



Rapport Tur- og treningskompis 2015-2018



INNHOLDSFORTEGNELSE

Side 03	Forord
Side 04	Innledning
Side 05	Forum for natur og friluftsliv Nordland
Side 06	Hvorfor "Tur- og treningskompis"?
Side 08	Hvorfor samarbeide med kommunen?
Side 10	Mål
Side 15	Tur- og treningskompis kurs
Side 18	Oppfølgingssamlinger
Side 20	Organisering
Side 22	Resultater
Side 23	Kurskalender
Side 25	Utfordringer
Side 26	Tur- og treningskompis – en idé
Side 27	Suksesskriterier
Side 28	Meløy kommune
Side 29	Noen gode eksempler og sitater
Side 31	Markedsføring
Side 33	Ekstern evaluering
Side 34	Konklusjon
Side 35	Veien videre

Forord

«Sammen skaper vi trygghet, selvtillit og mestring glede»

denne visjonen ligger det enormt potensiale.

Nordland Idrettskrets (NIK) jobber kontinuerlig med å komme nærmere idrettens visjon "Idrettsglede for alle". Friluftslivs-organisasjonene har lignende visjoner. Den Norske Turistforening (DNT) har blant annet visjonen "Naturopplevelser for livet". Et viktig innsatsområde er derfor å legge til rette for mestring og deltagelse i aktivitet også for personer med funksjonsnedsettelse som har utfordringer med å kunne delta i fritidsaktiviteter på egenhånd. Vi registrerte at deltagelsen i aktivitet blant personer med funksjonsnedsettelse var lav blant idrettslagene i Nordland, og dette ønsket vi å gjøre noe med. Spørsmålet var bare hvordan?

Tur – og treningskompis prosjektet ble startet av Nordland Idrettskrets (NIK) og Forum for natur og friluftsliv (FNF) med inspirasjon fra andre prosjekter i andre fylker som har jobbet for samme målgruppe.

Prosjektmidler fra Gjensidigestiftelsen og Nordland fylkeskommune har vært helt avgjørende for at prosjektet kunne gjennomføres. En stor takk rettes til Gjensidigestiftelsen og Nordland fylkeskommune for deres bidrag.

En stor takk rettes også til Stine Wike som var prosjektleder fra start og bidro til at grunnarbeidet ble lagt, og til Maria Fouad som jobbet sammen med Stine som prosjektkoordinator og kursholder. Maria tok over etter Stine som prosjektleder i august 2017.

Takk til Valnesfjord Helsesportsenter for bidrag til kvalitetssikring av kursopplegg og innhold i dette, samt samarbeidet videre med videreføringen av prosjektet. Ønsker også å takke NIK og FNF for et godt og tett samarbeid, og for å ha tatt initiativ til å gjøre prosjektet mulig å gjennomføre i Nordland.

Foto:
Stine Wike og Maria Fouad.

Innledning

Tur- og treningskompis er **Nordland idrettskrets (NIK)** sin store satsning på å skape idrettsglede og mestringsopplevelser for personer som har en funksjonsnedsettelse.

Visjonen til Norges Idrettsforbund er *"Idrettsglede for alle!"* og vi ønsket å sette i gang et helt konkret tiltak for å bidra til idrettsglede og mestring også for personer med et hjelpebehov.

Det er de siste årene satt i gang en del tiltak gjennom Norges Idrettsforbund (NIF) for å skape et bedre aktivitetstilbud i idrettslagene for personer med en funksjonsnedsettelse.

NIF sine nyeste utviklingsplaner viser likevel til at det er en del barrierer og utfordringer knyttet opp mot dette arbeidet, og det har vist seg vanskeligere å rekruttere deltagere med funksjonsnedsettelser enn i befolkningen ellers. Det kan også være utfordrende å rekruttere mange nok trenere slik at aktiviteten kan tilrettelegges til den enkeltes funksjonsnivå (2).



Vi fikk derfor inspirasjon fra blant annet Finnmark Idrettskrets sitt prosjekt *"Treningskompis"* der de rekrutterer treningskompiser fra lokale idrettslag til å være faste ledsagere på organisert fysisk aktivitet for personer med behov for bistand.

Gjennom et samarbeid med kommunens støttekontaktjeneste kan denne ledsagerordningen tilbys som en deltidsjobb, der kommunen er ansvarlig for arbeidskontrakt og timelønn til den enkelte treningskompis. Finnmark idrettskrets har på sin side ansvar for å kjøre *Treningskompis-kurs* der deltagerne får økt kompetanse innen blant annet tilrettelagt aktivitet (1).



Forum for natur og friluftsliv i Nordland (FNF)

FNF Nordland er et samarbeidsnettverk mellom natur- og friluftslivsorganisasjoner i Nordland. Til sammen er 14 organisasjoner med en medlemsmasse på over 22 000 tilsluttet FNF Nordland. Formålet er å styrke organisasjonenes arbeid med å ivareta natur- og friluftslivsinteresser i aktuelle saker i fylket. FNF Nordland arbeider for å sette friluftslivet og dets behov på dagsorden og øke bevisstheten om helse og livskvalitet, samt viktigheten av å ta vare på naturen og miljøet og sikre arealer for et aktivt friluftsliv og gode naturopplevelser.

FNF Nordland er en møteplass for samarbeid mellom de tilsluttede organisasjonene der saker av felles interesser diskuteres og oppgaver fordeles. FNF er også en arena for natur- og friluftslivsfaglig kompetansebygging i organisasjonene.

FNF Nordland skal jobbe for å fremme friluftsliv og folkehelse i alle sammenhenger. Det gjennomføres derfor flere prosjekter som skal skape aktivitet i fylket. I tillegg til organisasjonenes aktivitetskompetanse skal det også være et utviklingsarbeid i organisasjonene for å få flere inaktive til å bli mer aktive.

Utfordringene for det helsefremmende og forebyggende arbeidet er i vår del av verden i stor grad knyttet til livsstilsfaktorer. Det viktigste folkehelsearbeidet skjer lokalt. Hovedfokuset må derfor rettes mot lokale arenaer. I dette arbeidet vil sterke allianser være en forutsetning for å lykkes. FNF Nordland har derfor etablert et godt samarbeid med blant andre Nordland Idrettskrets, Valnesfjord Helsesportsenter og kommuner i fylket.

Hvorfor Tur- og treningskompis?

