

PROSJEKTBEKRIVELSE

OMSØKT PROGRAMOMRÅDE: FORMIDLING OG DELTAKING, SAMORDNING OG SAMHANDLING

OMSØKT VARIGHET: 2 år

OMSØKT PROSJEKTSTØTTE: 370.000 kroner (prosjektet er skalérbart)

PROSJEKTNAVN: Helseløft gjennom sunn og aktiv livsstil

BAKGRUNN

Inaktivitet og overvekt, og livsstilssykdommene dette kan medføre, koster samfunnet svært mye hvert år. Riktig veiledning i form av livsstilskurs, tilrettelagt aktivitet og coaching kan gi store helsemessige gevinster, både for det enkelte individet og for samfunnet. I tillegg kan aktivitet og et sosialt fellesskap gi en bedret livssituasjon og livskvalitet, og motivere passive personer til økt deltakelse i samfunnet.

Utfordringer med inaktivitet, overvekt og manglende sosial deltakelse kan ramme mange forskjellige grupper i samfunnet, i ulik grad og av ulike årsaker. Det kan for eksempel dreie seg om ungdom eller voksne som står utenfor skole- eller arbeidslivet på grunn av sykdom, nedskjæringer, omskolering eller manglende kompetanse. Det kan være personer med livsstilssykdommer, eller som har fysiske og psykiske følgeskader av overvekt. Eldre og ensomme uten "mål og mening med hverdagen". Bakgrunn og økonomiske forhold kan også spille en rolle.

PROSJEKTET

FITFACTORY søker prosjektstøtte til utvikling av aktivitets- og undervisningsbaserte tiltak som bidrar til en bedret livssituasjon og livskvalitet for mennesker i aktuelle og utsatte målgrupper. Vi ønsker å innlede samarbeid med en eller flere aktører, som for eksempel NAV, Landsforeningen for overvektige eller LHL, og på den måten nå ut til potensielle brukere av tiltakene.

Til tross for at FITFACTORY primært er en kommersiell aktør, har vi også en idealistisk tilnærming til å jobbe for at flest mulig i befolkningen skal få oppleve gleden ved å være i bevegelse, og få en bedre helse gjennom brukertilpasset aktivitet og fornuftig kosthold. Med dette prosjektet ønsker vi å favne om også de brukergruppene som normalt ikke har økonomisk mulighet til å delta i kurs eller organisert, tilpasset aktivitet. Eventuelle tildelte midler vil vi derfor benytte på en måte som bidrar til at deltakelse i prosjektets aktiviteter krever lavest mulig grad av egenbetaling fra brukerne, slik at terskelen kan senkes for at flest mulig kan delta.

Prosjektet vil bli gjennomført ved vårt senter på Midtun i Bergen, men vi vurderer også å teste ut deler av tiltakene ved senteret vårt i Oslo.

MÅL OG INNHOLD

Prosjektets mål er å tilrettelegge aktivitetsgrupper for personer med særlige behov, der det spesifikke innholdet er tilpasset utfordringene hos den aktuelle målgruppen. Ved å samarbeide med NAV, foreninger eller interesseorganisasjoner kan vi også øke felles kompetanse og erfaring om veiledning og aktivitet for brukerne. Vi ønsker dessuten å trekke inn eksterne samarbeidspartnere, som ernæringsfysiolog, kokk, lege og sykepleier.

Etter prosjektperioden ønsker vi å ta erfaringene og resultatene over i en driftsfase. Vi håper prosjektet vil gi resultater som gjør det mulig å søke driftsmidler fra stiftelser, stønadsordninger eller andre private eller offentlige virksomheter. Gjennom prosjektperioden vil vi også kontinuerlig se på muligheter for å "trimme" tiltakene, på en måte som gjør dem mest mulig kostnadseffektive.

