlet tydelig at det betydde mye for dem at det kom noen utenfra og avholdt aktivitet. Det ble delt ut et skriv som forklarte øvelsene og virkningene. Flere begynte å bruke yoga på cella for å finne ro og sovne. Det har vært en positiv og sterk opplevelse for alle som har vært involverte fra vår side og dette er uten tvil den svakeste brukergruppen vi har vært borti i løpet av prosjektet. Flere begynte å gråte og fortelle om at dette var livsforandrende for dem. De fant en ro og indre trygghet.

50 deltakere

2.3 Utarbeidelse informasjonsmateriell

2.3.1 Ny profil

Vi har over tid sett at det har vært behov for å tydeliggjøre vår profil. Vi har lav andel menn og få unge. Vi har fått tilbakemelding fra menn om at de ønsker seg flere maskuline aktiviteter. Flere av de som kontaktet oss har ikke visst om alle de forskjellige aktivitetene vi tilbyr. Det fortalte oss at vi ikke har vært gode nok på å kommunisere og trekke frem disse aktivitetene. APD er et relativt lite prosjekt med begrenset bemanning, derfor har vi ikke tidligere kunnet ta oss råd økonomisk og tidsmessig, til å gjennomføre et løft på dette området. Det er takket være midlene fra Extrastiftelsen at vi nå har kunnet sette ressurser også på dette.

Vi ønsker å formidle Aktiv På Dagtid som et lekent og uformelt fellesskap med fokus på treningsglede, samhold og humor. Du trenger ikke ha det beste treningsutstyret eller være i knallform for å være med i Aktiv På Dagtid, du skal kunne komme som du er og det er godt nok. Som vi skriver i brosjyren vår «det er bedre å være en god mosjonist i mange år, enn supermann i tre uker».

Som et ledd i profileringsløftet ble det foretatt en gjennomgang av nettsiden vår (aktivpadagtid.no) som enkelte hadde uttrykt var for innviklet. De fant ikke det de lette etter. Mange av våre deltagere har som kjent psykiske utfordringer, flere har også «dataskrekk» og da kan teknologien fremstå som en barriere som hindrer dem i å delta. Nettsiden hadde vært tilnærmet uforandret siden den ble opprettet i 2013 og trengte sårt en overhaling. Fokuset for den nye nettsiden ble på å gjøre manøvreringen så enkel og intuitiv som mulig, med færre klikk for å komme frem til riktig side. I anledning den nye nettsiden ble det også tatt nye bilder som bedre står i stil med prosjektets profil.

2.3.2 Oversettelser

Erfaringene vi gjorde oss under samarbeidet med voksenopplæringen fortalte oss at språk, kunne være en stor utfordring. Vi utformet derfor en forenklet utgave av brosjyren vår, og i samarbeid med voksenopplæringen fikk vi denne oversatt til arabisk, tigrinja og engelsk. Vi tror dette kan være med på å ufarliggjøre prosjektet og gjøre det enklere for flere å delta.

2.3.3 Opplæring og informasjonsspredning

Prosjektet «Nye brukergrupper» har gjort det mulig for oss å sette oss ned med kommunene og instruktørene, utover de ordinære møtene, for å se på hvordan vi kan videreutvikle og forbedre hverandre og Aktiv På Dagtid. Vi har også hatt møter med frivillige organisasjoner og engasjerte ildsjeler som har bidratt med ideer som har resultert i to nye aktiviteter på timeplanen, tur med hund og plogging. Hund representerer for mange en uformell komponent og for mange med psykiske utfordringer er det trygt å ta med sin bestevenn, hunden.

I møtene har det blitt trukket frem viktigheten av å være synlig og at vi må drive oppsøkende virksomhet, for å nå ut til krevende brukergrupper. Vi er heldige som har et stort nettverk og Med hjerte for Arendal (MHFA) har vært en fantastisk samarbeidspartner å ha med på laget i denne idemyldringsprosessen. I løpet av året har vi vært tilstede på Motbakkefestivalen (se vedlegg), Tour des Fjords, Trebåtfestivalen i Risør og hatt stand under Arendalsuka. Vi får stadig høre av fornøyde deltagere at de skulle ønske de hadde visst om oss tidligere. Dette forteller oss hvor viktig det er at vi går det ekstra steget for å nå ut til mennesker. Vi har også hatt stand i Lillesand og Grimstad og arrangert en aktivitets/ettervernsmesse (se vedlegg) i Arendal der vi samlet organisasjoner som jobber med målgruppene. Målet var å vise at vi er mange som har et tilbud for disse gruppene og med forskjellige nivåer og arbeidsområder kan vi jobbe sammen og «dele» deltagere uten at vi konkurrerer.

På alle disse messene har deltagere og instruktører lagt ned en betydelig innsats og stilt opp som frivillige for å dele sine erfaringer å anbefale Aktiv På Dagtid videre. Det er de som kjenner prosjektet fra innsiden og som best kan svare på spørsmål om hvordan det er å være med.

2.3.4 Markedsføring

Vi har investert i nye bannere, brosjyrer, plakater og bekledning for å gjøre Aktiv På Dagtid mer synlig. Vi jobber også med å få i stand en kort promofilm med en av våre tidligere deltagere som har kommet seg tilbake i jobb.

