



**LHL**

# SLUTTRAPPORT

LHL Farsund og Lyngdal

Prosjektnr: 2018/HE2-236347

**" Hvil deg min venn...så tar vi en økt til "**

*Tilrettelegging av turløyper med hvilebenker*

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)



Foto: LHL Farsund/Lyngdal

## Forord

Lokallaget LHL Farsund/Lyngdal hadde lenge hatt et ønske om å plassere ut hvilebenker langs utvalgte turløyper i Farsund og slik gjøre våre vakre naturområder tilgjengelig for flere grupper i befolkningen. Vi utformet derfor en søknad til ExtraStiftelsen om midler til prosjekt "Hvil deg min venn, så tar vi en økt til". Prosjektet ble realisert takket være en generøs bevilgning på kr 100.000 fra ExtraStiftelsen og midler fra lokallaget. Prosjektet anskaffet hvilebenker og sittegrupper for 150.000 kroner som ble fordelt på fem turløyper i Farsund, og en turløype i nabokommunen Lyngdal. Prosjektet startet opp sommeren 2018 og ble avsluttet sommeren 2019. Representanter fra styret i lokallaget utgjorde prosjektgruppen og prosjektleder har vært Svein Olaf Ertzeid. Lokallaget vil takke kommunene Farsund og Lyngdal for godt samarbeid og all praktisk hjelp. Likeledes skal Bjørn Vikøren hos Fylkesmannen i Agder takkes for god hjelp under planlegging og oppstart av prosjektet. Takk også til alle våre medlemmer og andre frivillige som heiet fram prosjektet og som har bistått der de har kunnet. Takk til LHL som hadde troen på prosjektet, og takk til ExtraStiftelsen som valgte å støtte nettopp vårt prosjekt.

## Sammendrag

Målet med prosjektet var å sette ut 30 hvilebenker langs turstier/løyper i tuområder i Farsund kommune slik at flere kan komme seg ut og være fysisk aktive. Prosjektets målgruppe var først og fremst hjerte-, kar- og lungesyke, slagrammede og andre funksjonshemmede og kronisk syke, men også andre som trenger hvilepauser på sine rusleturer. Bakgrunnen for at vi i LHL Farsund/Lyngdal tok initiativ til prosjektet var at det på våre arrangement/møter fremkom ønske om ikke lokallaget kunne bidra til at turstiene i naturområdene i Farsund ble tilrettelagt med hvilebenker slik at flere kunne legge turen dit. Man ønsket seg turstier som kan benyttes selv om man har problemer med pusten eller annet fysisk handicap som gjør det nødvendig å dele turen inn i kortere etapper med hvilepauser. Mange har lett for å isolere seg og sliter med å komme seg ut. Lokallaget mener at hvilebenker langs turløyper vil kunne motivere til og kommer seg ut i naturen og delta i aktivitet sammen med andre.

Vi erfarer at turløypene som har fått hvilebenker blir mye brukt av lokalbefolkningen. Så langt har lokallaget registrert flere deltakere og stabilt oppmøte på rusleturene våre samt økt oppslutning på våre øvrige aktiviteter. Våre medlemmer og andre er oppfordret til å føre logg over egen turaktivitet; til å registrere antall turer, hvor langt de går på hver tur og egenopplevelsen ved fysisk fremgang. Når det gjelder turdeltakerne med kols og annen lungesykdom vil vi anta at de fleste av dem gjennomfører jevnlig spirometritester. Den enkelte vil selv kunne bedømme egen fremgang ut fra resultatene av testen. Vi er overbevist om at vår tilrettelegging av turløypene vil bidra til at deltakerne i våre rusleturgrupper kan vise til en betydelig forbedring av egen mestringsfølelse, økt styrke og trygghet i hverdagen. Dersom det

er ønskelig kan det være aktuelt å utarbeide et spørreskjema og innhente informasjon om opplevelsen av aktivitetene som de tilrettelagte turløypene har muliggjort.

