

SLUTTRAPPORT

«HELSETRIM I FRILUFT»

LHL Ålesund, Sula og Giske

Prosjektnummer: 2018/HE1-210031

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke



Prosjektresultatet: Helsetrimpark med treningsapparater

Forord

LHL Ålesund, Sula og Giske arbeider for å legge forholdene til rette for at folk skal ta vare på egen helse. Siden 2013 har lokallaget gjennomført prosjekter som har hatt som mål å oppgradere Tueneset, et naturområde i bydelen Skarbøvik i Ålesund, og gjøre området enklere tilgjengelig. Med betydelig støtte fra Extrastiftelsen i 2013, 2014 og nå senest i 2018 fremstår området nærmest komplett for natur elskere. Gamle stier er rustet opp, det er lagt klopper over myrområder, bygget en attraktiv gapahuk med grillplass samt en mindre scene. Store deler av stiområdene er gjort tilgjengelig for rullestolbrukere og barnevogner.

Vårt siste prosjekt "Helsetrim i friluft" har laget en helsetrimpark (en aktivitetspark) med treningsapparater og slik tilrettelagt for egenorganisert og organisert lavterskel treningsaktivitet for alle ute i naturen. Helserimparken er således med på å øke gleden av oppholdet i området og har bidratt til å øke interessen og bruken av Tueneset. Helsetrimparken er således et viktig bidrag i arbeidet for å bedre folkehelsen i kommunen.

Det er all grunn til å takke Extrastiftelsen som har gjort det mulig å gjennomføre prosjektet. Støtten på 477.000 kroner fra ExtraStiftelsen utløste samarbeidsvilje og mer økonomisk støtte fra Ålesund kommune, og gjorde det også enklere for oss å søke støtte til prosjektet fra andre finansieringskilder. Vi takker Sparebank 1, Holmstiftelsen, Tafjord Kraftselskap, Odd Fellow's humanitære fond, Sanitetskvinnene, Rebecalosjen og Tempra for deres økonomiske bidrag til prosjektet. Lokallaget vårt bidro også med egne midler for å løse prosjektet i havn. Selv om økonomisk støtte var helt nødvendig for å realisere dette prosjektet vil vi også takke alle som har stilt opp på dugnader da helsetrimparken ble opparbeidet. En stor takk også til alle våre medlemmer og andre frivillige som har stilt opp og hjulpet til på aktiviteter som prosjektet har skapt.

Medlemstallet i LHL Ålesund, Sula og Giske har hatt betydelig vekst, bl.a. som følge av prosjektene på Tueneset og teller ved inngangen til 2019 rundt 600 medlemmer. Vi har grunn til å tro at prosjektene våre har gjort befolkningen i kommunene Ålesund, Sula og Giske kjent med lokallaget vårt og våre bidrag til lokalsamfunnet når det gjelder folkehelseiltak.

På vegne av prosjektgruppa, Roger Gudmundseth - prosjektleder



LHL
Ålesund, Sula og Giske

SAMMENDRAG

Prosjektet hadde som mål å opparbeide en utendørs helsetrimpark med egnede treningsapparater ute i naturen på Tueneset i Ålesund. Hensikten med prosjektet var at personer i alle aldre; både kronikere, funksjonshemmede og funksjonsfriske skulle motiveres til å bruke apparatene både til egentrening og organisert trening. Vi ønsket å legge til rette for aktivitet som bidrar til at de som bruker anlegget skal oppleve at treningen har en positiv effekt på deres psykiske og fysiske helse, og at deltagelsen på denne måten bidrar til økt livskvalitet. Bakgrunnen for prosjektet var henvendelser til LHL Ålesund, Sula og Giske om ikke lokallaget kunne sette opp treningsapparater ved "Tuehuken" – området på Tueneset som vi tidligere hadde opparbeidet med gapahuk, bål- og grillplass og utescene. Man ønsket seg et alternativ til kostbare treningssentra, dvs. en treningsarena i friluft som kunne være fritt tilgjengelig for alle, og som kunne hjelpe folk til å ta vare på egen helse.

Vi har fått positive tilbakemeldinger fra deltakerne i lagets trimgrupper og fra innvandrerkvinnene som trener i helsetrimparken. Alle er begeistret for tilbudet vi har skapt og vi ser at aktivitetene har en god integreringseffekt. Andre besøkende berømmer tiltaket og sier det har skapt inspirasjon til egentrening. Engasjementet har skapt entusiasme for fellesskap og fysisk aktivitet ute i det fri. Antall brukere av helsetrimparken er vanskelig å anslå, men ved besøk i området ser vi at treningsapparaterne jevnlig er i bruk av besøkende i alle aldersgrupper. Vi er overbevist om at helsetrimparken vi har skapt vil gi den som trener en positiv opplevelse og at apparattreningen vil ha en positiv effekt på den enkeltes helse og slik bidra til økt livskvalitet. Vi er sikker på at helsetrimparken vil øke lysten til å trimme; og at samværet og det å trene med andre også vil stimulere til økt treningslyst. Dette vil bidra til at den enkelte tar mer ansvar for egen helse.