Bakgrunn

Konseptet Tur- og treningskompis er bygget på flere ulike prosjekter med ambisjon om å få personer med funksjonsnedsettelse mer aktive i hverdagen.

For personer med et hjelpebehov kan det være mange barrierer som hindrer dem i å delta i organisert fysisk aktivitet. De kan ha behov for bistand til å komme seg til og fra aktivitet, eller det kan være at man mangler et sosialt og/eller aktivt nettverk, og det oppleves derfor som en stor barriere å kontakte det lokale idrettslaget eller friluftslivsforeningen. Ofte har man kanskje heller ikke opplevd å mestre fysisk aktivitet på lik linje med jevnaldrende funksjonsfriske, og man mangler dermed de gode opplevelsene med fysisk aktivitet.

Dette kan være årsaker som hindrer dem i å aktivt oppsøke et idrettslag eller melde seg på en organisert friluftslivstur.

Vi så et behov for kompetanseheving innen tilrettelagt aktivitet i de lokale idrettslag og friluftslivsforeninger. Vi så også at det kan være vanskelig å rekruttere deltagere med funksjonsnedsettelse.

Vi spurte oss derfor:

- **Hvordan når vi ut** til personer med en funksjonsnedsettelse som ikke er med i organisert idretts- eller friluftslivsaktivitet på fritiden fra før?
- **Hvordan rekrutterer vi bistandspersoner** som kan legge til rette for mestring og glede gjennom fysisk aktivitet?
- Hvordan kan vi **øke kunnskapen om tilrettelagt fysisk aktivitet** i lokale lag og foreninger?



Hvorfor *Tur- og treningskompis*?

Idrett og friluftsliv i samarbeid - vinn-vinn for alle parter!

I løpet av høsten 2014 fikk vi i stand et unikt samarbeid med friluftslivsorganisasjonene gjennom Forum for natur og friluftsliv (FNF) i Nordland. Stine Wike, som senere ble prosjektleder, var denne høsten ansatt i halv stilling i både Nordland Idrettskrets og Forum for natur og friluftsliv. Hun erfarte at begge organisasjonene ønsket å jobbe for at inaktive grupper i befolkningen skulle få gode opplevelser med fysisk aktivitet og friluftsliv.

Dette ble derfor en gylden anledning til å utarbeide en samarbeidsmodell der personer med funksjonsnedsettelse fikk mulighet til å oppleve gode mestringsopplevelser innen både organisert fysisk aktivitet og friluftsliv. Vi så at når det rekrutteres Tur- og treningskompiser fra både idrettslag og friluftslivsforeninger kan man tilby et mye bredere spekter av aktiviteter for de som har et behov for lavterskeltilbud.

Det ble sendt inn en felles prosjektsøknad til Gjensidigestiftelsen med ønske om å starte opp "*Tur- og treningskompis*" i Nordland fra 2015.

Samtidig innledet vi et viktig samarbeid med Valnesfjord Helsesportsenter for å utvikle Tur- og treningskompis- kurset. I desember 2014 ble søknaden om prosjektmidler innvilget og et treårig prosjekt fra 2015-2017 kunne begynne!



Hvorfor samarbeide med kommunen?

Det som inspirerte oss med "Treningskompis" prosjektet i Finnmark var at den enkelte fikk tildelt en egen "kompis" som fungerte som en hjelper over de ulike barrierene.

Det at kompisen var ansatt i kommunens støttekontakttjeneste var vesentlig for å skape en *stabil og trygg ramme* rundt relasjonen mellom treningskompisen og deltageren som hadde behov for bistand.

Gjennom et kommunalt samarbeid får man også *kontakt med den brukergruppa* som trenger tilrettelagt aktivitet. Som nevnt i NIF sine utviklingsplaner (2) er det ikke så enkelt å rekruttere deltagere med en funksjonsnedsettelse fordi det ikke er så mange som naturlig oppsøker idrettslaget og spør om å få delta.



Det å kunne tilby Tur- og treningskompis-rolle som *deltidsjobb* et par timer i uka er en fordel når det gjelder rekruttering av Tur- og treningskompiser. Da når man ut til flere enn de som alltid stiller opp frivillig. Det er også større sjanse for at Tur- og treningskompisene beholder oppdraget over lengre tid dersom de har et fast arbeidsforhold å forholde seg til.



Hvorfor samarbeide med kommunen?

I møte med kommunen oppfordrer vi dem til å bytte ut begrepet *støttekontakt* med *Tur- og treningskompis*.

Vår erfaring er at Tur- og treningskompis oppleves som et mye mer positivt lada begrep, både for den som har behov for det og for den som jobber som Tur- og treningskompis. "Kompis" er et mye mer positivt lada begrep og kan bidra til å normalisere situasjonen.

Vi erfarer også at begrepet gjør det enklere å rekruttere til oppdrag. Erfaringene fra prosjektet viser at omtrent halvparten av deltagerne er medlemmer fra lag/foreninger som aldri har vært i kontakt med støttekontakttjenesten tidligere. Flere forteller at de så annonsen på facebook eller i en mail fra lederen i laget, og syntes at "Tur- og treningskompiskurs" hørtet veldig interessant ut.



På den måten gjør man det også tryggere og enklere for idrettslag og friluftsansjoner å ta imot deltagere med ulike utfordringer.

Trygghet i aktiviteten er helt vesentlig for å oppleve glede og mestring gjennom fysisk aktivitet. Gjennom å bygge en trygg og regelmessig relasjon mellom Tur- og treningskompisen og deltageren med et hjelpebehov har man også mulighet til å sammen finne gode løsninger på utfordringer som dukker opp i forbindelse med organisert fysisk aktivitet. På den måten gjør man det også *tryggere og enklere for idrettslag og friluftsansjoner å ta imot deltagere med ulike utfordringer*. Tur- og treningskompisen kjenner deltageren og hans/hennes utfordringer godt, og er tilstede for å legge best mulig til rette. Tur- og treningskompisen kan også fungere som en ekstra hjelpetrener i aktiviteten, noe som kommer alle til gode.

Målsetning og visjon



Tur- og treningskompis

- Sammen skaper vi trygghet,
selvtillit og mestringsfølelse

Hovedmål:

Prosjektet skal legge til rette for at alle mennesker med en funksjonsnedsettelse skal få oppleve trygghet og mestringsglede gjennom fysisk aktivitet og friluftsliv, sammen med en Tur- og treningskompis.



