

SLUTTRAPPORT

01.07.2017-30.06.2020

KVAM IL - UTTA HAFÆLLA

Prosjektnavn:	Utta hafælla
Prosjektnummer:	2017/HE2-182811
Prosjektleder:	Ole-Petter Brendstuen
Prosjektansvarlig organisasjon:	Kvam idrettslag (KIL)
Søkerorganisasjon:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)



UTTA HAFÆLLA



Kvam idrettslag
v/Ole-Petter Brendstuen
Parkvegen 7
2642 Kvam
Tlf.: 907 78 999
E-post: post@kvamil.no

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	2
Bakgrunn	3
Målsetting.....	4
Gjennomføring	4
Resultater	7
Veien videre.....	9
Vedlegg.....	10

Forord

Kvam idrettslag (KIL) fikk i perioden 01.07.2017-30.06.2020 støtte fra Stiftelsen Dam (tidl. ExtraStiftelsen) til prosjektet «Utta hafælla».

Prosjektets målsetting var å bidra til økt helsegevinst gjennom oppfølging, forbedret livskvalitet til deltakerne, samt ha inspirert og motivert målgruppa/brukerne til deltakelse. Rapporten beskriver hvordan prosjektet er gjennomført, resultatene vi har oppnådd og erfaringene vi har gjort.

KIL retter en stor takk til Stiftelsen Dam for økonomisk støtte. Uten denne støtten hadde ikke prosjektet blitt gjennomført og de gode resultatene hadde ikke blitt oppnådd.

KIL retter også en stor takk til søkerorganisasjonen Norges idrettsforbund paralympiske og olympiske komite (NIF) for god hjelp gjennom prosjektarbeidet.

Sammendrag

KIL fikk idéen til prosjektet allerede i 2015. Etter å ha fått avslag på vår søknad både i 2015 og 2016, gjennomførte vi møte med kommunens ordfører og helsesjef for å utvikle prosjektets innhold. Denne gjennomgangen var svært nyttig for oss, og det nye innholdet fikk støtte fra Stiftelsen Dam i 2017.

Målgruppa til prosjektet var eldre over 65 år i Kvam med store hjelpebehov.

Målsettingen var å styrke den psykososiale og fysiske folkehelsen for målgruppa, samt å legge til rette for at behov for offentlige helsetjenester ble redusert/utsatt.

Gjennom vårt treårige prosjektarbeid har vi gjennomført mange aktiviteter, som både har engasjert mange og styrket folkehelsen.

I starten av prosjektet gjennomførte vi en spørreundersøkelse blant målgruppa. Denne ble gjennomført på nytt mot prosjektets slutt. Svarene viser at flere i målgruppa har blitt aktivisert og forbedret den fysiske helsen.

Resultatene fra vår registrering av deltakelse har vært stor og økende.

Basert på svar fra målgruppa, og mottatte innspill undervegs, ble noen av prosjektets idéer tilpasset disse svarene og ønskene. Disse tilpasningene mener vi har vært både nødvendige og svært viktige for å motivere flere til deltakelse. Tilpasningene førte til justeringer i

prosjektnavn, benevnelse av målgruppa, budsjett og satsingsområder. Justeringene ble kun blitt foretatt etter godkjenning av Stiftelsen Dam på forhånd.

Blant aktivitetene som ble endret etter ønsker og mottatte svar var;

- Besøksordning/besøksvenn – ikke et registrert ønske blant målgruppa og derfor faset ut som beskrevet i fremdriftsrapporteringen 2018 og 2019.
- Elektronisk registreringsskjema – ikke et ønske blant målgruppa og derfor endret til manuelle skjema. Elektronisk registrering ble benyttet som et alternativ ved spørreundersøkelser. Også beskrevet i fremdriftsrapporteringen i 2018 og 2019.
- Trimskjema – innført etter ønske. Her kunne de enkelte personene registrere sine aktiviteter og levere to ganger i året (etter vinter- og sommersesong).
- Trimrom med oppstartsinstruksjon – innført. Stor og økende bruk av målgruppa. Kyndig veiledning gitt til alle som ønsket. Trimrommet måtte holdes stengt i «koronaperioden».
- Turorientering – uorganisert trim til oppsatte poster. Svært stor økning i «koronaperioden».