Prosjektet ble gjennomført i nært samarbeid med grunneier Ålesund kommune og med god veiledning fra kommunens kulturavdeling og tekniske etat. Til å velge treningsapparater og bestemme plasseringen av disse fikk vi bistand fra fysioterapeut. Vi valgte 10 treningsapparat av trevirke og i en utførelse som skulle begrense behovet for vedlikehold. Noen ble valgt for å utfordre alle aldersgrupper, og 3 er gjort tilgjengelig for rullestolbrukere. En lokal entreprenør fikk oppdraget med å opparbeide området og fundamentere og montere apparatene. Arbeidet startet medio mars 2018. Pga forsinket leveringen av apparatene kunne ikke parken ferdigstilles før i slutten av juni måned. I nært samarbeid med og etter anvisning fra entreprenør ryddet frivillige området der helsetrimparken skulle plasseres. De tok også hånd om planering og tilsåing av det ferdige anlegget samt at de satte opp informasjonstavlen som presenterer helsetrimparken. Dugnadsarbeidet ble utført av frivillige fra lokallaget og innvandrere rekruttert fra Frivilligsentralen. Vi startet opp med organisert aktivitet ut i august måned, bl.a. trimgruppe for innvandrerkvinner. Helsetrimparken ble offisielt åpnet 27.09.18.

Prosjektet har opparbeidet en utendørs helsetrimpark med 10 treningsapparater på Tueneset i Ålesund og skapt et lavterskel treningstilbud som er utformet slik at det motiverer både til gruppe- og egentrening. Lagets trimgrupper benytter anlegget og vi har skapt et treningsopplegg for innvandrerkvinner. Vi tror mange velger å trene i helsetrimparken framfor å oppsøke treningssenter. Prosjektets målgrupper har fått tilgang til et gratis "treningsstudio", og vi har ved selvsyn merket oss at det stadig er noen innom helsetrimparken og tar en treningsøkt eller prøver ut apparatene. Vi har allerede erfart at

prosjektet vårt har trukket flere til de øvrige friluftstilbudene og aktivitetene som er etablert i området. Turgåere på alle alderstrinn stopper for en treningsøkt, for å hvile eller bruke grillplassen, eller bare for å nyte naturen. Prosjektet har også bidratt til god integrering. Innvandrere har deltatt i dugnadsarbeidet og vi har skapt et helsefremmende tiltak for innvandrerkvinner.

Vi mener prosjektet vårt har vært et viktig bidrag i folkehelsesatsingen i Ålesund. Ved å plassere ut treningsapparater og slik tilrettelegge for egenorganisert og organisert lavterskel trening, har vi fått flere ut og i fysisk aktivitet. Helsetrimparken har bidratt til å øke interessen og bruken av Tueneset, og den har også bidratt til å skape gode relasjoner mellom innvandrerne og befolkningen. Lokallaget vil sørge for vedlikehold og forsikring av apparatene, og vi vil passe på at området fremstår tiltalende og ryddig. Vi vil fortsette med aktiviteter i helsetrimparken og spre info om disse.

INNHOLDSFORTEGNELSE

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet - side 4

Kap 2. Målsetting og målgruppe - side 5

Kap 3. Prosjektgjennomføring og metode - side 6

Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering - side 12

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer - side 13

Vedlegg: side 14 - 15

KAP 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Lokallaget var kjent med at mange av medlemmene trente på kostbare treningssentra for egen helses skyld og som et supplement til turer i friluft. Vi hadde også fått mange henvendelser om ikke lokallaget kunne etablere et apparattreningstilbud ute i friluft og i tilknytning til "Tuehuken"; området vi hadde opparbeidet med gapahuk, bål- og grillplass og utescene ute på Tueneset. Vi mente dette viste at det var et behov for et slikt treningstilbud og vi var derfor overbevist om at helsetrimparken vi ønsket å lage ville kunne hjelpe mange mennesker til å ta vare på egen helse. Mange som ikke ser seg økonomisk i stand til å oppsøke treningssentre vil også kunne ha glede av å trene i en helsetrimpark som er fritt tilgjengelig for alle.