Planen var å plassere ut hvilebenker langs utvalgte turløyper i Farsund, men vi fikk også mulighet til å gjøre det samme langs en løype i Lyngdal kommune. Vi startet med å gjennomgå og vurdere aktuelle turløyper og foreslå plassering av benkene. Valg av benker/sittegrupper og plassering av disse ble deretter klarert med begge kommunene, og der hvor turløypene gikk i verneområder, med miljøvernnavd hos Fylkesmannen. Noen løyper hadde kun behov for mindre justeringer før utplassering. Andre måtte opparbeides mer. Avstanden mellom hvileplassene ble tilpasset terrenget og løypens vanskelighetsgrad. Kommunene påtok seg oppgaven med rydding og planering, samt utkjøring og plassering. Det omfanget av dugnadsarbeid som det var lagt opp til ble derfor ikke nødvendig, annet enn koordinering av prosjektaktiviteten samt gjennomføring av frivillig aktivitet (turer/rusleturer) i løypene. Prosjektet ble omtalt i lokalavisen, på nettsiden til Farsund kommune, på egen FB-side og i lokale møter. Fabelaktiv AS som lager innslag til Extra-sendingene, laget et innslag om prosjektet vårt og prosjektet ble også vist fram på ExtraStiftelsen sin Lev Vel konferanse (Møteplass Folkehelse) i Kristiansand.

Prosjektet har plassert ut 28 små og store hvilebenker og 16 sittegrupper samt ryddet og planert langs 6 utvalgte turløyper; 5 i Farsund (Mosvoldtjernet, Vanse, Lomsesanden-Einarsneset, Haviksanden, Nesheimsanden) og 1 i Lyngdal (Bringsjordneset). Tilbakemeldingene har vært overveldende. Mange uttrykker glede over hvileplassene som har gjort det mulig for langt flere å benytte løypene. Vi er svært tilfreds med at løypene blir mye brukt, både av egne medlemmer, den øvrige lokalbefolkning og folk på besøk i området. Vi registrerer flere deltakere og stabilt oppmøte på turene våre samt økt oppslutning om andre aktiviteter i lokallaget. Tur/aktivitetsprogram ligger tilgjengelig på vår kalender på [lhl.no](http://lhl.no) og distribueres bl.a. til frivilligsentralen og frisklivssentralen i kommunene vi dekker. Vi kan slå fast at prosjektet med all sannsynlighet har bidratt til å fjerne «dørstokk- mila», og endre den enkeltes situasjon fra isolasjon til samhold, nytt nettverk og et rikere liv i hverdagen.

Mange turgåere, og særlig de med helseutfordringer, trenger hvilepauser underveis på turen. Hvilebenker langs turløyper gjør at flere tar i bruk naturen og blir fysisk aktive og slik får mulighet til å forbedre sin kondisjon, bevegelse, balanse etc. Noe som vil bidra til økt mestingsfølelse og livskvalitet og slik bidra til å forhindre isolasjon. Vårt prosjekt har derfor vært et lavterskelfolkehelseiltak av stor verdi for lokalsamfunnet. Kommunene vil sørge for vedlikehold av hvileplassene. Vi vil spre info om turaktiviteten vår og planlegger og hvileplasser langs flere løyper i Lyngdal.

## Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet

LHL Farsund og Lyngdal er en aktiv lokalforening i LHL som de siste årene har hatt en god utvikling når det gjelder medlemsvekst. Lokallaget har flere aktiviteter for hjerte- og lungesyke og slagrammede.

Vi har lenge hatt faste turer rundt om i kommunen og sirkeltrening i treningsstudio, men dette tilbudet har vært lite egnet for de av våre medlemmer med fysiske utfordringer og dårlig pustekapasitet. Vi har erfart at det er de sprekeste som deltar på disse trimtilbudene.

Lokallaget arrangerer også slagkafé en gang i måneden, en sosial møteplass for slagrammede, og hver tirsdag har vi også faste rusleturer gatelangs i det absolutte nærområdet for denne gruppen. For å finne tilrettelagte hvileplasser/benker må vi legge disse rusleturene i nærområdet da slagrammede – men også de dårligste hjerte- og lungesyke - har behov for hyppige pauser/hvile.

På våre arrangementer og møter fremkom det ønske om ikke lokallaget kunne bidra til at turstiene i naturområdene som omgir oss kunne tilrettelegges på en slik måte at flere kunne legge turen dit. Det ble uttrykt et stort savn over at vi ikke hadde tilrettelagte naturstier/turløyper med hvileplasser slik at hjertesyke, slagrammede og de med kols, men også personer med andre diagnoser og andre med bevegelsesvansker, kunne få gleden av å oppleve en tur i naturskjønne omgivelser. Man ønsket seg turstier som det ville være mulig å benytte selv om man har problemer med pusten eller annet fysisk handicap som gjør det nødvendig å dele turen inn i kortere etapper med hvilepauser. Medlemmer av Handicaplaget og Fibromyalgiforeningen ga også uttrykk for at de var glad for at LHL Farsund og Lyngdal tok initiativ til prosjektet.