Sluttevalueringen har gitt svar på at prosjektets målsetting er oppnådd.

Vi forventer en fortsatt positiv utvikling i målgruppa gjennom satsing på forbedret psykososial og fysisk folkehelse.

Bakgrunn

Situasjonen viste at det var en utfordring med både den psykososiale og den fysiske folkehelsen til eldre i Kvam. KIL ønsket å bidra til å bedre samfunnsproblemene.

I tråd med formålet og håndboka til KIL skulle vi sørge for bedret folkehelse for alle i bygda. Vi så at vi ikke nådde dette formålet fullt ut. Dette gjaldt i vesentlig grad den psykososiale og den fysiske folkehelsen til eldre over 65 år i Kvam.

Styret i KIL hadde vedtatt satsing på den omsøkte prosjektide.

Vi ønsket med prosjektet å legge til rette for å aktivisere, samt starte opp med aktiviteter til eldre i Kvam. Dette var i tråd med Stortingsmelding nr. 25 – «*Framtidas omsorgsutfordringer*».

Prosjektnavnet «Utta hafælla» betyr «utenfor gjerdet», og sa at vi ønsket å bidra til at innbyggerne skal bli mer aktive og omgås medmennesker. Begrepet er godt innarbeidet i Kvam.

Skulle vi lykkes, ønsket vi å gjennomføre et treårig prosjekt, deretter arbeide for varig drift ved hjelp av ulike finansieringskilder.

KIL mente effekten av prosjektet ville gi en bedret folkehelse. Dette ble gjenspeilet konkret i prosjektbeskrivelsen.

Målsetting

Målgruppa var etter godkjent endring «eldre over 65 år i Kvam».

Etter endt prosjektperiode skulle vi ha bidratt til økt helsegevinst gjennom oppfølging, forbedret livskvalitet til deltakerne, samt ha inspirert og motivert målgruppa/brukerne til deltakelse – «Utta hafælla».

Med «økt helsegevinst» mente vi bedret psykososial helse gjennom sosiale møter og sammenkomster, samt bedret fysisk helse gjennom aktiviteter/trening.

- Innen 30.06.2020 skulle prosjektet ha kartlagt, implementert og gjennomført aktiviteter som fremmet bedre fysisk og psykososial helse blant eldre i Kvam.
- Vi skulle ha bidratt til bedret fysisk og psykososial helse for minimum 50 personer i målgruppa.
- Arbeide skulle fortsette etter at prosjektperioden er over.

Et av prosjektets hovedmål var å styrke tilbudet ved Kvamstunet, et aktivitetssenter for eldre i bygda. Prosjektet har hatt et veldig tett og godt samarbeid med Kvamstunet, og mange av våre aktiviteter har blitt lagt dit.



Stort fram møte på «Slektshistoriedag» på Kvamstunet.

Gjennomføring

Gjennomføringen ble delt i tre.

Det første året ble benyttet til et forprosjekt der følgende oppgaver var prioritert:

- Etablere styringsgruppe. Styringsgruppa bestod av styret i KIL, totalt 8 personer.
- Engasjere prosjektleder og etablere en organisasjon med prosjektmedarbeidere.
 - Prosjektleder var Ole-Petter Brendstuen.
 - Prosjektmedarbeidere var Anette Nyheim Lunde i hele prosjektperioden og Svein Håvard Steinli i 2017.
- Prosjektgruppa kartla målgruppa og dens behov.
- Utsendelse og mottak av svar på spørreskjema.

- Definerte fysiske og psykososiale tiltak, herunder sosiale møteplasser.
- Etablerte avtaler og innhold med samarbeidspartnerne.
- Rekrutterte frivillige som gjennomførte aktivitetene.
- Utarbeidet konkrete aktivitetsplaner.
- Informerte alle innbyggere om tiltaket, og inspirerte til deltakelse.
- Fremdriftsrapportering av prosjektet.

År to ble brukt til implementering og prøvedrift.

- Utarbeidet fremdrifts- og milepælsplan.
- Justering og tilpasning av driftsmetode etter forprosjektet.
- Kontinuerlig oppfølging og informasjon til deltakere, samt motiverte flere til deltakelse.
- Utarbeidet konkrete måleparametere for måling av verdi av prosjektet.
- Fremdriftsrapportering av prosjektet.