"Tuehuken" ligger på friområdet Tueneset, et av kommunens mest populære og naturskjønne turområder. Tueneset har en spesiell god beliggenhet i forhold til bruk og utnyttelse for de som er glad i naturen. Området ligger tett til havet, har kupert terreng, men uten de store høydeforskjellene. Området ligger bare noen hundre meter fra bebyggelsen i Skarbøvika og bare noen minutters sykkel tur fra resten av Hessøya og Aspøya hvor det bor

rundt 10000 mennesker. Det er også god adkomst for resten av kommunen med kjørevei frem til parkeringsplasser. Det har over tid skjedd betydelig befolkningsvekst på Hessøya og Aspøya, uten at nødvendige aktivitetstilbud har fulgt etter. Området er uten idrettshall, og nye servicetilbud havner ofte i andre enden av byen.

Etter opparbeidelsen av "Tuehuken" og utbedring av turvei og stier på Tueneset, har området fått mange brukere fra hele Ålesund og regionen rundt. I dag brukes området av alle aldersgrupper, bl.a. bruker pensjonistene området til sine formiddagsturer. "Tuehuken" er tilgjengelig for rullestolbrukere og familier med barnevogn. Firmaer arrangerer "blåture" med grilling, mange feirer fødselsdager på plassen, barnehager finner man daglig i området, mens flere av de mange turgåerne stopper opp på grillplassen for å nyte tilværelsen med sin kaffekopp i idylliske naturskjønne omgivelser. Vi var derfor overbevist om at etablering av en helsetrimpark med apparater ville øke interessen for området.

KAP 2. MÅLSETTING OG MÅLGRUPPE

Overordnet mål:

Gjennom å legge til rette for forebyggende og rehabiliterende aktiviteter ved "Tuehuken" skulle prosjektet "Helsetrim i Friluft" ta sikte på å være et betydningsfullt bidrag til folkehelsesatsingen i kommunen. Aktivitetene som på denne måten skapes, skal ha som mål at den som deltar skal oppleve at det har en positiv effekt på deres psykiske og fysiske helse, og at deltagelsen på denne måten bidrar til økt livskvalitet.

Hovedmål:

Prosjektet "Helsetrim i Friluft" skulle opparbeide en helsetrimpark og installere egnede trimapparater for egentrening og organisert trening. Helsetrimparken skulle utformes universelt slik at tilbudet ble tilgjengelig for alle.

Vi ønsket å skape et tilbud til alle grupper, både kronisk syke og de med en funksjonshemming, men også funksjonsfriske. Målet var å skape et tilbud som motiverer den enkelte til både gruppe- og egentrening. Vi ønsker at treningen ute i friluft skal gi dem en positiv opplevelse.

Delmål:

- Opparbeide et definert område for helsetrimparken (rydde området, utføre grunnarbeider, montere/bygge trimapparater)
- Sette opp informasjonstavle
- Informere om prosjektet og sette i gang aktiviteter

MÅLGRUPPE

Prosjektets målgruppe var først og fremst hjerte- og lungesyke, andre grupper med kroniske sykdommer og funksjonshemmede samt eldre. Andre grupper som ønsker å trene på apparater ute i friluft skulle også være hjertelig velkommen til å bruke helsetrimparken. Vi mente også at de som sporadisk besøker Tueneset og "Tuehuken" ville bli inspirert til å ta i bruk helsetrimparken.