I tillegg til idylliske skogstier har vi i Farsund og Lista fantastiske turmuligheter med variasjon fra lange sandstrender til høyere arealer med utsikt over hele Lista landet og havet. Dessverre er flere avskåret fra å benytte disse turmulighetene på grunn av en helsesituasjon som setter fysiske begrensninger. I vårt arbeid ser vi dette tydelig og vi ønsket derfor å bidra til at flere blir fysisk aktive. Ved å plassere ut hvilebenker langs turstier/løyper ville vi legge til rette for at flere inspireres og motiveres til å komme seg ut i naturen og i bevegelse. En slik tilrettelegging vil bidra til at flere innarbeider gode rutiner for å være i fysisk aktivitet. Det er meget godt dokumentert at fysisk aktivitet er et godt middel i forebyggende helsearbeid, rehabilitering og habilitering, og at det fører til bedre mestring av hverdagen.

Det er en kjent sak at mange har lett for å isolere seg og sliter med å komme seg ut blant andre. LHL Farsund og Lyngdal ønsket å gjennomføre dette prosjektet slik at vi kunne invitere til rusleturer i et flott turterreng. En rusletur med mulighet for stopp og hvile underveis åpner for at deltakerne kan bruke hvilebenkene til å hente seg inn igjen etter en fysisk anstrengelse.

Hvilebenkene er også naturlige treffpunkter/møtesteder hvor de kan sitte og nyte naturen og samtale om det som opptar dem i hverdagen. Det sosiale aspektet og utbytte den enkelte har av slike møter skal ikke undervurderes.

## **Kapittel 2: Målsetting og målgruppe for prosjektet**

Målsettingen med prosjektet var å få på plass 30 hvilebenker langs turstier- og løyper i turområder i Farsund kommune slik at flere kunne komme seg ut og være i fysisk aktivitet.

Målgruppen for prosjektet var først og fremst mennesker med hjerte- kar- og lungesykdom, slagrammede, men også andre funksjonshemmede og kronisk syke, som trenger hvilepauser på sine rusleturer. Langt flere enn disse målgruppene vil dog ha glede av hvilebenkene vi har plassert ut langs turstiene/løypene.

## **Kapittel 3: Prosjektgjennomføring/Metode**

Prosjekt "Hvil deg min venn, så tar vi en økt til" har lagt til rette for hvileplasser i eksisterende turløyper i Farsund kommune samt langs en turløype i Lyngdal kommune. Medlemmene av lokallaget var på forhånd informert om det planlagte prosjektet og bidro til å spre informasjon om planene våre i egne nettverk. Likeledes orienterte vi andre lokale foreninger om prosjektet vårt. Vi sørget også for god omtale i media (lokalavisen Farsunds Avis/Lister) slik at lokalbefolkningen skulle være orientert om våre planer om å plassere ut hvilebenker.

Foruten å plassere ut hvilebenker langs turløyper i Farsund kommune så vi oss også i stand til å gjøre en innsats i Lyngdal kommune. Sistnevnte var egentlig tenkt gjennomført i etterkant av dette prosjektet, men da vi så at det innenfor budsjettammen også var mulig å få til utplassering langs en turløype i Lyngdal gikk vi for dette. Prosjektet vårt har blitt møtt med velvilje både fra Farsund og Lyngdal kommuner samt fra miljøvernavdelingen hos Fylkesmannen.