År tre ble brukt til oppstart av ordinær drift, samt evaluering og rapportering av prosjektet.

- Utarbeidet fremdrifts- og milepælsplan.
- Justering og tilpasning av driftsmetode etter prøvedrift.
- Kontinuerlig oppfølging og informasjon til deltakere, samt motiverte flere til deltakelse.
- Utsendelse og mottak av svar på ny spørreundersøkelse.
- Sluttrapport, inkludert regnskap, revisjon og evaluering av prosjektet.

Fra mars 2020 opplevde vi en stor endring i prosjektet grunnet «koronavirussituasjonen» i verden. Alle aktiviteter måtte stoppes og alle idrettsanlegg måtte stenges etter pålegg. Prosjektet kunne ikke i innspurten de siste månedene gjennomføre mange av sine planlagte aktiviteter.

Prosjektets målgruppe var identisk med den definerte risikogruppen fra landets helsemyndigheter.

KIL lette derfor etter andre måter å tilnærme seg målgruppa på.

Først inngikk vi samarbeid med to av bygdas bedrifter innen matservering og detaljhandel. Målet vårt var å få til gratis hjemkjøring av matvarer til målgruppa. Prosjektgruppa startet rekruttering av frivillige til daglig hjemkjøring etter bestilling.

Tilbudet fikk stor oppmerksomhet og mange frivillige meldte seg raskt.

Prosjektet måtte imidlertid stoppe tilbudet da det kom en kraftig negativ reaksjon fra næringsdrivende innen transportbransjen. De ønsket ikke at et idrettslag skulle tilby ordningen som var i direkte konkurranse med dem, og som ville undergrave deres mulighet til inntektsbringende arbeid. Vi mottok mange henvendelser som mente dette utelukkende var et godt tiltak, men KIL ønsket ikke å skape splid blant de relativt få innbyggere og næringslivet i bygda.

Prosjektet lanserte derfor allerede fra 24.03.2020 to nostalgiske tilbakeblikk hver dag på KIL sin internettside. Her ble det lagt ut nostalgiske øyeblikk fra lagets og bygdas historie. Innleggene har fått stor oppmerksomhet og truffet målgruppa godt. De nostalgiske

øyeblikkene tok for seg aktiviteter som skjedde i hele lagets historie, med hovedvekt på perioden 1930-1985.

Aktiviteten med nostalgiske øyeblikk ble gjennomført i hele den gjenstående prosjektperioden. Aktiviteten var svært arbeidskrevende med å finne eldre tilbakeblikk, redigere og lansere dem. Her fikk prosjektet verdifull bistand fra et medlem i alder rett under målgruppa.

I tillegg forserte prosjektet arbeidet med å få på plass et bredt folkehelsearbeid med uorganiserte gåturer og turorientering. Grunnet de strenge restriksjonene KIL var under, kunne ikke organiserte aktiviteter gjennomføres i grupper. Antallet tillatt i grupper endret seg mot slutten av perioden.

Prosjektet startet opp igjen med veterantreff i klubbhuset hver fredag fra 15.05.2020. Denne aktiviteten ble godkjent med inntil 20 deltakere, hvor alle deltakere holdt minimum 1 meters avstand mellom hverandre og alt av utstyr ble desinfisert. I tillegg var det desinfeksjonsmiddel tilgjengelig for alle deltakere.

Direkte aktiviteter med bruk av Kvamstunet lot seg ikke gjennomføre grunnet restriksjonene. Kvamstunet var stengt i hele sluttperioden av prosjektet.

De ekstra folkehelseiltakene med turorientering er ikke kostnadsført prosjektet, og KIL har dermed tatt alle kostnader for dette arbeidet.

Prosjektet gjennomførte;

- 17 prosjektmøter
- 70 saker ble behandlet
- 22 møter i styringsgruppa
- I tillegg ble det gjennomført et større antall møter med samarbeidspartnere

Prosjektet samlet den mest vesentlige informasjonen på en egen side under nettsiden til KIL. Grunnet overgang til ny nettside for KIL i april 2020 er denne informasjonen å finne [her](#). De tidligere rapporterte linkene til den forrige nettsiden fungerer derfor ikke lenger.



Trengsel og engasjement når prosjektet inviterte målgruppa til besøk og omvisning på Gudbrandsdal Krigsminnesamling.