VISJON
«Sammen skaper
vi trygghet,
selvtillit og
mestringsglede»

Delmål:

- 1. Det skal finnes Tur- og treningskompiser i hver deltagerkommune, som har kompetanse på å bruke tilrettelagt fysisk aktivitet i jobben som Tur- og treningskompis**

→ **Tiltak:** Vi skal være i kontakt med minst 10 kommuner om etablering av Tur- og treningskompisordningen hvert år å i prosjektperioden. Vi ønsker at flest mulig av disse skal gjennomføre Tur- og treningskompis kurs hvert år, med minimum 10 deltagere pr. kurs. Oppfølging av Tur- og treningskompisene i etterkant er viktig!

- 2. Mennesker med en funksjonsnedsettelse skal ha mulighet til å prøve ut ulike aktivitetsformer – både individuelt og sammen med andre.**

→ **Tiltak:** Grenseløs idrettsdag, aktivitetsdag med utprøving av ulike aktiviteter, gjennomføres en gang pr. år regi av Norges Idrettsforbund.

- 3. Alle de 44 kommunene i Nordland skal være kjent med Tur- og treningskompisordningen.**

→ **Tiltak:** Forankre Tur- og treningskompisordningen ved å gjennomføre informasjonsmøter lokalt i kommunene, samt holde foredrag og presentere prosjektet på folkehelsekonferanser, nettsider og samarbeide med Nordland Fylkeskommune og Valnesfjord Helsesportsenter.

Målgruppe:

Personer med en funksjonsnedsettelse med behov for et inkluderende og tilpasset tilbud innenfor fysisk aktivitet og friluftsliv.



For å nå målgruppa rekrutterer vi Tur- og treningskompiser blant:

- Medlemmer i idrettslag/friluftslivsforeninger som ønsker å bidra til gode aktivitets- og friluftsopplevelser for personer med en funksjonsnedsettelse.
- Støttekontakter, eksisterende eller nye, som ønsker å utvide sin kompetanse innen fysisk aktivitet og friluftsliv, og dermed bli en Tur- og treningskompis.
- Ansatte i kommunene som jobber med mennesker med funksjonsnedsettelse.

Hvordan oppnå målene?

1. Uforpliktende informasjonsmøte med kommunene
2. Bli enige om samarbeidsavtale
3. Rekruttere Tur- og treningskompiser blant idrettslag og friluftslivsforeninger
4. Markedsføring (media, fb, mail osv)
5. Planlegge og gjennomføre Tur- og treningskompis kurs
6. Gjennomføre oppfølgingssamling



Uforpliktende infomøte med kommunen:

I oppstartsfasen tilbyr vi kommunene et uforpliktende informasjonsmøte lokalt i kommunen hvor prosjektet presenteres og en eventuell samarbeidsavtale undertegnes. Det er viktig å invitere både de ansvarlige støttekontakttjenesten, folkehelsekoordinator og en fra ledelsen som har økonomisk myndighet til det første møtet for å forankre konseptet i kommunen.

Kommunens ressurser på dette området er gjerne svært begrenset, så et av suksesskriteriene er å gjøre det så enkelt som mulig for kommunene å delta. Kurset og oppfølgingssamlingene planlegges, organiseres og gjennomføres av NIK/FNF. Kommunen betaler en liten egenandel og rekrutterer deltagere til Tur- og treningskompiskurs blant egne støttekontakter.

Til slutt skrives det en avtale slik at det kommer tydelig fram hvem som har ansvar for hva.

Rekruttering

NIK/FNF sender en mail med info om prosjektet til alle lederne i idrettslag og friluftslivsforeninger tilknyttet den aktuelle kommunen. Prosjektleder har også tidvis ringt og presentert prosjektet for de ulike lag/foreninger.

Prosjektleder tar også spesielt kontakt med 2-3 idrettslag/friluftslivsforeninger for å høre om disse kan holde en praktisk økt i løpet av kurset der de får vise fram mulighetene med sin aktivitet.

Hvordan oppnå målene?

På den måten skaper vi direkte kontakt mellom de som skal jobbe som Tur- og treningskompis og de lokale foreningene i nærområdet, og terskelen for å ta kontakt senere blir mindre.

I tillegg til at lag og foreninger får muligheten til å rekruttere nye medlemmer, kan de bli inspirert til å lage aktivitetsopplegg som er tilrettelagt for de som trenger Tur- og treningskompis.

Dette kan igjen legge grunnlag for et utviklingsarbeid i lag og foreninger, der de finner tur- og treningskompiser blant sine egne medlemmer, og som kan være med å aktivisere målgruppen.

Samtidig får kommunens ansatte mer kunnskap om hvilke aktivitetsmuligheter som finnes lokalt i kommunen. En vinn-vinn situasjon for alle parter!



Markedsføring

Facebook er en viktig informasjonskanal som når mange potensielle deltagere raskt og effektivt. Vi ser at begrepet *Tur- og treningskompis* skaper nysgjerrighet og interesse.

Andre viktige markedsføringskanaler er kommunens / organisasjonenes egne nettsider og det å få artikler på trykk i avisa. Avisene gir tilbakemelding om at dette er en gladsak de gjerne skriver om. Dersom avisa ikke har tid til å dekke saken kan det være lurt å skrive saken selv, og sende inn både tekst og bilde til avisens redaksjon etter avtale. På den måten får man sjekket at detaljene i teksten blir rett og at de som skal krediteres for økonomisk støtte blir nevnt.

Tur - og treningskompis kurs

Idé og utvikling

Kurset er utviklet i samarbeid med Valnesfjord Helse- og idrettsenter, med inspirasjon fra "Treningskompis" kurset i Finnmark Idrettskrets.

Varighet og innhold

Kurset er på 16/14 skoletimer og går over en helg eller to ettermiddager/kvelder.

Hovedfokus er å inspirere til enkel tilrettelegging for gode opplevelser med fysisk aktivitet og friluftsliv i nærmiljøet. Kurset består av både teori og praktiske økter. I løpet av kurset er vi innom temaene:

- Rollen som Tur- og treningskompis
- Praktisk aktivitetserfaring – inne og ute.
Aktivitetsøkterne gjennomføres blant annet av lokale idrettslag/friluftslivsorganisasjoner i nærmiljøet!
- Enkel treningslære og kosthold
- Friluftsliv og naturopplevelse
- Motivasjon og veiledning
- Fysisk og psykisk helse

Idrett og friluftsliv
i samarbeid –
bedre tilbud til de
som trenger det
og større
rekruttering!