INNHold – HOVEDELEMENTER I PROSJEKTET

- Kursrekker med fokus på livsstilsendring, tilpasset fem ulike hovedbrukergrupper;
 - Arbeidsledige/arbeidssøkende som har behov for opprettholdelse av daglige rutiner
 - Unge med lavt aktivitetsnivå og evt. lav sosial deltakelse
 - Overvektige eller mennesker med livstilssykdommer, som trenger tilpasset veiledning i trygge omgivelser
 - Spesifikke grupper brukere fra samarbeidende foreninger/organisasjoner
 - Eldre og ensomme personer
- Livsstilsendring (kosthold og aktivitet) – 1-årig kurs med gradvis nedtrapping av antall samlinger
 - 1. måned: Ukentlig samling (totalt 4 samlinger/8 timer)
 - 2.-5. måned: Samling hver 14. dag (totalt 8 samlinger/16 timer)
 - Fra 6. måned: 1 samling per måned (totalt 3 samlinger)
- Felles aktivitetstilbud – teori og praksis
 - 2 timers varighet per samling, i gjennomsnitt 1 time trening/aktivitet og 1 time teori
 - 1-årig kurs (9 måneder effektivt)
- Mulig innhold
 - Hvorfor trene? Hvilke positive effekter har aktivitet?
 - Motivasjon og forventningsavstemming. Målsetting – finn aktivitetsnivået du kan leve med over tid
 - Om «vondter», skader og overtrening
 - Aktivitet inne og ute, inkl. egentreningsprogram
 - Kostholdslære
 - Individuell kostholdsplan
 - Lær å handle i butikk. Hva betyr innholdsfortegnelsen på en matvare eller rett?
 - Samarbeid med kokk for opplæring i hvordan man lager sunn og god mat
 - Online kunnskapsforum for tiden mellom samlinger
 - Kroppsanalyser
 - Legesjekk

GJENNOMFØRING

FITFACTORY har allerede kompetanse og erfaringer innen aktivitet, veiledning og kostholdsrådgivning som vil bli tatt inn i prosjektarbeidet. Vi vil også søke å hente inn fagkompetanse fra relevante samarbeidspartnere, som Bodyanalyse, Haukeland Sykehus/avd. for klinisk ernæring, leger og klinikker – samt fra foreninger eller virksomheter som vi innleder samarbeid med i forbindelse med etablering av brukergrupper.

TIDSPLAN

- Fase 1, utvikling – Q4/2016
 - Dialog med potensielle samarbeidspartnere og interesseorganisasjoner
 - Utvikling av faglig innhold og materiell
- Fase 2, utrulling – Q1/2017-Q2/2018
 - utrulling av undervisningsopplegg
 - gjennomføring av kurs og grupper vår/høst 2017 og høst-17/vår-18
- Fase 3, evaluering/videreutvikling – Q2/2018
 - evaluering sammen med samarbeidende virksomheter/foreninger/brukergrupper
 - erfaringsbasert justering av materiell for undervisning
 - tilpasning av opplegget, utrulling i fitfactory-regi i Oslo og Akershus (+ Kongsberg)
 - vurdere partnerskap med og opplæring av aktører i andre kommuner/fylker
- Q3/2018, utrulling i flere geografiske områder

BAKGRUNNSTALL OG ESTIMATER

Prosjekts totalkostnad avhenger av antall deltakere/grupper. Etter at det grunnleggende opplegget er utviklet er kostnadene deltakeravhengige, og prosjektet således skalerbart.

Se vedlegg (excel) for time- og kostnadsestimater.

LEVERANDØRPRESENTASJON

FITFACTORY ble etablert i 2010, og har til sammen tre privattreningssentre i Bergen og Oslo. Personlig trening er omdreiningspunkt for virksomheten, med tillegg av PT hos bedrift, kostholdsrådgivning og personlig trening i mindre grupper. fitfactory har til sammen 12 privattrenere, i tillegg til kostholdsveileder og instruktører innen pilates og medisinsk yoga. fitfactory springer ut av kostholdsfirmaet fitworks, som har tilbudt veiledning og -kurs innen kosthold on- og offline siden 2006.

FITFACTORY har blant annet

- privattrenere med bakgrunn innen idrettspedagogikk, rehabilitering, medisin/ernæring og folkehelse
- levert trenings- og kostholdsopplegg til helseprosjekter offshore (Bideford Dolphin)
- levert pausegym hos Statoil på oppdrag for Adverto Helse over 2 år
- utviklet og gjennomført livsstilskurs for eksterne partnere og bedrifter siden 2011, med til sammen flere hundre deltakere
- ansvaret for individuell kostholdsplan, kursing og oppfølging av BPA-team for bruker med nedsatt funksjonsevne
- gjennomført helsedager med kostholdsforedrag, kroppsanalyse og andre aktiviteter i en rekke offentlige og private virksomheter
- vært leverandør av barnetrening og idrettsskole for Søreide IL siden september 2015
- gjennomført foredrags- og kursrekker med tema aktivitet og kosthold hos et stort antall organisasjoner, lag og virksomheter i Bergen og Oslo