Resultater

Prosjektet har registrert sine resultater på flere områder.

Dette har inkludert både en aktivitetsoversikt som viser antall deltakere, svar på utsendte spørreskjemaer og en oversikt over befolkningsutviklingen i Kvam.

Prosjektet utarbeidet en milepæls- og framdriftsplan som ga god oversikt over hvilke aktiviteter som skulle gjennomføres til enhver tid.

I tillegg har KIL ført en medlemsoversikt for å se om flere i målgruppa har blitt medlemmer av idrettslaget.

De konkrete resultatene viser;

Aktiviteter og deltakere;

- 528 aktiviteter totalt, hvorav 300 i prøvedrift og 228 i ordinær drift. Nedgang i ordinær drift grunnet «koronasituasjonen».
- 201 deltakere i prosjektets aktiviteter, hvorav 96 i prøvedrift og 105 i ordinær drift. «Koronasituasjonen» viser at antall deltakere i ordinær drift ville vært høyere.

Blant gjennomførte aktiviteter i prøve- og ordinær drift:

Aktivitet	Antall aktiviteter	Gjennomsnitt antall deltakere
Veterantreff ukentlig	94	10
Besøk på kamper inkl. servering	23	3
Trimrom	78	9
Gåturer, trimskjema	62	11
Kvamstunet gåturer	62	6
Kvamstunet lett trim	62	10
Kvamstunet andre arrangement	4	15
Arrangementer via prosjektet og prosjektets samarbeidspartnere	205	48

Andel medlemmer i målgruppa;

- KIL hadde i 2017 totalt 637 medlemmer, hvorav 134 medlemmer i målgruppa.
- I 2018 økte dette til totalt 670 medlemmer, hvorav 167 medlemmer i målgruppa.
- I 2019 var det totale antall medlemmer 667, mens medlemmer i målgruppa økte til 170.
- I perioden har antall medlemmer over 65 år økt med 36 som tilsvarer en økning på 26,9 %, mens KIL sitt medlemstall totalt økte med 4,7 %.

Svar på utsendte spørreskjemaer;

Spørreskjema ble distribuert til alle husstander i Kvam, samt en serie oppslag på KIL sin nettside. Spørreskjemaene ble besvart anonymt, og kunne besvares både skriftlig og elektronisk.

Resultatene viser kun besvarelsene fra prosjektets målgruppe.

- 2017 ved prosjektets oppstart;
 - 3,8 % besvarelser
 - 44 % sa man var hindret, i ulik grad, i å delta i sosiale aktiviteter som følge av enten den fysiske helsen eller følelsesmessige problemer

- 22 % sa at den sosiale helsen begrenset de i deltakelse i daglige aktiviteter og gjøremål
- 37 % sa at den fysiske helsen begrenset de i å utføre daglige gjøremål eller andre aktiviteter
- 2020 ved prosjektets avslutning. Denne undersøkelsen ble gjennomført under «koronaperioden». Resultatene må da ses i lys av dette. Mange aktivitetstilbud var enten avlyst eller endret. Prosjektet vet også at mange i målgruppa hadde færre sosiale tilbud i denne perioden. Prosjektet er svært fornøyd med nedgang i at opplevd følelse av den sosiale helsen begrenset til deltakelse i daglige aktiviteter, og at den fysiske helsen gir en bedre score enn ved oppstarten.
 - 3,8 % besvarelser
 - 54 % sa man var hindret, i ulik grad, i å delta i sosiale aktiviteter som følge av enten den fysiske helsen eller følelsesmessige problemer
 - 10 % sa at den sosiale helsen begrenset de i deltakelse i daglige aktiviteter og gjøremål
 - 19 % sa at den fysiske helsen begrenset de i å utføre daglige gjøremål eller andre aktiviteter

Utvikling av antall innbyggere og antall i målgruppa i Kvam i prosjektperioden;

År	Antall innbyggere i Kvam	Antall innbyggere i Kvam i målgruppa
2017	1 251	258 (137 kvinner, 121 menn)
2018	1 235	264 (140 kvinner, 124 menn)
2019	1 250	286 (144 kvinner, 142 menn)

Kilder; SSB og Nord-Fron kommune.