For hvem

- Eksisterende støttekontakter
- Idrett- og friluftslivinteresserte som ønsker å jobbe som Tur- og treningskompis
- Alle som jobber med mennesker med funksjonsnedsettelse.
- Medlemmer og trenere i lag og foreninger.
- Alle som ønsker å gjøre en forskjell for noen som trenger det.

Kursholdere

- Stine Wike
- Maria Fouad



KURS



(16/14 timer)

Rollen som Tur- og treningskompis

Praktisk aktivitetserfaring

Enkel treningslære og kosthold

Friluftsliv og naturopplevelse

Motivasjon og veiledning

Fysisk og psykisk helse



Stine Wike



Maria Fouad

Kursholdere

Stine Wike er fra Vestfold og har bodd i Bodø siden 2013. Hun har en bachelor innen fysisk aktivitet og helse, har jobbet med tilrettelagt aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse i ulike sammenhenger siden 2006. Har jobbet 3 år som prosjektleder for blant annet TTK for Nordland Idrettskrets / FNF. Jobber nå som lærer på ungdomsskole.

Maria Fouad fra Oslo og bodd i Lofoten siden 2016. Hun har en bachelor i ergoterapi. I tillegg er hun utdannet personlig trener og gruppetreningsinstruktør, og jobber som prosjektleder innen folkehelse i Forum for natur og friluftsliv, og som prosjektleder og kursholder i Nordland Idrettskrets. Hun holder også kurs i tilrettelagt paraidrett.

Evaluering av kursene

Evalueringen av kursene ble gjort ved at deltakerne fikk et evalueringsskjema på slutten av kurset. Det var frivillig å svare og helt anonymt.

Hvilke spørsmål ble stilt:

- 1) Hvor fikk du informasjon om kurset?
- 2) Har du tidligere jobbet som/er du allerede i jobb som støttekontakt?
- 3) Har kurset stått til dine forventninger?
- 4) Hvorfor ønsket du å delta på kurset?
- 5) Hva har du vært fornøyd med ved kurset?
- 6) Hvilke forventninger har du til oppfølgingen i etterkant av kurset?
- 7) Hva kunne du tenke deg å lære mer om/få mer informasjon om på oppfølgingssamlingen?

3) Har kurset stått til dine forventninger (sett kryss)?

Dårligere enn forventet	Greit nok	Som forventet	Bedre enn forventet
			
			<input checked="" type="checkbox"/>

Informasjonen vi fikk gjennom svarene på evalueringsskjemaet ble brukt i arbeidet med kursene, planlegging av oppfølgingssamlinger og for å vite hvor vi best kunne nå ut med informasjon om prosjektet og kursene.

«Jeg ønsket å delta på kurset for å dele turglede og naturopplevelse med andre. Gjøre en forskjell for noen som har behov for det, og for å ha en deltidsjobb og litt inntekt pga at jeg er uføretrygdet».



Oppfølgingssamlinger

Hvorfor oppfølging?

Et viktig fokus er videre oppfølging og veiledning av Tur- og treningskompiser etter hovedkurset. Det er viktig med faglig påfyll i startfasen av en ny jobb, men det er minst like viktig å ha noen å diskutere problemstillinger med underveis og å ha noen å utveksle aktivitetsideer med. En viktig del av prosjektet går derfor ut på at NIK/FNF tilbyr 1-2 oppfølgingssamlinger i året for deltagere som har gjennomført Tur- og treningskompis kurs.



Innhold

2-4 timer

Utveksle erfaringer, spise sammen, gjøre en aktivitet m.m.

Hvor har vi vært?

Narvik, Vågan, Vestvågøy, Meløy, Lødingen, Flakstad, og Alstahaug.

Hva er en oppfølgingssamling?

En oppfølgingssamling skal være et møtested for de som har vært på Tur og treningskompiskurs i den enkelte kommune. Her skal man kunne snakke om ulike erfaringer i jobben som Tur og treningskompis etter kurset. Deltakerne kan komme med ønsker i forkant om hvilket tema de ønsker å fordype seg mer i. Dette temaet kan også komme frem i evalueringen deltakerne gjennomførte på kurset. Kursholder tilpasser samlingen for den enkelte gruppas behov og ønsker. Samlingen er også ment som en mulighet for å lære mer, styrke samholdet blant deltakerne og kommunen, få testet en ny aktivitet i regi av lag og foreninger i tillegg til å få muligheten til å snakke om utfordringer og dilemmaer som kan oppstå i jobben.



I tillegg til disse oppfølgingssamlingene forplikter kommunene som deltar på prosjektet seg til å gjennomføre 1-2 samlinger pr. år for sine støttekontakter og Tur- og treningskompiser. På denne måten blir det enklere for deltakerne å ta kontakt med kommunens ansatte ved behov,

«Det er fint å møte andre Tur- og treningskompiser. Da kan man få delt erfaringer med hverandre og det er bra å føle at man ikke jobber alene.»

samt at kommunen blir bedre kjent med sine Tur- og treningskompiser. Erfaringer viser at Tur- og treningskompisene setter stor pris på å få delta på oppfølgingssamlinger. Der får de møte hverandre, de kan dele sine erfaringer, frustrasjoner og gleder med andre i samme situasjon og få nye tips og ideer til hvordan man kan legge opp til mestringsglede i aktivitet. Flere av deltagerne sier at disse oppfølgingssamlingene gjør det enklere og mer motiverende å bli lenge i jobben som Tur- og treningskompis!

Organisering av prosjektet

Prosjektperiode

Tur- og treningskompis varer fra januar 2015 – 31. mai 2018.

Prosjektledelse

Prosjektet har hatt en prosjektleder i 100% stilling, Stine Wike, siden oppstart og frem til august 2017. Fra høsten 2016 gikk prosjektlederen ned til 50% stilling, og det ble ansatt en ny prosjektmedarbeider i 50 % stilling, Maria Fouad. 1.august 2017 tok Maria Fouad over prosjektlederstillingen og jobbet 50% frem til prosjektslutt 31.mai 2018.

Januar 2015 – august 2017

Stine Wike, prosjektleder Tur- og treningskompis. Stillingen har vært delt 50/50 mellom NIK og FNF Nordland. Stillingen er finansiert gjennom prosjektmidler fra Gjensidigestiftelsen og Nordland Fylkeskommune. Arbeidsplassen har vært på Idrettens Hus i Bodø sammen med Nordland Idrettskrets

August 2016 – mai 2018

Maria Fouad, ansatt 50% gjennom prosjektmidler fra FNF Nordland. Arbeidsplassen har vært lokalisert på Lofoten Matpark i Leknes.