3.0 Oppsummering med konklusjon og videre planer

Alt i alt er vi svært fornøyde med prosjektet. Det har gitt oss ny kunnskap og nye deltagere. Prosjektet har gitt oss nyttig innsikt i hvordan vi bedre kan jobbe for å nå ut til de aktuelle gruppene. Hos voksenopplæringen fikk vi blant annet oppleve at vi på mange måter hadde jobbet opp mot «feil» målgruppe. Vi har jobbet med å nå dem som nettopp har kommet til Norge, men dette ble feil bruk av ressurser, da de har som krav å møte opp på introduksjonsprogrammet for å motta stønad fra NAV. Vi ble derfor en direkte konkurrent til deres undervisning som også er på dagtid. Dette kan nok være mye av forklaringen til hvorfor vi har hatt en så liten andel nyankomne innvandrere. Etter samarbeidet med voksenopplæringen har vi forstått at vi må omdirigere målgruppen vår og heller satse på å fronte tilbudet til dem som nærmer seg ferdig med introduksjonsprogrammet. Vi ser allerede nå at kvalifiseringstjenesten i Grimstad anbefaler oss som et naturlig neste steg på veien, noe som tyder på at vi har fått vist nytteverdien av prosjektet vårt.

På Vikhuset er prosjektet videreført og oppfølgingstjenesten for rus har innlemmet Aktiv På Dagtid i deres rehabiliteringsprogram. Når oppfølgingstjenesten får nye medlemmer presenterer de APD som en viktig del av tjenestene de tilbyr. Dette tette samarbeidet tror vi kan være med på å øke antall deltagere med tidligere rushistorikk.

Kriminalomsorgen i Arendal fengsel er med videre og vi ønsker å tilby flere aktiviteter enn kun dagens Yoga. Vi er i dialog med fengselet på hvordan vi kan klare å få det til. Det ses på muligheten til å ta i bruk vårt påmeldingssystem som en del av utvidelsen av tilbudet i fengselet. Tanken er at de har en deltagerkonto hos oss mens de er inne i fengselet og at de beholder denne når de kommer ut. Og at Aktiv på Dagtid kan være noe å gå til, som er kjent, etter at de slipper ut. Med tiden ser vi for oss at vi kan tilby et lignende opplegg i nye «Agder fengsel» som kommer i Froland, Mandal og Evje.

Fortsettelse: Alle deltakerne på disse tre delprosjektene som er gjennomført, og som bor i de kommunene som har samarbeidsavtale med APD, får tilbud om å fortsette i vårt daglige tilbud på over 60 aktiviteter ukentlig. Derfor mener vi å ha ivaretatt kontinuitet og at dette ikke er avhengig av nye prosjektmidler.

Vi ønsker igjen å benytte anledningen til å takke Extrastiftelsen og alle våre samarbeidspartnere. Sammen har vi skapt spesialtilpassede tilbud for grupper som trenger litt ekstra tilrettelegging. Vi tror dette prosjektet har bidratt med å synliggjøre Aktiv På Dagtid ovenfor disse gruppene.

Vedlegg:



Motbakke- FESTIVALEN 2018



ARRANGERER

AKTIVITETSMESSE

-for en meningsfylt hverdag

Onsdag 20 JUNI KL 11 – 14 på Sam Eydes Plass

Lokale aktører i Arendal og Grimstad står på stands og informerer om sine tilbud innen ettervern.

DISSE TREFFER DU:

- ❖ ARA poliklinikk
- ❖ Steg for Steg / Blå Kors
- ❖ Innsatsteam ettervern rus
- ❖ Charlottenlund ettervernbolig
- ❖ Proflex
- ❖ Drømmelabben
- ❖ Aktiv på dagtid
- ❖ NAV Arendal
- ❖ Aktivitet voksne – Arendal kommune
- ❖ Gateentreprenørene - Kirkens bymisjon
- ❖ A-larm
- ❖ Arendal Gatefotball
- ❖ Vikhuset
- ❖ Durapart
- ❖ Jobbsentralen
- ❖ Tyrili – avd. Arendal
- ❖ Såpefabrikken
- ❖ NAV Grimstad
- ❖ Mental helse

Messen er gratis og har bevertning

Velkommen !!



Motbakke-
FESTIVALEN

18.-20. juni 2018

AKTIVITETSMESSE

- For en meningsfylt rusfri hverdag

27.
NOV. 2017
SPAREBANKEN SØR AMFI
ARENDALE, 11.00 - 14.30

FÅ INFORMASJON OG DELTA PÅ AKTIVITETER

Lokale aktører i Arendal og Grimstad står på stands for å gi deg informasjon om sine tilbud innen ettervern.

DISSE TREFFER DU:

- Sørlandet sykehus HF ARA
- Poliklinikk Arendal
- A-larm
- Avigo
- Durapart
- Proflex
- Kirkens Bymisjon Arendal
- Arendal Gatefotball
- Med Hjerter for Arendal (Drømmelabben)
- Aktiv på Dagtid
- Vikhuset ettervern
- Charlottenlund ettervernbolig
- Jobbsentralen
- Innsatsteam ettervern rus
- NAV Arendal
- Blå Kors - Steg For Steg

AKTIVITETER:

KL 11:15 - 12:10

BALLTIME
(AKTIV PÅ DAGTID OG
ARENDALE GATEFOTBALL)

KL 13:30 - 14:15

FOREDRAG VED FRODE DUNSÆD
(BLÅ KORS)
"SAMHANDLER VI I RUSBEHANDLING?"

KL 12:30 - 13:30

LETT STYRKE
(AKTIV PÅ DAGTID)

KL 13:45 - 14:45

MEDI-YOGA
(AKTIV PÅ DAGTID)

Lunsj serveres av Gateentreprenørene
(Kirkens Bymisjon Arendal) kl. 12:15

Gratis inngang

Velkommen!

INSTRUKTØRER:

Balltime:
JACK FREDRIKSEN



Balltime:
ARE TRONDAL



Balltime og lett styrke:
JOSIP VIDOVIC



Yoga:
ANNE VATNE MYHRE



Grimstad
kommune



Kontaktinfo:
Elsabeth Fevik
Tlf. 945 04 588
elsabeth.fevik@grimstad.kommune.no