



## Sluttrapport

### DAM-prosjekt 2019/HE2-279489

#### Forord

Prosjektet Aktiv på Dagtid Turgruppe er gjennomført i regi av Ås IL og er støttet økonomisk av Stiftelsen Dam. Ås kommune har bidratt med noe midler gjennom Aktiv på Dagtid-tilskuddet, faglig støtte og bistand til å gjøre tilbudet kjent blant målgruppa og andre. Ås turlag har deltatt med dyktige turledere.

Først og fremst er det deltakerne selv som har bidratt til at turgruppa har blitt så populær, gjennom å spre det glade budskap til kjente og ukjente.

Dette lille tiltaket viser at for å få folk til å komme seg over dørstokken og ut på tur, trengt ofte en liten dytt, vektlegging av det sosiale og å ha faste rammer for aktiviteten. Vi har lagt vekt på å ha tur hver uke uansett vær og oppmøte på fast sted og tidspunkt.

Takk til Stiftelsen Dam og Norges Idrettsforbund som hadde tro på prosjektet og ga oss økonomisk støtte, slik at vi har kunnet gjennomføre turer med god planlegging og dyktige folk som turledere.

#### Sammendrag

##### *Målsettinger*

Å bidra til

- å senke dørstokkmila for personer som sliter med å komme seg ut og i trening.
- økt psykisk og fysisk helse hos deltakerne.
- at deltakernes styrker sitt sosiale nettverk.
- økt lyst og evne til selv å bruke natur og friluft for deltakerne

##### *Målgruppe*

Voksne personer som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet, med en dokumentert NAV-ytelse.

##### *Bakgrunn*

Etter at Aktiv på Dagtid hadde vært et treningstilbud for personer som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet siden 2009, ønsket vi å utvide tilbudet for å nå fere som ikke ønsker å trene på senter eller i basseng. Nå ønsket vi å etablere en fast turgruppe med struktur, organisering og ledelse som passer særlig for følgende målgrupper

##### *Grad av måloppnåelse*

Antallet deltakere totalt har vært 70 mennesker, hvorav . Av disse har ca 1/3 vært i kjernemålgruppa, resten seniorer uten NAV-ytelser. Spørreundersøkelse ved start og slutt blant deltakerne viser at de er meget fornøyd med de faste turene, at dette har en stor betydning for deres sosiale liv, at de har knyttet flere personlige kontakter, at de er blitt litt sprekere og at de har blitt mye bedre kjent med nærmiljøets potensial som turområde, også på egenhånd.

Det er ikke utført systematisk måling/registrering av deltakernes utførelse av treningsøvelsene, kun observasjoner og samtaler med deltakerne i tillegg til besvarte spørreskjema ved start og. Omtrent halvparten mener at de er gode og nødvendige, mens resten er usikre på betydningen av dem for egen del.

Egenerklæringer tyder på at de som har deltatt jevnlig, føler at de er blitt mer fortrolige med å gå i skogen, på ulendt terreng og at utholdenheten på tur, i all slags vær, har økt.

#### *Antall personer nådd i målgruppen*

30, i alt over 70 personer har deltatt en eller flere ganger

#### *Prosjektgjennomføring/metode*

Alt har handlet om å få folk ut på tur i en god og trygg ramme. De ukentlige gåturer på 1 1/2 til 2 timer gikk året rundt, unntatt i to korte koronastopp. Underveis har det vært pauser med enkle styrke- og balanseøvelser, samt formidling av diverse kunnskap om å ferdes i naturen, samt om lokalhistorie, trening og friluftsliv.

#### *Resultater/resultatvurdering*

Deltakelsen har vært over all forventning, men profilen på deltakergruppa har avveket noe fra opprinnelig målgruppebeskrivelse. Det har vært vanskeligere å rekruttere personer allerede tilknyttet Aktiv på Dagtid enn vi trodde, til tross for mange rekrutteringsforsøk. Til gjengjeld har "jungeltelegrafene" virket, dvs at mange deltakere har rekruttert nye deltakere gjennom eget nettverk.

Turgruppa har fungert meget godt som et sosialt møtested, hvor deltakerne gjør noe fysisk sammen.

#### *Oppsummering og videre planer*

Turgruppa er etablert og kommer til å fortsette som et fast ukentlig tilbud for alle som vil. Vi vil forsøke å rekruttere flere fra den opprinnelige målgruppa, dvs. personer som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet av fysiske og/eller psykiske årsaker. Vi har tilbudet Aktiv på Dagtid som rekrutteringskanal, men vil også forsøke å få NAVN og kommunens helsetjenester til å bidra i rekrutteringsarbeidet.