Prosjektleder har hatt følgende oppgaver:

- Utvikling av prosjektide og materiell som logo, flyer, billedokumentasjon, nettside- og avisartikler mm.

- Ansvar for fremdrift av prosjektet og oppfølging av kommunene.
- Rekruttering og oppfølging av lokale lag og foreninger.
- Markedsføring via lokale media, nettside og facebook.
- Planlegge, gjennomføre og følge opp Tur- og treningskurs og oppfølgingssamlinger.
- Holde foredrag i kommuner og folkehelsekonferanser.
- Forberede og gjennomføre styringsgruppemøter
- Ha oversikt over økonomi, i samråd med Kristin Setså og Gisle Sæterhaug.

Prosjektmedarbeiders oppgaver:

Siden august 2016 har Stine og Maria jobbet tett sammen om flere av disse oppgavene. Arbeidsfordelingen har likevel i hovedsak fungert slik at Maria har ansvar for gjennomføring av kurs og oppfølgingssamlinger, mens Stine har hatt det overordnede ansvaret. Prosjektleder har jevnlig orientert styringsgruppen om framdrift og status.

Organisering av prosjektet

Styringsgruppe

Styringsgruppa har bestått av følgende personer:

- Kristin Setså, organisasjonssjef i Nordland Idrettskrets (NIK)
- Gisle Sæterhaug, Daglig leder i Forum for natur og friluftsliv Nordland (FNF)
- Den som har fungert som prosjektleder har sittet i styringsgruppa.
- Stine Wike, prosjektleder Tur- og treningskompis
- Maria Fouad, prosjektmedarbeider og etter hvert prosjektleder i Tur- og treningskompis.

Styringsgruppens oppgaver:

Styringsgruppen har blitt holdt orientert om prosjektets framdrift og økonomi.

Styringsgruppen har det overordnede ansvaret for økonomien i prosjektet og oppfølging av prosjektplanen, inklusive oppfølging av prosjektleder gjennom tilpasset kontakt og møtevirksomhet. Styringsgruppen har hatt 3-4 møter i året etter innkalling fra prosjektleder.



Ansvarsforhold og økonomi

- NIK sendte inn prosjektsøknaden i august 2014, men siden oppstarten i 2015 har ansvarsforhold og eierskap vært fordelt likt mellom FNF Nordland og NIK. Prosjektledere har vært ansatt 50% i begge organisasjoner.
- Gjensidigestiftelsen og Nordland fylkeskommune har bidratt med prosjektmidler som gjorde det mulig å sette i gang prosjektet.
- Valnesfjord Helsesportsenter har bidratt med viktig kunnskap i forbindelse med utvikling av kurset og ved gjennomføring av de første kursene.
- Samarbeidende kommuner har underskrevet en samarbeidsavtale der de binder seg til å holde egne oppfølgingsamlinger, samt betale en egenandel for kurs/oppfølgingsamlinger.

Prosjektet har gjennom hele perioden hatt en sunn økonomi og finansieringen har bidratt til at vi har kunnet arrangere hele 14 kurs over en periode på 3 år.

Resultater

Resultatmål per 31.mai.2018

160 ildsjeler har gjennomført Tur - og treningskompiskurs siden oppstarten i 2015. Noen av disse var støttekontakter før kurset. De aller fleste hadde et ønske om å bli støttekontakt eller ønsket å bruke kurset i jobb eller privat og noen var nysgjerrig på hva en treningskompis var.

Flere av deltakerne er tilknyttet et lag eller en forening. Vi ønsket at flere medlemmer fra idrettslagene eller friluftsansjoner skulle melde seg på. Vi kunne nok jobbet enda mer med frivilligheten på dette, men fokuset ble lagt hos kommunen.

Over halvparten av deltakerne har deltatt på en eller flere samlinger i etterkant av kurset. I tillegg til samlinger i kommunene, har vi arrangert samlinger for alle Tur- og treningskompiser på årlige arrangementer som Idrettskonferansen I Nordland og på Arctivity.

Effektmål

I løpet av prosjektperioden har prosjektledelsen vært i kontakt med alle kommuner i Nordland, målet var 10 per år. Vi har hatt 14 kurs fordelt på 18 kommuner. Vi hadde et mål fra start om å jobbe for at Tur- og treningskompis konseptet skulle forankres i kommunenes folkehelseplaner. Det har vært utfordrende å jobbe politisk med dette, men vi mener at om man møter på de rette kommunene hvor folkehelse er en viktig del av kommuneplanene så er det størst sjans her for å få det til. Vi har presentert prosjektet på folkehelsealliansemøter, hos kommuner, for idrettskretser, foreninger og andre i hele Norge. Til sammen 29 presentasjoner. Responsen er utelukkende positiv.

