

RAPPORT

«Ut på tur –
aldri sur 😊»

Frilufttiltak i
regionsenteret
Norheimsund



14. januar 2018
Sidsel Haugen

Grannehjelpa

TAKK til Hordaland Fylkeskommune for tildeling av midlar!

"Ut på tur - aldri sur" vart gjennomført som planlagt under tittelen "Mat og moro under open himmel" på bystranda i Norheimsund. God marknadsføring med påfølgande godt vær, gjorde at kring 200 store og små Kvemmingar møtte opp i parken denne ettermiddagen.

Arrangementet var - kort oppsummert - svært vellukka, og tilbakemeldingane i ettertid har vore udelt positive. Lågterskel, fråvær av fysiske rammer, uformell "setting", aktivitetar med varierende krav til fysisk form og grilling er element som stikk seg ut som suksessfaktorar. Som ein representant frå Kvam turlag sa «det var god og avslappa stemning», og me følte me skapte ei oase; ei stessfri sone kor folk kunne «bare være» og rett og slett kose seg i lag med andre.

Me opplevde å nå dei ulike målgruppene me hadde definert på førehand: Barnefamiliar som i ulike grad er berørt av utfordringar kring lettare fysisk og psykisk helse, samt personar som er lite fysisk aktive frå før. Det var ei god blanding av kvemmingar med norsk bakgrunn, og kvemmingar med innvandrarbakgrunn. Blant gjestene var det folk med rullator, med krykker og med rullestol.

Gjennomføring

Aktivitetdagen vart gjennomført onsdag 18. oktober. Me valgte å avvikle parkdagen på tidlig ettermiddag, då kunne folk komme rett etter skule, barnehage og jobb. Det var òg viktig halde på sånn at me fekk oppleve skumringa, for å signalisere at fråvær av sol og dagslys ikkje er eit hinder frå å vera ute.

Mat

Å lage og eta mat ute, var ei sentral del av arrangementet. Å dele måltid er sosialt og trivselsskapande. Det var viktig å vise fram korleis ein enkelt kan førebu, lage og eta sunn og god mat ute. All gjestene fekk komponere sitt eige måltid. Dei laga «skattekiste» og kunne velje mellom eit utval grønnsaker, fisk, fiskekaker og kalkunpølse. Ein fekk sjølv sagt lage «skattekiste» til dessert og, med melon, pære, banan og ein sjokoladebit til kvar. To store grillar og to bålpanne var sett opp, og kvar og ein måtte sjølv passe på «kista» si.

Aktivitet

Me tok mål av oss å ha aktivitetar for alle aldersgrupper frå 2 – 90 år, og aktivitetar som som eldre og yngre kunne gjera saman. Me endte opp med

- Bordtennis (HBK)
- Gapahauk (Speidaren)
- Spikke pinner (Speidaren)
- Slakk line (Kvam turlag)



A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa

- Tur-tipp (Kvam turlag)
- Hinderløype (Framnes)
- Natursti (Framnes)
- KvammaLØYPO, interaktiv aktivitetsløype for vaksne (Grannehjelpa)

Bystranda i Norheimsund har i tillegg volleyballbane, sandkasse og minigravemaskin (som forøvrig Norheimsund Grandautval fekk montert til denne dagen). Trea vart klatra i, graset rulla i og fjøra var undersøkt grundig for sjø-skattar ☺

Utstyr

Me søkte i utgangspunktet om tilskot til kano, bålpanne og diverse anna aktivitetsutstyr. I dialog med samarbeidspartane, fann me at fast montert utstyr hadde mykje større rekkevidde enn det som lå føre i søknaden. Etterspørselsbilde gjorde at me valde å kjøpe utandørs bordtennisbord i staden for kano og bålpanne. Endring av kjøp av utstyr vart gjort i samråd med Eirik Knive hos Fylkeskommunen.

Vurdering og kjøp av bord og utstyr, plassering, arbeid med fundament og montering vart gjort i samråd med Norheimsund Grendautval, Kvam herad og Hardanger bordtennisklubb.

Bordtennisrackert og -ballar er til gratis utlån hos Grannehjelpa, Biblioteket og på Thon Hotel Sandven. Informasjon om dette er montert på bordet.