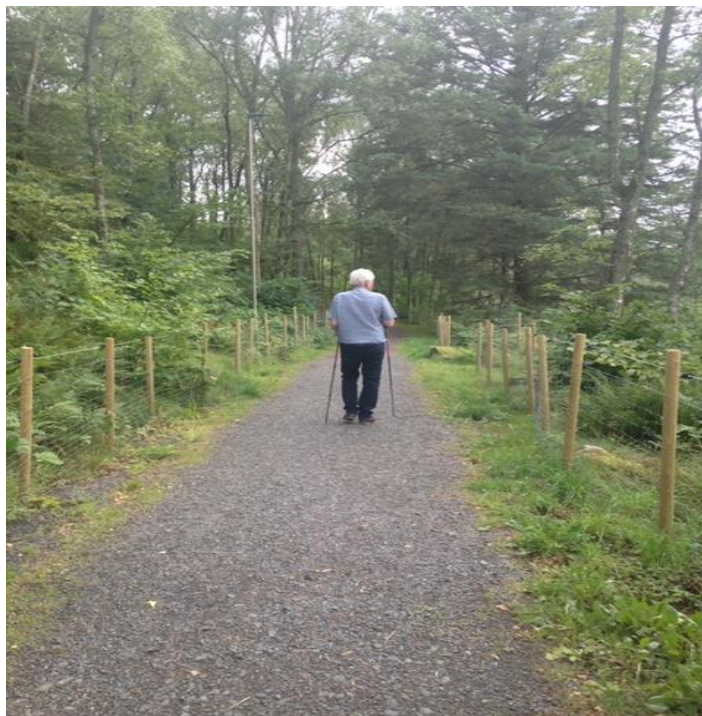
Prosjektleder og styret i LHL Farsund/Lyngdal har stått ansvarlig for at prosjektet er gjennomført i henhold til plan. Før søknad ble sendt ExtraStiftelsen hadde vi innhentet grunneiertilalelse fra Farsund kommune. Grunneiertilalelse fra Lyngdal kommune ble innhentet i løpet av prosjektperioden. Teknisk etat i begge kommunene påtok seg oppgaven med å rydde og planere områdene der hvilebenkene/sittegruppene skulle plasseres og opparbeide stier der det var nødvendig. De tok også hånd om utkjøring og plassering av hvilebenkene/sittegruppene. Det var derfor ikke nødvendig med det omfanget av dugnadsarbeid i prosjektet som det var lagt opp til, annet enn koordinering av prosjektaktiviteten samt gjennomføring av frivillig aktivitet (turer/rusleturer) i turløypene.

Vi startet med en gjennomgang og vurdering av aktuelle turløyper og kom med forslag til plassering av hvilebenkene/sittegruppene. Fordi noen av turløypene er i verneområder ble det søkt miljøvernavdelingen hos Fylkesmannen i Agder om godkjenning av plassering i verneområder samt godkjenning av benkenes utforming/størrelse. Vår kontakt hos Fylkesmannen deltok på befaring og anbefalte samtlige løyper og plassering, med unntak av plassering av en sittegruppe på Nesheimsanden. Her ble kun den vestre sittegruppen akseptert.

Vi startet opp arbeidet umiddelbart etter at det ble klart at prosjektet var tildelt midler. Firmaet Bjørndal Vedlikehold AS i Farsund, som vi tidligere hadde vært i kontakt med og som hadde gitt oss et prisoverslag på hvilebenker og sittegrupper, ble kontaktet og de bekreftet at de kunne levere de 10 første sittegruppene sensommeren 2018. Kostnadene i prosjektet ligger i sin helhet på innkjøp av hvilebenker og sittegrupper. Vi satset på solide benker og sittegrupper og fikk disse levert til en total kostnad av 150.000 kroner.

Arbeidet med utplassering av sittegrupper og hvilebenker i turløypen rundt Mosvoldtjernet og turløypen Vanse med utvidelse ble utført i løpet av høsten 2018. Utplasseringen i de øvrige turløypene måtte utsettes til våren 2019 for å passe inn i teknisk etat sine arbeidsplaner. I forbindelse med utplasseringen av hvilebenker og sittegrupper rundt Mosvoldtjernet sommeren 2018 fikk vi en flott omtale på kommunens nettsider:

<https://www.farsund.kommune.no/om-farsund/nyhetsarkiv/3395-nye-benker-rundt-mosvoldtjern>



*Prosjektleder på tur i turløypa rundt Mosvoldtjernet*

Noen av turløypene passet i utgangspunktet allerede for våre målgrupper. Her manglet det bare hvileplasser og det var kun behov for noen mindre justeringer før utplassering. Andre steder måtte det opparbeides mer. Løypene hvor det er plassert ut hvilebenker har varierende lengder og noen er også rundløyper. Dette er gjort for å gjøre rusleturene mer interessante. En av løypene er også tilpasset rullestolbrukere. Avstanden mellom hvilebenkene/sittegruppene i den enkelte turløype er tilpasset terrenget og turløypens vanskelighetsgrad.