KAP 3. PROSJEKTGJENNOMFØRING/METODE

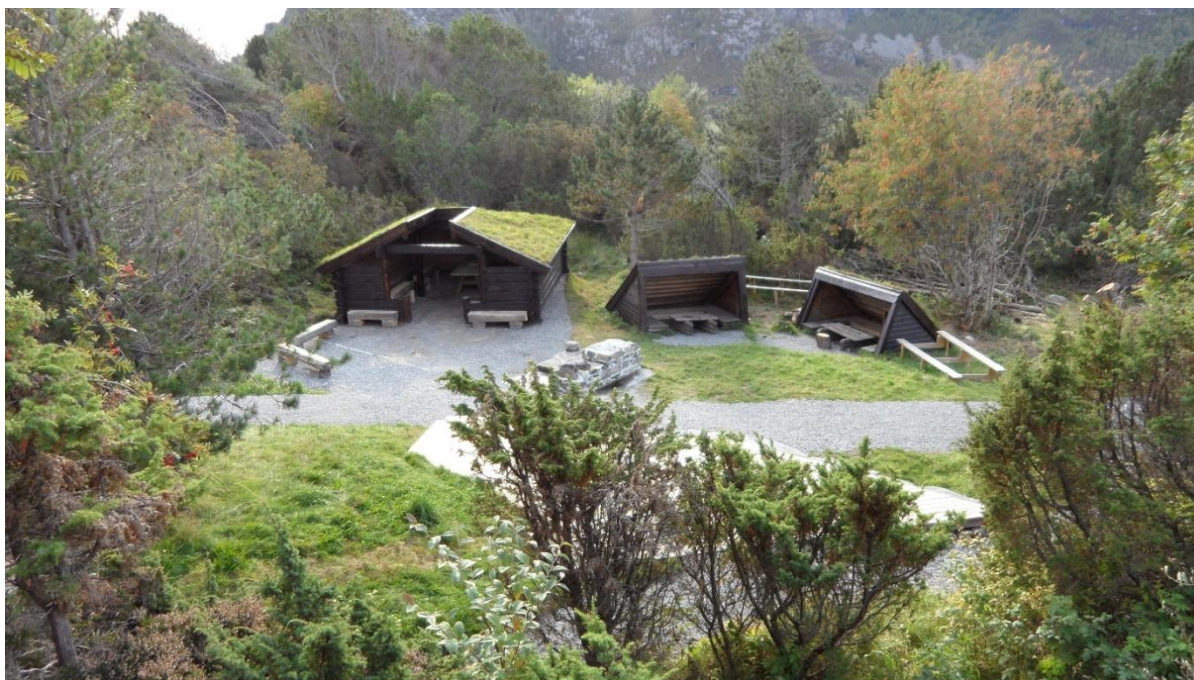
I likhet med gjennomføringen av prosjektene "Helsebot over lyng og hei" og "Østenfor sol og vestenfor måne", som ble støttet av Extrastiftelsen i 2013 og 2014, etablerte også lokallaget denne gangen et nært samarbeide med Ålesund kommune og berørte avdelinger for å få god veiledning og for å få de nødvendige tillatelser for utførelse av grunnarbeidet på plass. Dette var nødvendig fordi helsetrimparken skulle opparbeides på et område som eies av kommunen. Vi hadde oppstartsmøte for prosjektet 10. januar 2018. Da samlet vi prosjektgruppen, representant fra Ålesund kommune samt entreprenøren vi hadde bestemt oss for å engasjere. På dette møtet gjennomgikk vi planene for arbeidet.

Før søknaden ble sendt ExtraStiftelsen hadde vi også vært i kontakt med fylkeskommunen med tanke på at helsetrimparken ville ligge i nærheten av krigsminner, og fikk aksept derfra på at prosjektet kunne gjennomføres såfremt arbeidet skjedde etter de krav som kommunen stiller i sin tillatelse.

Kommunens kulturavdeling ble en aktiv samarbeidspartner, og vi var helt avhengig av den faglige bistanden derfra, både under planleggingen og gjennomføringen av prosjektet. Sammen med teknisk avdeling ble det laget en teknisk plan som viste valg av element og materialer, fundamentering og oppbygging, plassering av element med innbyrdes avstander og estimerte bruksareal, høyder på element og terreng, stigningsforhold ved tilkomst og gjennom anlegget, hvor behovet for fallunderlag ville være, og hvordan installasjonene ellers skulle sikres best mulig i forhold til barns bruk. Når det gjaldt valg av treningsapparater og bestemmelse av plassering av disse fikk prosjektgruppen bistand fra fysioterapeut. Dette for å få en samlet god treningseffekt gjennom en treningsrunde i helsetrimparken. Vi valgte 10 treningsapparater av trevirke og i en utførelse som skulle begrense behovet for vedlikehold. Noen av apparatene er valgt for å utfordre alle aldersgrupper, og 3 av apparatene er også gjort tilgjengelig for rullestolbrukere.



På forrige side: Flyfoto fra før vi begynte arbeidet. Skravert område er hvor trimparken ble plassert og plassering i forhold til «Tuehuken» (til høyre øverst i fotografiet).



«Tuehuken» - resultat av tidligere prosjekt med finansiering fra ExtraStiftelsen.

Firmaet Brungot Minimaskin opparbeidet området der helsetrimparken skulle ligge. Arbeidet ble gjort i tråd med den tekniske planen som var utarbeidet for området. Grunnen til at vi valgte dette firmaet til å gjøre jobben for oss var at de hadde erfaring med denne type oppdrag; blant annet hadde de opparbeidet trimparken på fjellet Aksla i Ålesund. Ved å velge denne entreprenøren sikret vi at alle lovmessige pålegg fra kommune (grunneier) og andre instanser ville bli faglig ivaretatt.

Entreprenøren startet arbeidet medio mars 2018. På dette tidspunktet ble også valgte treningsapparater satt i bestilling med en lovet leveringstid på 6 – 8 uker. Utgravingen og planeringen av tomten var ferdig til mai måned, men dessverre ble det en forsinkelse slik at apparatene som var lovet i mai ikke ble levert før i juni. Dermed måtte støping av fundament for apparatene og montering av disse, samt den siste planeringen og tilsåing av området vente. Helsetrimparken sto ferdig til sommerferien, men ble først tatt i bruk til organisert aktivitet ut i august måned.

