



SLUTTRAPPORT FOR HELSEPROSJEKTET «GÅ FOR LIVET»

Prosjekt ID og tittel: 2017/HE2-183534- Gå for livet

Prosjektleder: Trond Arne Johansen

Ekstern instans: Gol frivillighetssentral i samarbeid med Gol helselag

Søkerorganisasjon: Nasjonalforeningen for folkehelsen

Prosjektperiode: 1.7.2017-1.7.2020

Stiftelsen Dam støttet prosjektet med 403 071 kr i forbindelse med tildelingen Helse vår 2017

Forord

Vi takker for støtten fra stiftelsen Dam og Nasjonalforeningen for folkehelsen for at vi fikk søke om midler. Dette prosjektet har vært viktig i Gol fordi det er liten eller ingen tilbud til ungdom som ikke er organisert i en eller annen aktivitet. Samt å bygge nettverk ungdom i mellom, uansett alder og bakgrunn.

Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Målet er å få ungdom fra 12 år og opp til 26, ut på tur. Det viktig å hjelpe ungdommen til å spise sunt og mosjonere. Vi vil gi ungdom økt fysisk aktivitet. Forbedre ungdoms kosthold. Styrke ungdommens selvfølelse og øke deres opplevelse av mestring. Er man overvektig, inaktiv, sliter psykisk, innvandrerbakgrunn med ønske om integrering, komme i form sammen med andre eller rett og slett på jakt etter en aktivitet som ikke krever at man er «verdensmester», er «Gå for livet» løsningen.

I hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd

Mange av de som har vært med hadde satt sine egne mål for oppnåelse. Av disse har de vært på mange turer på egenhånd som ikke har vært en del av gruppen. Flere har endret livsstil og holdninger. Flere har vært så "giret" at de har pådratt seg småskader fordi de har tatt fullstendig av i treningen og turer. I tillegg har gruppen inspirert mange andre i lokalsamfunnet til å komme seg ut på tur. De har sett at det å gå på turer har stor effekt på helse osv.

Flere har satt seg ganske heftige mål de skal oppnå/oppleve i 2021, enten de er med i gruppen eller på egenhånd. Noen har funnet ut at de vil heller fortsette med andre aktiviteter enn gåing,

slik som sykling, løping og skigåing. Noen få har vært med en stund, men falt totalt av lasset og fortsatt sitt gamle liv uten aktivitet.

Ganske tidlig i prosjektet fikk vi en 18 år gammel gutt med innvandrers bakgrunn med oss på tur. Han ble raskt en av turlederne. Han har bidratt til vår kontakt med innvandrere både med språk og kultur.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

Vi hadde inntil hele 75 personer i målgruppen. Ikke alle har vært med i hele prosjektet. Kjernen som har holdt det mer eller mindre gående har vært 53. Målet var 50, så vi er godt fornøyd med resultatet. De fleste som har vært med, er ungdom fra rundt 15 år og opp til 22 år. Kun 8 har vært under 15 år, og noen få over 22 år. Det har vært nesten jevnt fordelt mellom kjønnene, med litt overvekt av gutter.

Resultater og resultatvurdering

Resultatet av prosjektet har ført til flere aktive ungdommer, bedre resultater på skolen. En total omlegging av kostholdet for de fleste. Bedre nattesøvn. De som har kommet via psykisk helse, Friskliv og med anbefaling fra fastlege, har en oppfattelse av å nå kunne mestre ting. De duger til noe, de kan hvis de vil. Dette er egne ord fra deltakerne som har deltatt.

Et resultat som prosjektet har gitt er at stolpejakt i kommunen har tatt helt av. Vi har fått mange og langt bedre skilting på diverse turer. Vi har bidratt med å merke løypene. Noe som igjen har gjort at mange flere har kommet seg ut på tur, prøvd nye ruter og utfordringer.

Gol Helselag har stilt lokale til disposisjon når vi har hatt våre planleggingsmøter og temakvelder.

Vi har hatt følgende lange turer:

Galdhøpiggen 2017, med overnatting

Dronningstien i Hardanger 2018, tur/retur

Gaustatoppen 2018, med overnatting

Glittertind og Galdhøpiggen 2018, med overnatting

Kyrkjebønnøse 2018, tur/retur

Trolltunga 2018, tur/retur

Romsdalseggen 2019, med overnatting

Gaustatoppen 2019, med overnatting

Glittertind og Galdhøpiggen 2019, med overnatting

Snøhetta 2019, med overnatting

Trolltunga 2019, tur/retur

Dronningstien 2019, tur/retur

Knutshøe 2020, tur/retur

I tillegg hatt mange turer til Hemsedal på ulike topper, tur/retur

Oppsummering og videre planer

Prosjektet har vært vellykket både for de som har deltatt, og for de som har blitt inspirert av prosjektet.