Tidlig i prosjektperioden, da utplasseringen av sittegrupper og hvilebenker rundt Mosvoldtjernet var avsluttet, hadde vi besøk av Fabelaktiv AS som lager reportasjene som sendes i Extra-trekningene på NRK. De laget en fin reportasje om prosjektet vårt (publisert på Fabelaktiv sine FB-sider 9. oktober 2018):

<https://www.facebook.com/watch/?v=326568261426480>

Onsdag 6. februar 2019 ble prosjektet vårt vist fram på ExtraStiftelsen sin Lev Vel konferanse- Møteplass Folkehelse - i Kristiansand. Vår leder Arnfinn Jensen fortalte om hvordan prosjektet vårt har bidratt til at langt flere nå kommer seg ut på tur i de flotte naturskjønne turområdene vi har i Farsund og Lyngdal.

Prosjektet har også vært omtalt på lokallagets egen Facebook-side "LHL Farsund og Lyngdal" og på møter og samlinger i lokallaget. Vi har ennå ikke hatt mulighet til å gjennomføre en offisiell markering av at alle hvilebenkene og sittegruppene nå er på plass. Vi håper å få dette til i nær framtid.

I budsjettet for prosjektet hadde vi budsjettert med en liten sum til å trykke opp et informasjonsark med lokallagets tur- og aktivitetsprogram. Styret besluttet å holde denne kostnaden utenfor prosjektet og heller bruke alle midlene på hvilebenker og sittegrupper.

Interesserte vil alltid finne informasjon om lokallagets turer og aktiviteter på lokallagets facebook-side og på kalenderen for lokallaget på lhl.no. Dessuten kopierer vi også opp programmet og distribuerer dette til våre medlemmer i tillegg til at det også legges ut på frivilligsentralen og frisklivsentralen i kommunene vi dekker.

#### **Kapittel 4: Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering**

Prosjektet har ryddet og planert langs 6 utvalgte turløyper ( 5 i Farsund og 1 i Lyngdal) og plassert ut 28 hvilebenker (store og små med og uten rygg) og 16 sittegrupper med bord langs følgende turløyper:

1. Turløype Mosvoldtjernet
2. Turløype Vanse
3. Lomsesanden – Einarsneset

4. Haviksanden
5. Nesheimsanden
6. Bringsjordneset (Lyngdal kommune)

Vi hadde planer om å registrere alle sitteplassene med koordinater slik at AMK-sentralen kunne dirigere ambulanser og personell direkte til eventuell oppringer. Dette kunne sentralen dessverre ikke innarbeide i sine rutiner.

Tilbakemelding fra våre egne medlemmer og andre turgåere har vært overveldende. Det uttrykkes stor glede over hvilebenkene og sittegruppene som nå har gjort det mulig for langt flere å legge ut på tur i turløypene i det vakre landskapet som omgir oss. Vi er svært tilfreds med at turløypene blir mye brukt, både av egne medlemmer, den øvrige lokalbefolkningen og folk på besøk i området. Allerede etter at de første sittegruppene og hvilebenkene ble plassert ut kunne vi registrere flere deltakere og stabilt oppmøte på turene våre. Også lokallagets øvrige aktiviteter merker økt oppslutning. Dette vil ha mye å si for vårt lokallag. Vi trenger engasjerte og aktive frivillige.

Vi har oppfordret våre medlemmer og andre til å føre logg over egen turaktivitet; til å registrere antall turer, hvor langt de går på hver tur og egenopplevelsen ved fysisk fremgang. Når det gjelder turdeltakerne med kols og annen lungesykdom vil vi anta at de fleste av dem gjennomfører jevnlig spirometritester. Den enkelte vil selv kunne bedømme egen fremgang ut fra resultatene av testen. Vi er overbevist om at vår tilrettelegging av turløypene vil bidra til at deltakerne i våre rusleturgrupper kan vise til en betydelig forbedring av egen mestringsfølelse, økt styrke og trygghet i hverdagen. Dersom det er ønskelig kan det være aktuelt å utarbeide et spørreskjema og innhente informasjon om opplevelsen av aktivitetene som de tilrettelagte turløypene har muliggjort.

Lokallaget planlegger å arrangere løype-quiz for våre rusleturgrupper. Dette lot seg ikke gjøre i prosjektperioden, men vi håper etter hvert å komme i gang. Spørsmålene vil være aktuelle for den aktuelle målgruppen og være en blanding av faglige spørsmål og spørsmål om egen oppfatning av uteaktivitetene.

Fra andre prosjekter har vi registrert at vi kan være med på å fjerne «dørstokk- mila», og vi har sett hvordan situasjonen for den enkelte kan ende seg fra isolasjon til samhold, nytt nettverk og et rikere liv i hverdagen. Vi kan allerede nå med all sannsynlighet slå fast at dette prosjektet også har bidratt til dette.