160

Tur- og
trenings
kompiser

18

kommuner

14

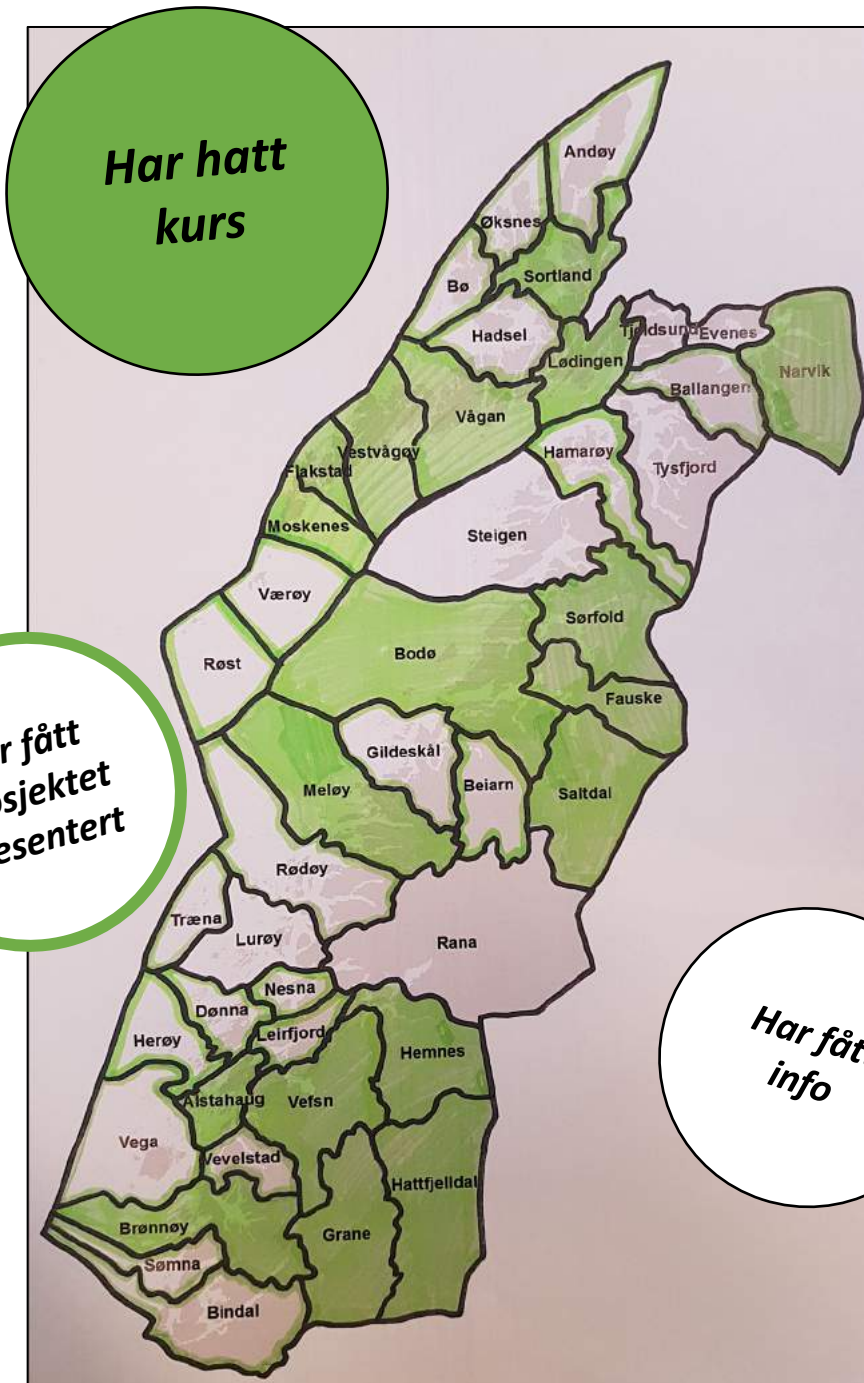
kurs



Kurskalender

Dato	Sted	Antall deltakere
10.-11.jan 2015	Mosjøen – Grane, Hattfjelldal, Hemnes og Vefsn	16
5.-6.sept 2015	Vågan	7
3.-4.okt 2015	Vestvågøy, Flakstad og Moskenes	12
25.-27.april 2016	Salten – Sørfold, Fauske, Saltdal	16
30.april – 1.mai 2016	Sandnessjøen – Alstahaug, Herøy, Dønna, Leirfjord og Vefsn	10
5.-6.sept 2016	Narvik	16
10.11.sept 2016	Vågan	8
31.okt-1.nov 2016	Vestvågøy	16
25.-26.mars 2017	Meløy	13
24.-25.-april 2017	Sortland	10
30.-31.mai 2017	Lødingen	10
30.-31.aug 2017	Flakstad	10
11.-12.sept 2017	Brønnøysund	4
23.-24.mai 2018	Bodø	12

Kurs i Nordland 2015-2018



Har hatt kurs

Har fått prosjektet presentert

Har fått info

Utfordringer

I samarbeid med kommunene

- Støttekontakttjenesten er kommunens primær oppgave – ikke idrett/friluftslivet. Likevel er det vi som må være pådriver.
- Manglende satsning og eierskap?
- Vanskelig å finne rett kontaktperson. Man er avhengig av ildsjeler i kommunen.
- Manglende overordnet system – ting tar tid.
- Ulike organiseringer i kommunene.
- Økonomi
- Oppfølgingen av støttekontaktene etter kurs

I samarbeid på tvers av offentlig og frivillig sektor

- Veldig få av kommunene samarbeider tett med lag og foreninger
- Mange ulike tilbud, men liten oversikt
- Avhengig av ildsjeler

I samarbeid med lag og foreninger

- Vanskelig å finne rett kontaktperson
- Forankring i lag og foreninger. Hvordan skape et tilbud med tilrettelagt aktivitet i lokale lag?
- Lite kunnskap om tilrettelagt aktivitet og lite tilbud for mennesker med funksjonsnedsettelse i enkelte kommuner
- Ingen ting går av seg selv... Sårbart i forhold til ildsjeler

Gratis tilbud

- Folk tar kurs men kommer ikke ut i arbeid
- Ønske om kompetanseheving og ikke jobb som Tur- og treningskompis
- Ikke alle møter opp til kurs
- Få vet hva en støttekontakt er
- Deltakere synes det høres spennende ut å jobbe som Tur- og treningskompis, men blir skuffa når de skjønner at det er en støttekontaktjobb
- Utydelighet i rekruttering om hva kurset handler om

Tur og treningskompis – en idé

Gjennom arbeidet med Tur- og treningskompisprosjektet så har vi samarbeidet tett med kommunene og frivilligheten. Prosjektet mottas positivt på grasrota i kommunene, spesielt blant de ansatte som har en ekstra motivasjon for å hjelpe denne målgruppen.

Frivilligheten stiller opp og bidrar til rekruttering, samt med aktiviteter til kursene. Flere lag og foreninger vi har samarbeidet med har gitt uttrykk for at et slikt kurs bidrar til økt fokus på tilrettelegging for mennesker med funksjonsnedsettelse og at de ønsker mer kunnskap rundt dette for å kunne tilrettelegge best mulig for alle.



Vi mener at forankring i alle ledd er noe av det viktigste for å lykkes. I egen organisasjon, ledelse, samarbeidspartnere osv.

Kommuner i andre fylker enn Nordland har meldt sin interesse og fått presentert prosjektet, og tilbakemeldingen er at flere kommuner i landet vil ha dette. Vi har blant annet vært i Nittedal, Agder, Oppdal og Trøndelag. FNF Agder skal starte prosjektet Turkompis, og Bodø kommune starter opp prosjektet Treningskompis.