De videre planene er å holde på de 2 turene i uka, onsdager og søndager. I tillegg vil vi før jul sette opp ønskelister for neste års langturer og tur program. Vi sparer (søknader/sponsorer) til den store drømmen om å gå på Kilimanjaro. Pga koronaen vil vi kanskje måtte vente til 2022 før det kan realiseres. Det er også et ønske at vi skal delta på turmarsjer rundt om i landet, noe vi vil prioritere. Ledergruppen er invitert til å fortelle om prosjektet til andre kommuner.

Bakgrunn for prosjektet

-Å gå er bedre enn du tror-

Hjernen

Når du går fort, dannes det nye hjerneceller, og områdene i hjernen blir bedre til å kommunisere med hverandre. Går du ti kilometer i uken, får du bedre hukommelse og holder hjernen skarp på både kort og lang sikt. Du blir også mer kreativ, så neste gang du strever med en vanskelig oppgave på jobben, så ta deg en gåtur.

En undersøkelse viste at testpersoner ble hele 60 prosent mer kreative mens de gikk, sammenlignet med når de satt. Det gjaldt uansett om de gikk inne eller ute

Hjertet

Hjertet er den største vinneren hvis du innfører nye, regelmessige gåturer. Gange stimulerer kretsløpet og musklene, slik at både blodtrykket og kolesterolnivået faller, og hjertet blir så sterkt at du kan stå imot en rekke fryktede hjerte-kar-sykdommer.

Vekten

Du kan gå ned i vekt ved å gå. Kroppen forbrenner primært fett på grunn av det lave tempoet, og dermed tærer du på bilringene og ikke på karbohydratlagrene. Det gir en enorm slankefordel, for du slipper å bli ulvesulten og gå berserk i kjøleskapet når du kommer hjem.

Du blir nemlig ikke på langt nær så sulten når kroppen forbrenner fett som når den må hente energi fra de sparsomme karbohydratlagrene. Blodsukkeret holder seg stabilt, og du unngår å ødelegge det hele i sukkerrus.

Psyken

Forskning viser at gåturer er bra for psyken og faktisk kan beskytte mot depresjon. Hjernekjemien endrer seg nemlig når du går, slik at du blir gladere og bedre rustet til hverdagsutfordringene. Lyset og den friske luften har også vist seg å virke positivt på humøret: De som går flere ganger i uken, er generelt gladere enn andre.

Skjelettet

Risikoen for å få skjøre hofter går ned med opptil 40 prosent hvis du går jevnlig. Det er konklusjonen i en rapport som oppsummerer flere studier på området. Hvis du virkelig vil gjøre en innsats for skjelettet, anbefales det å legge litt innsats i det.

Gå gjerne i kupert terreng. Spesielt når du går nedover, blir det sendt kraftige støt opp gjennom bena, og det har vist seg å stimulere kroppen til å bygge skjelettet sterkere.

Leddene

Når du går i stedet for å løpe, unngår du alle de belastende støtene opp gjennom kroppen som du får ved løping. Når du går, har du alltid én fot i bakken. Du slipper å sveve med begge bena i luften og lande hardt på underlaget, noe som belaster kroppen hardt.

--

Trond Arne Johansen, Gol frivillighetssentral. Gol, 3. desember 2020



Besseggen 2018



Dronningstien i Hardanger



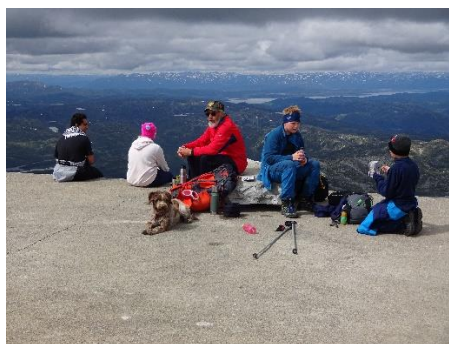
Glittertind



Galdhøpiggen 2017



Galdhøpiggen 2019



Gaustatoppen 2018



Romsdalseggen 2019



Trolltunga 2018