Eigenvurdering av gjennomføring

Spesielt vellukka

- Tverrsektorielle samarbeidet
- Tidleg involvering av samarbeidspartar
- Marknadsføring
- Kjøp og installasjon av utandørs bordtennisbord
- Uformell og avslappa stemning under arrangementet
- Mat - «Skattekiste» - trivselsskapande – bål og grill

Middels vellukka

- Informasjon om aktivitet/områdekart. Me kunne med fordel hatt eit kart eller liknande over område som ga gjestane betre informasjon om dei ulike aktivitetane.

Mindre vellukka

- Informasjon til gjestene om moglegheit for deltaking og medlemskap i dei ulike organisasjonane. Samarbeidspartane var ikkje godt nok førebudd mht å bruke arrangementet som rekrutteringsarena. Dei var oppteken av å gjennomføre aktivitet og

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa

hadde lite fokus på dette. I etterkant ser me, at me som arrangør kunne bidrege med praktisk hjelp til å målrette og tilpasse informasjon (t.d. infomateriell på ulike språk). Me kunne òg hatt eigne frivillige vertar som hadde spesielt fokus på dette under arrangementet.

Direkte flaut

- Fylkeskommune sin logo vart ikkje teke med på plakatar m.m. Det var ein STOR glipp!

Helseeffekt hos deltakarane

Deltakarane som var med på "Mat og moro under open himmel" kan seiast å ha hatt god helseeffekt fordi dei

- var ute 2-3 timar ein ettermiddag i oktober
- var saman med 200 andre menneske
- fekk god og sunn mat
- fekk prøve ulike aktivitetar
- fekk høve til å snakke med menneske ein ikkje kjente frå før
- fekk bruke "dei små grå" i naturstiane
- fekk møte sambygdingar med ulik alder og ulik funksjonsnivå
- fekk sjå i praksis korleis ein kan lage mat ute
- fekk øve på norsk språk

Måloppnåing

Prosjektet hadde tre definerte mål:

1. Få fleire til å nytte utearealet i nærmiljøet meir aktivt.
2. Få fleire til å vera meir fysisk aktive.
3. Få til fleire å delta i jamnleg organisert frivillig aktivitet innan friluftsliv- og idrettsorganisasjonane i kommunen.

Me hadde ikkje lagt inn tiltak for å måle eller evaluerer varig auka deltaking i friluftsliv og/eller deltaking i frivillige organisasjonar i prosjektet.

Vår vurdering er at me nådde prosjektmål 1 og 2 gjennom praktisk å vise korleis ein kan nytte uteareala i nærmiljøet til aktivitet utan at ein må ha mykje utstyr, vera i god fysisk og/eller psykisk form eller ha erfaring med «uteliv». Me har i ettertid fått sporadiske tilbakemeldinger på at dagen har motivert enkelte til å vera meir ute.

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa

Når det gjeld prosjektmål 3, rapporterer turlaget og bordtennisklubben om auka medlemmer, men dei er usikre på om auken skuldast denne dagen åleine.

Samarbeidspartane har svart på følgjande spørsmål:

- Har de merka noko effekt av arrangementet i ettertid?
- Har de t.d. fått fleire medlemmer? Auka interesse?
- Hadde det ein verdi for dykk som organisasjon å delta på arrangementet?
- Er det noko anna du vil trekke fram?

Hardanger Bordtennisklubb

«Me har fått nye medlemer etter arrangementet, men me veit ikkje om desse har kome på grunn av arrangementet eller av andre grunnar. Om interessa har auka er vanskeleg å seia. Uansett var det veldig positivt for oss å vera med på arrangementet! Mange ville prøva bordtennis og me fekk også positiv omtale av arrangementet og vår medverknad der i HF. Dette er positiv merksemd om oss som gjer det lettare både å rekruttera medlemer og sponsorar.»

Kvam Turlag

Turlaget rapporterer om fleire medlemmer i 2017 enn 2016, men trur ikkje parkdagen er einaste forklaringa på den auken. Leiar i turlaget seier at det alltid er fint å vist seg fram i ulike samanhengar og føyer til at «med litt meir utadvente "selgarar" så kunne dei nok fått meir ut av det. Synes elles at det var veldig positivt at det kom so mange folk som det gjorde. God stemning. Folk preika i lag og koste seg såg det ut til.»