Foruten å legge ut informasjon om planlagte rusleturer og aktiviteter på vår egen Facebook-side, på lokallagets kalender på [lhl.no](http://lhl.no) sørger vi også for at frivilligsentralen og frisklivssentralen i Farsund og Lyngdal er informert. Informasjon er også delt med Eldrerådet i kommunene. Likeledes har Lister Friluftsråd fått informasjon.



## **Kapittel 5: Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

Prosjektet har bidratt til at det nå er utplassert hvilebenker og sittegrupper langs 6 turløyper i Farsund og Lyngdal kommuner. Slik har vi bidratt til at langt flere nå har muligheten til å komme seg ut og ta i bruk naturen. Det å ha mulighet til å ta nødvendige pauser underveis på rusleturen er av avgjørende betydning for mange turgåere. Vissheten om at den muligheten er tilstede gjør at langt flere nå våger å bli med på rusletur langs de aktuelle turløypene. Slik vil disse turgåerne få muligheten til å forbedre sin kondisjon, bevegelighet, balanse etc. Noe som vil bidra til økt mestringfølelse og livskvalitet, og slik bidra til å forhindre isolasjon.

Vi mener at prosjektet og de aktiviteter som prosjektet skaper vil bidra til at flere blir fysisk aktive og mer selvhjulpen. Både for individet og samfunnet vil dette ha stor verdi. Det at flere kan fortsette å klare seg uten hjelp og bo hjemme lengre vil spare samfunnet store kostnader. Mange gledet seg til hvilebenkene skulle komme på plass slik at de kunne ta i bruk turløypene. Nå er hvilebenker og sittegrupper på plass og vi erfarer at dette har bidratt til at langt flere nå benytter disse turløypene. Slik fremstår vårt prosjekt som et vellykket lavterskelfolkehelseiltak av stor verdi for lokalsamfunnet. En ting er sikkert; de tilpassede turløypene vil bli benyttet av mange mennesker i mange år fremover og dermed medvirke til prosjektets intensjon om at flest mulig skal ha et tilbud tilpasset deres situasjon. Dette er helt i tråd med kommentaren ExtraStiftelsen ga da de bestemte seg for å bevilge midler til prosjektet vårt: "Et fint lavterskeltiltak med potensiale til å nå mange".

### **Videre planer:**

Vi vil be Lister Friluftsråd oppdatere sin informasjon om turløypene. Det er viktig for oss å nå ut med informasjon om at nå kan selv de med ulike former for helseutfordringer vandre langs deler av Kyststien og nyte naturen. Hvilebenkene og sittegruppene vi har plassert ut kan bidra til å oppfylle slagordet "Kyststien for alle".

Prosjekterfaringene våre vil også bli delt med andre lokallag i LHL. Slik håper vi at andre lokallag kan inspireres av hva en frivillig forening kan få til ved å spille på lag med kommunen (og Fylkesmannen der hvor det er nødvendig).

Vårt lokallag dekker også Lyngdal kommune. Prosjekt "Hvil deg min venn, så tar vi en økt til" klarte også å finansiere hvilebenker og sittegrupper til en turløype i denne kommunen selv om dette egentlig skulle være en videreføring av prosjekt "Hvil deg min venn, så tar vi en økt til". Før vi startet opp prosjektet hadde vi stor tro på at omtale og positive tilbakemeldinger knyttet til prosjektaktiviteten i Farsund skulle bidra til økt oppslutning og giverglede fra lokalsamfunnet slik at vi i neste omgang kunne finansiere hvilebenker og sittegrupper langs turløyper i Lyngdal. Etter å ha fått på plass hvileplasser langs en turløype i Lyngdal er vi optimistisk med tanke på å

få på å videreføre arbeidet med å finansiere og plassere ut hvilebenker og sittegrupper langs flere turløyper i denne kommunen.

Planen var at LHL Farsund /Lyngdal skulle ha ansvar for å forsikre og vedlikeholde hvilebenkene og sittegruppene samt påse at det er pent og rydding rundt benkene/sittegruppene. Dette ansvaret har nå begge de berørte kommunene påtatt seg. Frivillige fra lokallaget vil likevel holde et øye med "resultatet" vi har skapt og se til at kommunene følger opp. Rusleturer og annen aktivitet i tilknytning til turløypene vil bli videreført av lokallaget også etter prosjektperioden. Vi forventer at aktiviteten vil få et betydelig omfang og at den vil være til glede og nytte for svært mange.