### **Bakgrunn for prosjektet**

Aktiv på Dagtid har vært et treningstilbud for personer som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet siden 2009. Siden 2015 har Ås IL hatt totalansvaret for tilbudet, men får tilskudd fra kommune og NAV. Tiltaket innebærer et fysisk treningstilbud fire dager i uka, alt innendørs. Nå ønsket vi å etablere en fast turgruppe innenfor tiltaket, som har struktur, organisering og ledelse som passer særlig for følgende målgrupper:

- Personer med fysiske og psykiske helseplager og utfordringer mht. å bevege seg ute (på egenhånd)
- Personer som ikke er vant med friluftaktivitet i Norge, f.eks. innvandrere, bosatte flyktninger

### **Målsettinger med prosjektet**

- Å senke dørstokkmila for personer som sliter med å komme seg ut og i trening.
- Økt psykisk og fysisk helse hos deltakerne.
- Bygge et sosialt nettverk for deltakerne som ønsker å gå turer og være aktive sammen
- Økt lyst og selvtillit til selv å bruke natur og friluft for deltakerne

- Flere tilbake til arbeidslivet som følge av bedre hele og økt livslyst

## **Organisering av prosjektet**

Prosjektet har vært eid og driftet av Ås IL og inngår som del av tiltaket Aktiv på Dagtid (ApD). Daglig leder i Ås IL har vært prosjektleder/prosjektkoordinator, og Ås IL Hovedstyret prosjekteier. Det ble etablert en referansegruppe for å styrke prosjektets innhold, opplegg og gjennomføring, bestående av representanter for kommunen (folkehelsekoordinator og Frisklivsentralen), Ås turlag og deltakere i ApD.

## **Samarbeid med andre aktører**

Midt under koronapandemien ble det vanskelig å få til et utvidet samarbeid med andre som vi hadde ønsket oss. Ås turlag og kommunen var imidlertid aktivt med og særlig noen av turlederne d\fra turlaget stilte opp slik at turene kunne gjennomføres under hele prosjektperioden, bortsett fra et par perioder da all aktivitet ble nedstengt.

## **Prosjektgjennomføring og metode**

Hensikten med prosjektet har vært å få folk ut på tur, samt å formidle og dele kunnskap om natur, lokalhistorie, trening og friluftsliv.

Det er gjennomført ukentlige gåturer på 1 1/2 til 2 timer året rundt (stopp i 2 kortere perioder pga koronaen). Underveis på turene var det innlagt pauser med enkle styrke- og balanseøvelser. På mange av turene har ressurspersoner med særskilt kunnskap om natur og lokalhistorie delt kunnskaper underveis eller ved egne turmål. Turlederne har formidlet kunnskap om å ferdes i natur og om trening som kan utføres ute.

Deltakerne har også delt og formidlet gjensidig sine kunnskaper om relevante temaer for de øvrige, noe turleder bevisst har oppfordret til.

### ***Rekrutterings- og kommunikasjonsmetoder***

Vi har benyttet en egen Facebookside for ApD, samt Ås turlags FB-side og en annen populær FB-side i Ås til å informere om turene og rekruttere nye deltakere.

### ***Lokal annonsering og omtale i lokalpressen***

Vi har hatt et godt forhold til lokalavisa, og har fått flere hyggelige oppslag om aktiviteten.

### ***Deltakelse på møter og Jungeltelegraf***

Vi deltok på møter i regi av Seniorsenteret og i møter med Frisklivsentralen, fastleger og Nav helt i starten. Oppfordringer og omtale fra fornøyde deltakere har imidlertid vært den beste rekrutteringsmetoden. Også ansatte i kommunen har bidratt til å informere og formidle tilbudet til sine brukere.

## **Resultater/resultatvurdering**

Antallet deltakere totalt har vært over 70 mennesker. Av disse har ca 1/3 vært i kjernemålgruppa, resten seniorer uten NAV-ytelser. En skjemabasert spørreundersøkelse ved start og slutt blant deltakerne viser at de er meget fornøyd med de faste turene, at dette har en stor betydning for deres

sosiale liv, at de har knyttet flere personlige kontakter, at de er blitt litt sprekere og at de har blitt mye bedre kjent med nærmiljøets potensial som turområde, også på egenhånd.

Det ble ikke utført noen systematisk måling/registrering av deltakernes utførelse av treningsøvelsene. Ca halvparten mener at de er gode og nødvendige, mens resten er usikre på betydningen av dem for egen del.

Egenerklæringer tyder på at de som har deltatt jevnlig, føler at de er blitt mer fortrolige med å gå i skogen, på ulendt terreng og at utholdenheten på tur, i all slags vær, har økt.

Deltakelsen har vært over all forventning, men profilen på deltakergruppa har avveket noe fra opprinnelig målgruppebeskrivelse. Det har vært vanskeligere å rekruttere personer allerede tilknyttet Aktiv på Dagtid enn vi trodde, til tross for mange forsøk. Til gjengjeld har "jungeltelegrafene" virket, dvs at mange deltakere har rekruttert nye deltakere gjennom eget nettverk.

Turgruppa har fungert meget godt som et sosialt møtested, hvor deltakerne gjør noe fysisk sammen.

### **Oppsummering og videre planer**

Turgruppa er etablert og kommer til å fortsette som et fast ukentlig tilbud for alle som vil, dog med et litt lavere ambisjonsnivå uten ekstra midler til planlegging og gjennomføring. Vi vil fortsette å rekruttere flere fra den opprinnelige målgruppa, dvs. personer som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet av fysiske og/eller psykiske årsaker. Vi har tilbudet Aktiv på Dagtid som rekrutteringskanal, men vil også forsøke å få NAV og kommunens helsetjenester til å bidra i rekrutteringsarbeidet.