Deler av prosjektet ble gjennomført på dugnad. I nært samarbeid med og etter anvisning fra entreprenør handlet dette om rydding av tomt (skogrydding) samt planering og tilsåing av ferdig anlegg. Frivillige tok også hånd om å sette opp informasjonstavlen som presenterer helsetrimparken. Alle som har bidratt økonomisk til at helsetrimparken ble realisert har fått logoen sin på informasjonstavlen. På et oppslag i "Tuehuken" oppfordres brukerne av helsetrimparken om å legge igjen tilbakemeldinger på lokallagets facebookside eller fylle ut et enkelt skjema for brukerkommentarer og legge det i en postkasse vi har satt opp.

Frivilligsentralen med sin kontakt mot innvandrerne, blant annet gjennom voksenopplæringen, ble en aktiv samarbeidspartner i prosjektet. Blant innvandrerne i kommunen er det mange som søker positive aktiviteter som f.eks. dugnadsarbeid. I en organisasjon som vår, med høy gjennomsnittsalder i medlemsmassen, var det derfor en vinn-vinn situasjon å kunne gjøre seg nytte av innvandrerne dugnadsbistand. Vi har også tidligere samarbeidet med frivilligsentralen i kommunen om prosjekter hvor integrering av innvandrere har stått i sentrum, så dette var ikke noe nytt for oss. Vi har bl.a. en egen aktivitetsdag for innvandrere i "Tuehuken", svømmeopplæring for innvandrere, og egen julemiddag før jul. "Tueneset kystfortforening" som arbeider med å ta vare på krigshistorien og krigsminner på Tueneset, lånte oss verktøy til dugnadsarbeidet i tillegg til at vi ordnet med noe verktøy selv.

Vi startet opp med aktiviteter i helsetrimparken over sommeren, men måtte av ulike årsaker utsette den offisielle åpningen av prosjektet til 27. september 2018. På åpningen deltok blant annet generalsekretæren i ExtraStiftelsen, Hans Christian Lillehagen og prosjektkoordinator Irene Steinsvik fra LHL sentralt. Det var en forrykende uvær med mye regn og vind, men likevel møtte det opp godt med folk.



Snorklipping – offisiell åpning av helsetrimparken 27. september 2018. (Fra venstre: Roger Gudmundseth (prosjektleder, LHL Ålesund, Sula og Giske), Hans Christian Lillehagen (generalsekretær ExtraStiftelsen), Irene Steinsvik (prosjektkoordinator, LHL))



Vi fikk også besøk av barnehagebarna under åpningen.

Da helsetrimparken sto ferdig hadde vi en gjennomgang av bruken av apparatene med en fysioterapeut som lokallaget engasjerte. Utover høsten 2018 har deltakere fra lagets trimgrupper kombinert turer i terrenget på Tueneset med apparattrening i helsetrimparken.

I tillegg til at våre egne trimgrupper tok parken i bruk inngikk vi også en samarbeidsavtale med Voksenopplæringen i byen, og i august hadde vi en "bli kjent" dag i "Tuehuken" der vi grillet og bygget relasjoner. Ca 80 elever fra skolen møtte i tillegg til mange av lokallagets medlemmer. Vi startet opp med apparattrim for innvandrerkvinner i begynnelsen av september 2018 og treningen foregår hver onsdag mellom kl. 12.00-14.00. Her stiller lokallaget med egen fysioterapeut som veileder de kvinnelige deltakerne fra voksenopplæringen. Det er voksenopplæringen som velger ut kvinnene som får være med, mens lokallaget stiller med flere av sine medlemmer.

Omtale av prosjektet:

Lokalpressen har omtalt prosjektet i positive vendinger. Samarbeidet med Voksenopplæringen ble omtalt i avisen "Sunnmørsposten":

<https://www.smp.no/nyheter/2018/08/09/%E2%80%93N%C3%A5-skal-vi-bli-sterke-17283266.ece> (se også vedlegg) Denne avisen hadde også en flott reportasje da vi planla prosjektet (vedlagt).

Prosjektframdriften og aktiviteten har vi omtalt på vår egen facebook side:

<https://www.facebook.com/LHL-Ålesund-Sula-og-Giske-424271760987109/>

Resultatene fra prosjektet vårt er også omtalt av ExtraStiftelsen:

https://www.extrastiftelsen.no/prosjekter/apparat-trim-for-innvandrere-pa-tueneset/?fbclid=IwAR0iLQMPKUnd0pgHL3L04X6nbl0m7O4tHQ6SSFyg78vFw4Mmkh1_FAC4zfA

og på LHL sin facebook side: <https://www.facebook.com/LHLorg/posts/2183807425026543>



Her er vi i gang med trim for innvandrerkvinner

Trim for innvandrerkvinner i helsetrimparken på Tueneset:



KAP 4.