Speidargruppa i Norheimsund

Speidargruppa har ikkje merka nokon konkret effekt, verken gjennom auka interesse eller fleire medlemer. Dei seier «men det er jo alltid kjekt å visa at me er til og å ha kontakt med folk, og det var stor interesse for pinnebrødet og dermed mange som la merke til oss. Speidarane hadde det også kjekt, om enn ikkje så mykje med speidaraktivitetar - trur dei suste mest rundt og laga seg mat og deltok på dei ulike andre aktivitetane. Ein kjekk ettermiddag var det uansett!»

Framnes vidaregåande skule

Lærer Andras Kruken seier at «Elevene ga tilbakemeldinger om at de syns det var lærerikt å være med på å arrangere denne tilstelningen, spesielt fordi det var en annerledes gruppe mennesker enn det som kanskje vanligvis er de elevene "arrangerer" slike hinderløyper etc for. Det var også fint for dem å være med som deltakere, da de også på det viset kom i kontakt med mennesker fra bygda. Det er helt klart verdifullt for Framneselever å være med på sånt, det er med å gi litt tettere bånd til lokalsamfunnet så dette var positivt.»

Suksesskriterier

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa

Fornøgde gjester har gitt tilbakemelding om at fråvær av fysiske rammer (å vera ute), at ein kunne komme og gå når ein ville, og bevege seg fritt etter eige ønskje var veldig bra. Ein kan tenkje seg at det hos målgruppa er ein del usikkerheit kring eige evne til fysisk aktivitet og sosiale ferdigheiter. Det kan sjå ut som den uformelle settinga kor ein sjølv bestemte kva ein ville vera med på, var med å skape trygghet som gjorde at ein våga vera med.

Marknadsføring

God og gjennomtenkt marknadsføring gav resultat i form av høg deltaking. Sjå meir detaljert informasjon lenger ned i rapporten.

Breit og tverrsektorielt samarbeid

Prosjektet er tufta på tverrsektorielt samarbeid. Det er definitivt ein nøkkel til suksess både i planlegging og gjennomføring. Det gjorde at fleire visst om og kunne framsnakke tiltaket på førehand, og det bidro til at fleire faktisk kom på arrangementet.

Å involverer Framnes vgs er eit eksempel på korleis ein ved å tenkje litt «utanfor boksen» oppnår vinn-vinn situasjonar. Me hadde bruk for aktivitet og hjelp til gjennomføring, dei har bruk for å bli meir inkludert i lokalmiljøet. (Framnes er internatskule med elevar frå heile Noreg.)

Å inviterer inn og med, presenterer ide og skisse til gjennomføring og deretter overlata til den enkelte part å detaljplanlegge aktivitet er tillitsskapande og positivt. Alle får bidra med gjera det dei er gode på.

Variert aktivitetstilbod

Det var aktivitetar for alle, uavhengig alder og av fysisk og psykisk form.

Lokalitet og tidspunkt

- Nært sentrum
- Enkel tilkomst
- Universelt utforma
- Rett etter jobb og barnehage
- Heim til leggetid
- Fekk laga seg middag

Marknadsføring

God og gjennomtenkt marknadsføring gav resultat i form av høg deltaking. Det var viktig at informasjon om aktivitetsdagen nådde mange. Dagen var som kjend ein del av KVAMMAveko 2018,

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa

og blei i hovudsak annonsert under den fana. Program for «veko» vart distribuert til alle husstandar i Kvam.

Det vart utarbeidd plakatar og flyers med informasjon på fleire språk. Desse vart hengt opp mellom anna på Vaksenopplæringa og på flyktningetenesta. Dei vart og brukt i oppsøkjande verksemd.

Direkte marknadsføring gjennom oppsøkjande verksemd til familiar med innvandrarbakgrunn og personar med psykisk uhelse vart gjennomført. Me oppsøkte dei på deira arenaer; Vaksenopplæringa, Internasjonal Kvinnegruppe og på VGS. Personar med nedsett psykisk helse fekk informasjon gjennom avdeling rus og psykiatri. I tillegg rekrutterte med «ambassadørar» med innvandrarbakgrunn som framsnakka arrangementet i sitt nettverk.