For å lykkes med et slikt prosjekt har vi satt opp noen suksesskriterier basert på våre erfaringer fra disse tre årene.

Suksesskriterier – hva må til for å lykkes

Prosjektleder og prosjektmedarbeider har personlig erfaring med/ yrkesmessig tilknytning til både idrettslag og friluftslivsforeninger.

Forankre prosjektet godt i egen organisasjon. Ha med ledelsen i styringsgruppa.

Begrepet "Tur- og treningskompis" – positivt ladet!

Kurs med både praktiske og teoretiske økter + erfaringsutveksling. Variasjon i programmet både for din del og deltakerne.

Kommunen, frivillighet og Tur- og treningskompiser møtes ansikt til ansikt på kurset og blir kjent! Det er viktig at Tur- og treningskompiser har en kontaktperson og et nettverk å snakke med. Da er det fint om alle parter møtes på kurset.

Oppfølging påfølgende år, både fra frivillig sektor OG kommunens ansatte.

Finne ildsjelene - Etabler kontakt med kommunene og kontakt/finn de «riktige personene» og snakk med dem og hør på dem. Ideene MÅ forankres politisk og eies av kommunen for at det skal leve videre.

Ha tålmodighet – ting tar tid.

Inkludere lag og foreninger – tett dialog og samarbeid om kurs og rekruttering til kurs. Inkluder partene tidlig og informer godt om hva kurset innebærer og hva de vil tjene på å samarbeide.

Bruke sosiale medier til å skape blest. Vi har best erfaring med Facebook.

En fordel å være to ansatte som jobber med dette. Og å være to eller flere som kan holde kurs. Det er en god del forberedelser før og underveis i kurset, i tillegg til mye organisering og kunnskap som skal formidles. Det blir også mye reising hvis man tar for seg et fylke og må fly mellom kommuner.

MELØY KOMMUNE

Vi ville høre med én av kommunene som har fått det til og stilte folkehelse­rådgiver, Marlene Blomstereng Karlsen, noen spørsmål.

Hvorfor valgte dere å ha Tur- og treningskompiskurs?

Jeg fikk høre om prosjektet Tur- og treningskompis på en samling i regi av Nordland fylkeskommune. Jeg fortalte om prosjektet på et møte med tildelingskontoret i kommunen, og det ble enighet om å invitere Stine Wike til kommunen for å informere mer om ordningen. Det ble bestemt at vi ønsket å arrangere et kurs for lag, foreninger og andre interesserte i Ørneshallen. Det var 13 personer som deltok på helgekurset.

Hvordan har dere forankret ordningen i kommunen?

Jeg tok initiativ til informasjonsmøtet og inviterte ledelse, ulike tjenester i kommunen, lag, foreninger og daglig leder i Meløy frivilligsentral. Kommunalsjef for helse og omsorg var positiv og ønsket at vi skulle få til et tilbud i vår kommune. Vi snakket med de ansatte ved tildelingskontoret og diskuterte at ordningen måtte forankres som en del av støttekontakttjenesten. Det ble bestemt at jeg og daglig leder ved Meløy frivilligsentral skulle ta et særlig ansvar, men at tildelingskontoret skulle være en samarbeidspartner.

Hvordan har dere jobbet videre etter kurset?

Daglig leder ved Meløy frivilligsentral og jeg forso­lot at vi kunne etablere et nettverk for tur- og treningskompiser. I et nettverk kan deltakerne dele nyttige tips og erfaringer og ha et fellesskap slik at det er mer givende å være over tid i oppdraget som tur- og treningskompis. Vi ble enige med kompisen om at vi skulle forsøke å få til en samling på høsten og en på våren. Høstsamlingen ble en stor suksess og mange møtte opp til et trivelig måltid og erfaringsutveksling på gården til Bjørn Bruvold på Reipå. Til vårsamlingen inviterte vi også andre i støttekontakttjenesten til å delta i nettverket etter et ønske fra tildelingskontoret. Vi ønsker at ordningen blir en naturlig del av støttekontakttjenesten og at ordningen blir permanent. De som jobber som tur- og treningskompis skal bli sett og hørt, og oppleve det som givende å bidra. Vi ønsker på sikt å få til flere kurs slik at vi får flere kompiser i kommunen.



Bildet er tatt fra kurset i Meløy 26.3.2017.

Noen gode eksempler og sitater

Erfaringene fra prosjektet viser at både Tur- og treningskompiser og brukere setter stor pris på å få delta i ordningen.

En av deltagerne vi møtte på en fellestur på Helgeland beskrev dette så fint:

"Jeg visste egentlig ikke helt hva jeg gikk til i dette kurset, men jeg har nå lyst til å bli Tur- og treningskompis. Jeg har tenkt at man må finne på så spennende ting hele tiden, og da har terskelen blitt så stor for å ta på seg et sånt oppdrag. Men det trenger ikke være så voldsomt det man skal gjøre sammen. Det viktigste er jo bare å komme seg ut – sammen!"
Deltager på TTK kurs

Andre sitater:

"Så godt, og så enkelt og sunt! Folk tar alltid med seg pølser på båltur, men dette var mye bedre 😊"

"Så fin aktivitet å gjøre sammen! De fleste stiller på samme nivå – alle er like dårlig, og så kan man prøve og feile sammen 😊 Skaper en god gruppedynamikk der alle er med på sitt nivå, og ingen skiller seg veldig ut pga. ferdighet."

"Klatring er en veldig god mestringsaktivitet! Der får alle utfordringer på sitt nivå, og man kan oppleve aktivitetsglede uavhengig av forkunnskaper."



Noen gode eksempler og sitater

Fra Helgeland og Lofoten:

"Vi er to Tur- og treningskompiser som finner på ting sammen med brukerne våre, og det er minst like motiverende og gøy for oss som for dem vi har med oss. Vi finner på ting i lag og det er det som er det artige! Det er også mye lettere å finne på ting når vi er 4 stk. hver gang."

"Som Tur- og treningskompis får jeg minst like stort utbytte av aktivitetsøktene selv. Det er et veldig positivt innslag i hverdagen og gir motivasjon for å komme seg ut og i bevegelse."

«Tidligere hadde jeg støttekontakt, og det fungerte ikke i det hele tatt. Det var aldri noen plan for hva vi skulle finne på, og det ble mye rot. Men nå har jeg fått meg Tur- og treningskompis!! :D Vi drar på treningssenter og på tur i fjellet sammen og det er helt supert! Det er mye lettere og artigere å fortelle om at «jeg og Treningskompisen» gjorde sånn og sånn.»