RESULTATER, VURDERING AV EFFEKT MÅL OG RESULTATVURDERING

LHL Ålesund, Sula og Giske har opparbeidet en langt på vei universelt utformet helsetrimpark med 10 treningsapparater på Tueneset i Ålesund. Helsetrimparken ligger i tilknytning til "Tuehuken" og kan benyttes til egentrening og organisert trening. Her kan alle grupper, både kronisk syke, funksjonshemmede og funksjonsfriske trene ute i friluft. Vi har laget et lavterskel treningstilbud som er utformet slik at det motiverer både til gruppe- og egentrening. Adkomsten til trimparken er tilrettelagt for alle, men noen apparater vil ikke kunne benyttes av alle; eks. rullestolbrukere.

Vi var spent på om valg av treningsapparater ville anspore til bruk. Tilbakemeldinger fra deltakerne i våre egne trimgrupper og fra innvandrerkvinnene som trener i helsetrimparken er udelt positive så valget var tydeligvis riktig. Alle er begeistret for tilbudet vi har skapt og vi ser at aktivitetene har en god integreringseffekt. Lokallaget er jevnlig ute i området. Vi får derfor god kontakt med brukerne av friluftsområdet. Det alt overveiende flertall er full av lovord, og takker lokallaget for gjennomføringen av prosjektet. Besøkende i parken berømmer tiltaket og sier det har skapt inspirasjon til egentrening.

Treningsopplegget for innvandrerkvinner som startet i begynnelsen av september 2018 er blitt så populært at det blant elevene er kamp om å få være med. Av faglige hensyn og for å få utbytte av trimmen har man begrenset antall deltakere til rundt 20 og frammøte varierer fra 15 og oppover. Planen er at tiltaket skal gå ut skoleåret 2018/2019 men ønsket fra alle parter er at tiltaket skal bli permanent, og på sikt også for menn.

Vi tror også at mange velger å trene i den utendørs helsetrimparken framfor å oppsøke treningssenter. Når lokallaget har hatt aktivitet og samlinger i "Tuehuken" har vi ved selvsyn merket oss at det stadig er noen innom helsetrimparken og tar en treningsøkt eller prøver ut apparatene. Når vinteren slipper taket og vi kan gå i gang med en ny utendørs treningssesong i helsetrimparken på Tueneset er vi sikker på at bruken vil øke ytterligere.

Lokallaget har hele tiden hatt som mål med sitt engasjement på Tueneset at dette skulle bli et «attraktivt eie» og en naturlig del av bydelen Skarbøvik i Ålesund sitt fortrinn. Når man vandrer i området møter man ikke bare folk fra bydelen, men besøkende fra andre bydeler som foretrekker å benytte naturtilbudene på Tueneset. Man møter alle aldersgrupper og mange benytter området ved gapahuken til barneselskap og til firmautflukter. "Tuehuken" er blitt allemanns eie. Registrerte besøk i "Tuehuken" har i 2018 passert 10.000 (Stikk Ut) og man kan trygt gå ut fra at faktisk besøk var betydelig høyere. Antall brukere av helsetrimparken er vanskelig å anslå, men ved besøk i området ser vi at treningsapparater jevnlig er i bruk av besøkende i alle aldersgrupper.

Vi er overbevist om at helsetrimparken vi har skapt vil gi den som trener en positiv opplevelse. Her kan alle drive trening i friluft. Enten man velger å ta turen dit alene eller man er del av en trimgruppe, så vil apparattreningen i helsetrimparken ha positiv effekt på den enkeltes helse og slik bidra til økt livskvalitet. Vi er sikker på at helsetrimparken vil øke lyst til å trimme; og at samværet og det å trene med andre også vil stimulere til økt

treningslyst. Balansetrim gir velvære og mestring styrker selvtilliten. Felles aktiviteter på tvers av alder gir glede og erfaring. Vi tror også at gleden ved å kunne være aktiv i et sosialt fellesskap vil bidra til at den enkelte tar mer ansvar for egen helse

Vi mener derfor at resultatet av prosjektet vårt er et viktig bidrag til folkehelsearbeidet som gjøres i kommunen. I tillegg har prosjektaktiviteten bidratt til god integrering av mange av våre nye landsmenn på en positiv og naturlig måte i det prosjektet har engasjert innvandrere til dugnadsarbeid samt stablet på beina et helsefremmende tiltak for innvandrerkvinner.