Eit anna viktig bidra for å få med målgruppa, var å informere kommunalt tilsette i tenester om tilbodet og anmode dei om å informere sine brukarar. Informasjon vart mellom anna sendt til avdeling rus og psykiatri, flyktningetenesta, barnevern, vaksenopplæringa, utekontakten og kreftkoordinator.

«Mat og moro» blei marknadsført med

- Plakatar og flyers på
 - Offentlege kontor
 - Bibliotek
 - Grannehjelpa
 - Bygdesentre i heile kommunen
 - Vidaregåande skular
 - Vaksenopplæringa
- Annonse i lokalavisa
- Via Facebook (både som arrangement og med annonse)
- Via nettsider (Grannehjelpa og Kvam herad)
- Programmet for KVAMMAveko (distribuert til alle husstander i Kvam)

KVAMMAveko og «Mat og moro» fekk førehandsomtale i lokalavisa, og avisa var tilstades og skreiv ein fin artikkel i etterkant.

Samarbeidspartar

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa

Som nemnd er prosjektet tufta på tverrsektorielt samarbeid, og det viser igjen både i planlegging og gjennomføring. Det er mange frivillige organisasjonar i Kvam som har aktivitet på friluftsområde, og denne gongen valgte me å samarbeide med nokon av dei som lågast terskel for deltaking i utgangspunktet; turlaget, bordtennisklubben og speidaren. Både turlaget og bordtennisklubben har aktivitetar for alle aldersgrupper.

I prosessen med å få på plass utandørs bordtennisbord var det naudsynt å involvere Norheimsund grendautval og Kvam herad, i tillegg til bordtennisklubben. Me vil spesielt trekke fram Kvam herad ved heradsgartnar og teknisk etat for deira positive, løysningsorienterte innstilling. Til deler av monteringsarbeidet måtte me kjøpe eksterne tenester, men heradet bidro med mange arbeidstimar for å få på plass dette.

Mange einskilde frivillige bidro i prosjektet, spesielt i gjennomføringsfasen med førebuing av mat og rigging og rydding av aktivitetsområde. I tillegg var det som nemnd fleire som hjalp til med marknadsføring.

Prosjektgruppe

Prosjektgruppa for KVAMMAveko var og ansvarleg for planlegging og gjennomføring av «Mat og moro». Gruppa besto av representantar frå Grannehjelpa, Mental Helse Kvam, Kvam herad v/Folkehelsekoordinator, Kvam herad v/Kreftkoordinator, NAV Flyktningteneste og Utekontakten.

Hardanger Bordtennisklubb

I tillegg til å rådgje oss i samband med innkjøp av utstyr, montering og bruk av bordtennisbordet, stilte klubben med 5 medlemmer på aktivitetsdagen.

Speidargruppa i Norheimsund

To leiarar og om lag ti speidarar var med under sjølve arrangementet. Ei av leiarane var involvert i planlegging og deltok på møter. På aktivitetsdagen satt dei opp gapahuk, hadde «spikkeverkstad» og bålpanne kor ein kunne lage pinnebrød.

Kvam turlag

To representantar var med på aktivitetsdagen og inviterte gjestene til vera med på naturstien «Tur-tipp» som er spesielt tilrettelagt for born. I tillegg satt dei opp slakk line og bålpanne. Representant frå turlaget var òg med i planleggingsprosessen.

Framnes vidaregåande skule

Om lag 40 elevar og 3 lærarar frå Framnes vg skule planla og hadde ansvar for aktivitetssløype og natursti. Det var elevane på idrettslinja som hadde ansvar for dette. Elevar i sosialklassen hjalp til med praktisk oppgåver og haldt orden på mat, grilling og bossplukking.

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa

Ein anna viktig oppgåve elevane hadde var vertskapsrolla. Dei tok i mot gjester, informerte og viste dei rundt på område. Dei gjorde òg aktivitetar *saman* med gjestene.

To av lærarane var med på planleggingsmøter i forkant.

Grannehjelpa



Møte mellom menneske

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199

Grannehjelpa



Møte mellom menneske

A: Sandvenvegen 1A
5600 Norheimsund
T: 90 12 26 88
E-post: post@grannehjelpa.no
Web: www.grannehjelpa.no
Org.nr.: 977 084 199