Mens det totale innbyggerantallet i Kvam er redusert, har antall innbyggere i målgruppa økt. Det er flere forklaringer på denne utviklingen, men uansett er det en positiv utvikling for prosjektets målgruppe.

Nord-Fron kommune anslår at en sykehjemsplass betyr kr 1 million i kostnader.

Ifølge Nord-Fron kommune helse, er det ikke mulig å måle i den korte prosjektperioden om behovet for offentlige helsetjenester ble redusert/utsatt. Prosjektet ønsket dette, men statistikkgrunnlaget trenger en lengre tidshorisont for at dette skal bli en objektiv måling. Subjektivt mener prosjektet at arbeidet har hatt en positiv effekt.

Sluttevalueringen har gitt svar på at prosjektets målsetting er oppnådd.

Vi forventer en fortsatt positiv utvikling i målgruppa gjennom satsing på forbedret psykososial og fysisk folkehelse.

Virussituasjonen som førte til nedstenging av all aktivitet fra mars 2020 påvirket resultatet og de planlagte aktivitetene de siste månedene av prosjektet. De påvirket også økonomien i prosjektet.



Julebord for veteranreffet.

Veien videre

Prosjektet ble evaluert gjennom hele perioden, og denne sluttrapporten fungerer som en sluttevaluering. Evalueringen har gitt svar på at målene til prosjektet ble nådd.

Sluttrapporten overbringes til brukerne/deltakerne gjennom Nord-Fron kommune og Kvamstunet, til NIF og til andre samarbeidspartnere i etterkant av at Stiftelsen Dam har fått den tilsendt.

De aller fleste av aktivitetene går over til varig drift gjennom KIL og KIL sine samarbeidspartnere.

Følgende aktiviteter går over i varig drift:

- Ukentlig veteranreff. KIL administrerer driften.
- Besøk på Krigsminnesamlinga 1 gang pr år. KIL dekker inngangsbillett for alle over 65 år.
- Aktiviteter på Kvamstunet.
- Felles gåturer KIL, ca. 10 turer pr. sommerhalvår.
- Trimskjema hvor deltakere registrerer sine aktiviteter og leverer inn. KIL premierer etter hver innsending.
- Andre møteplasser (Kiwi, Gammelbua (kafé i Kvam), Kvam Musikkforening, turer med Kvam Sanitetslag etc.).
- Opprettholde/øke antall medlemmer i KIL fra målgruppa.

Overføringsverdien i prosjektet

KIL mener at prosjektet ble så vellykket at dette kan fungere som et pilotprosjekt med svært stor overføringsverdi til andre lag/foreninger, offentlige helseinstitusjoner, Stiftelsen Dam og disses samarbeidspartnere.

KIL stiller seg til rådighet for alle som vil se til vårt prosjekt, og bidra med erfaringene vi har gjort oss gjennom prosjektperioden.

Bruk av utstyr etter prosjektperioden

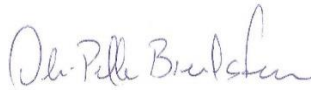
Vi budsjetterte med et minimum til innkjøp av utstyr. Dette utstyret ble brukt gjennom prosjektperioden og vil bli brukt til det framtidige arbeidet.

Prosjektet har gjennom disse årene mottatt flere innspill og ønsker på nye aktiviteter. KIL har derfor vedtatt å søke Stiftelsen Dam om støtte til et nytt prosjekt slik at disse elementene kan bli iverksatt.

Vedlegg

- [Regnskaps- og revisorrapport](#)
- [Prosjektgruppa samlet den mest vesentlige informasjonen på en egen nettside](#)
- Prosjektgruppa utarbeidet og distribuerte en ukentlig oversikt over hvilke tiltak som finnes for målgruppa. [Eksempel her](#)
- Aktivitetskalendere som kom sammen med øvrig informasjon. [Eksempel her](#)
- Nostalgi. [Eksempel her](#)
- [Trimskjema](#)
- [Trimprogram for seniorer](#)
- [Spørreskjema](#) brukt under forprosjektet og gjentatt ved prosjektets slutt (eksempelet er fra prosjektets avslutning)
- Prosjektets [analyse](#) av svar på spørreskjema

Med vennlig hilsen



Ole-Petter Brendstuen
Prosjektleder Utta hafælla
27. juli 2020