Prosjektet har således bidratt til å skape gode relasjoner mellom innvandrerne og befolkningen for øvrig. Det har også stor verdi for kronisk syke og funksjonshemmede – men også funksjonsfriske - som nå har fått tilgang til et gratis "treningsstudio" ute i det fri. Vi har allerede erfart at prosjektet vårt har trukket flere til de øvrige friluftstilbudene og aktivitetene som er etablert i området. Turgåere på alle alderstrinn stopper for en treningsøkt, for å hvile eller bruke grillplassen, eller bare for å nyte naturen

Engasjementet fra lokallagets medlemmer, fra voksenopplæringen og fra frivilligsentralen har gjennom dette prosjektet bidratt til å skape entusiasme for fellesskap og fysisk aktivitet ute i det fri.

Gjennom avisoppslag og via "munn til munn" metoden er befolkningen nå kjent med at det står en helsetrimpark til fri benyttelse på Tueneset. Lokallaget har en aktivitetskalender og annonserer alle sine aktiviteter; både på facebook og i avis. Frivilligsentralen kjenner til tilbudet og har hjulpet oss med å spre informasjon.

KAP 5. OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER

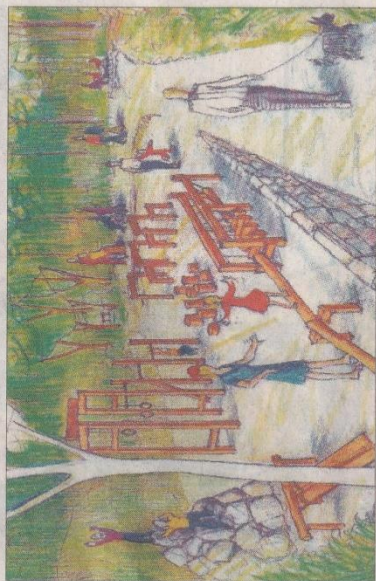
Ved å opparbeide et område til en helsetrimpark med 10 ulike treningsapparater har vi i lokallaget LHL Ålesund, Sula og Giske med god hjelp fra Ålesund kommune, Frivilligsentralen og Voksenopplæringen stablet på beina et utrolig flott lavterskel utendørs treningstilbud som kan benyttes av alle som vil. Vi er stolt av at vi har gjennomført et prosjekt som binder sammen fysiske aktivitet, naturopplevelser og kulturminner i et område som ligger lett tilgjengelig for store deler av Ålesund. Vi gleder oss også over å gitt flere muligheten til å drive egentrening eller organisert trening i fantastiske omgivelser på Tueneset. Etter at helsetrimparken på Tueneset i Skarbøvik bydel i Ålesund sto ferdig har bruken av Tueneset økt betydelig. Prosjektet har således vært et viktig bidrag til folkehelsesatsingen i Ålesund.

Som prosjekteier vil LHL Ålesund, Sula og Giske være ansvarlig for det fremtidige vedlikeholdet og nødvendige forsikringer av helsetrimparken. Kommunen har allerede plassert egen søppeldunk i området og har dermed ansvaret for nødvendig tømming og rydding av søppel. Lokallaget vil føre tilsyn av helsetrimparken og sørge for at området fremstår tiltalende og ryddig.

Lokallaget vil i årene som kommer selvsagt fortsette med organisert lavterskeltrening i helsetrimparken, annen trimaktivitet og turer i området og med samlinger/sosialt samvær i "Tuehuken". Vi vil også fortsette med å spre informasjon om helsetrimparken og aktivitetene våre og slik bidra til aktivitet på Tueneset og i helsetrimparken.

"Sunnmørsposten" 13. juni 2017 – da vi søkte midler.

Trimpark på Tueneset



SKISSE: Dette er foreløpig skisse over hvordan trimapparatene er tenkt plassert på Tueneset.



TRIMPARK: Her ved Tuehuken på Tueneset med gapahuk, utescene og grillplass har LHL Ålesund, Sula og Giske planer om å etablere en trimpark. **ARKIVFOTO: JUNE R. JOHANSEN**

Trimpark på Tueneset
I 2013 og 2014 samarbeidet LHL Ålesund, Sula og Giske med SIF om opprusting av stiene på Tueneset og etableringen av Tuehuken.

Nå er planen å plassere ut rundt ti trimapparat i samme området. Ifølge søknaden fra lederne i LHL er hensikten med trimparken å bidra til å bedre folkehelsen, og å øke interessen og bruken av Tueneset.

– Dette er et spennende prosjekt. Vi ønsker oss nærmiljøanlegg der folk ferdes og bor, så en trimpark på Tueneset er i overensstemmelse med kommunedelplanen for idrett og friluftsliv. Det sier fagleder for idrett og friluftsliv i Ålesund kommune, Jens Arne Gjøsævik.

Han har merket seg at trim-

og har tro på at det samme vil skje med en trimpark på Tueneset. Gjøsævik opplyser at selv om trimparken er tildelt de 50.000 kronene, har LHL inne en søknad hos kommunens VAP-avdeling om løyve til å plassere trimapparatene på det tiltenkte området. Den søknaden blir behandlet om kort tid.

Se lista over tildelinger på smp.no

Kultursjefen opplyser at kommunen har totalt 861.000 kroner til fordeling i 2017, mot knapt 1,2 millioner i fjor.

SOLFRID VARTDAL
solfrid.vartdal@smp.no

Lavere sum

Omtrent samme antall søkna-

4 NYHETER **SUNNMØRSPOSTEN** TORSDAG 9. AUGUST 2018

rundskue

HAVNA

Hurtigruta: Nordgående i dag er «Nordnorge». Sjørgående til natta er «Kong Harald». Nordgående i morgon er «Trollfjord». Da er sørgående «Lofoten». Skansekaia: «Deutschland». Stormeskaia/Prestebrygga: «Mein Schiff» 5, «Arcadia». Skutvika: «Samskip Endurance».



GLEDER SEG TIL TRIM: (F.v.) Kibara Osman, Roger Gudmundseth (LHL) og Jian Hussein Olsen gleder seg til «Helsetrimmen» på Tueneset er i gang. Damene er fra Syria og har begge bodd i Norge i to år. Utenom svømmeopplæring med Gjensidige-stiftelsen har de ikke bedrevet noe særlig med fysisk aktivitet. ALLE FOTO: STAALE WATTO

● LHL, Frivilligsentralen og voksenopplæringa går sammen for å tilby kvinner fysisk aktivitet

– Nå skal vi bli sterke!

Den nye aktivitetsparken skal bli en arena for fysisk aktivitet for kvinner på voksenopplæringa.

Egentlig skulle den nye aktivitetsparken på Tueneset stå klar i juni, men etter gjentakende forsinkelser fra leverandøren av apparatene begynner det nå endelig å nærme seg åpning.

Onsdag inviterte Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) Ålesund, Sula og Giske og voksenopplæringa til bli kjent-dag på Tueneset.

Trening for kvinner

I et nytt samarbeid skal nemlig aktørene gjennomføre organisert trening i aktivitetsparken hver onsdag. Første trening blir 29. august, og under hver økt vil det være fysioterapeut til

stede. Parken vil være åpen for alle, men i skoletida på onsdager er den altså forbeholdt kvinner som tilhører voksenopplæringa.

– Menn har fotball, gymmen og masse aktiviteter. Damene lager mat, vasker hus og passer barn. Nå finnes det et tilbud til disse, og det er i skoletida. Yes! jubla Birte Olsen fra voksenopplæringa. Hun påpeker at kvinnene som skal være med er lite fysisk aktiv utenom det som inngår i hverdagen.

– De fleste har aldri vært borti organisert idrett før. For mange av dem handler det både om tid og penger, men det for noen er det også litt tabubelagt å drive fysisk aktivitet i kjønnsblandet rom. Dette er en gavepakke, sier Olsen.

Det er plass til rundt 15 kvinner i opplegget, men Roger



BLI KJENT-DAG: Onsdag samla over 100 personer fra LHL, Frivilligsentralen, og først om fremst voksenopplæringa seg, for å bli kjent med det nye opplegget med aktivitetspark på Tueneset.

Gudmundseth i LHL håper at de femten deltakerne vil inspirere andre til å delta.

– Vi satser på at det har synergieffekt. Parken står jo her uansett, så det er ingenting i

vegen for å trimme til andre tidspunkt, sammen med andre som ikke deltar på onsdagene, sier Gudmundseth og legger til at de kaller parken for «Helse-trim i friluft».

Gleder seg

Det skal til slutt være 10 apparater tilgjengelig på Tueneset. Kibara Osman og Jian Hussein prøvde seg på et av de ferdige hindrene under introduksjonsdagen på onsdag.

– Det var veldig gøy! Nå skal vi bli sterkere. Sterke damer!, sier de entusiastiske jentene og strammer armene.

– Også er det bra at vi bare er damer, og ikke menn og barn. Barna kan bevege seg på skolen og i barnehagen, ler Osman.

Dersom været ikke skulle levere på trim-onsdagene blir det trening med strikk inne i gapahukene. Til vinteren flyttes treninga inn på Frivilligsentralen.

– Vi gleder oss masse, sier Osman og Hussein.

MARIA MOE
maria.moe@smp.no