"En dag vi var på tur i fjellet ble vi spontant invitert med på en liten kanotur av en leirskole i samme området. Han ble kjempebegeistret over å få mulighet til å sitte i kano. Senere fikk vi også prøve luftgeværskyting, noe han var mye flinkere til enn meg. Jeg så at det gjorde noe med selvtilliten hans å kunne være flinkere enn meg i noe!"



Markedsføring

Det har vært viktig å nå ut til flest mulig med informasjon om prosjektet og kursene. Så vi har brukt Facebook og Instagram som den primære markedsføringskanalen. Vi har sett at Facebook er en veldig viktig kanal for å rekruttere nye Tur- og treningskompiser til kurs.

Gjennom et inspirerende bilde og begrepet "Tur- og treningskompiskurs" ser vi at folk blir nysgjerrig og har lyst til å delta for å finne ut hva dette dreier seg om og hva de kan bidra med. Andre viktige markedsføringskanaler er kommunens hjemmeside, idrettens og friluftslivets hjemmeside og avisartikler.

Det er svært viktig å kontakte den lokale avisa og få laget en sak på at det skal holdes kurs i kommunen. Avisene gir tilbakemelding om at dette er en gladsak de gjerne skriver om, men ofte er redaksjonen ganske opptatt og rekker ikke å komme i løpet av kurset. Da har vi gode erfaringer med å spørre om vi skal skrive en avisartikkel selv med informasjon om prosjektet og et par bilder de kan bruke, noe som ofte fører til at teksten trykkes. Fordelen med å skrive teksten selv er at man får sjekket at detaljene i teksten blir rett og at de som skal krediteres for økonomisk støtte blir nevnt.

Vi sender også ut invitasjon direkte på mail til ledere i alle idrettslag og friluftsforeninger i den enkelte kommune, og flere av deltagerne på kursene gir tilbakemelding om at de fikk høre om kurset gjennom den lokale foreningen. Vi har også brukt å ta en ringerunde til de ulike lagene noen uker etter at mailen er sendt for å sjekke at de har sett den og skjønner hva det dreier seg om.



Salten søker turkamerater

For å få flere ut i naturen, arrangeres det nå kurs- og turer for turkamerater i Salten. For flere spørsmål, kontakt folkehelsekoordinatoren Solveig Strøm i Saltdal.

er Nordland idrettskrets og Forum for natur- og friluftsliv i Nordland til tur- og treningskompleks-kurs 23. til 27. april i de tre kommunene.

Nytt kurs for tur- og treningskompiser



Håper du det klart for kurs igjen, og denne gangen skal du bli med? Stine Wilke... Håper på større forståelse... Nå er de klare til å bli turkompiser... Alt av trelast og listverk... Gode tilbakemeldinger... Kurset nye «tur- og treningskompiser» i Vågan... - Dette er den beste medisinen!

Håper på større forståelse



Nå er de klare til å bli turkompiser



Alt av trelast og listverk



Aspernes vant



- Har fått gode tilbakemeldinger



tid av ni i løp



SPORT

Inviterer til oppfølgingskurs for «nye og gamle» tur- og treningskompiser i Vågan og...



- POSITIVT OG INSPIRERT



Gode turkompiser



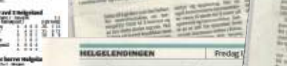
Har du rom for en tur?



Kurs for tur- og treningskompiser i Vågan og



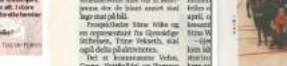
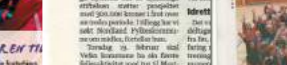
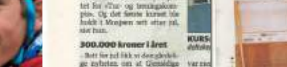
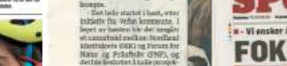
- POSITIVT OG INSPIRERT



Gode turkompiser



Har du rom for en tur?



ØSTAFØRR

Kurset nye «tur- og treningskompiser» i Vågan

- DETTE ER DEN BESTE MEDISIN!



Gode turkompiser



Har du rom for en tur?



Ekstern evaluering

Vi ønsket en ekstern evaluering av Tur og treningskompisprosjektet og engasjerte **Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse – AKTIV UNG** til å gjøre dette arbeidet.

Sammendrag:

Evalueringsarbeidet har pågått i perioden oktober 2016 til november 2017. Målet med evalueringsundersøkelsen har vært å tydeliggjøre hvordan deltakerne på Tur og treningskompiskurs har opplevd kursets innhold, struktur, prosess og effekt. Videre var målet å kartlegge de enkelte brukeres respons på tilbudet om en Tur og treningskompis. Samt de enkelte kommunenes, idrettslagenes og friluftslivsorganisasjonenes synspunkter på hvordan de vurderer prosjektet, hvilken effekt det har gitt og om dette vil være noe de kunne ønske å satse videre på.

Selve konseptet Tur – og Treningskompis, struktur, innhold og effekt får gode tilbakemeldinger av deltakerne, kommuner og idretts – og friluftslivsorganisasjoner. Den største barrieren mot optimal utnyttelse av den kompetansen kurset gir, ligger i det kommunale systemet.

Støttekontakttjenesten er ikke godt nok forankret og i de fleste kommunene mangler det én person som har ansvar for støttekontaktvirksomheten. Ansvaret er ofte fordelt på flere aktører i ulike sektorer i kommunen. Disse stillingene har gjerne et bredt ansvar, slik at ansvar for støttekontakt bare er en liten del av deres totalansvar.

Kommunene melder også tilbake at de har ikke tilstrekkelige økonomiske midler til å kunne gi støttekontaktvirksomheten den prioritet som den skulle hatt. Dette bidrar også til mangel på oppfølging og veiledning av støttekontaktene.

En fremtidig suksessfaktor for støttekontakter og Tur- og treningskompiser kan være at kommunene evner å forankre ansvaret for støttekontaktvirksomheten slik at man får én instans i kommunen å forholde seg til. Som igjen kan bidra til at man sikret en regelmessig rekruttering av støttekontakter og tar dem aktivt i bruk, følger dem opp med dialog, veiledning og tydelige arbeidsbetingelser og i tillegg gjøre jobben som støttekontakt mer attraktiv. Et tettere samarbeid mellom kommunene og frivillige organisasjoner kan stimulere til bedre tilbud for blant annet barn og unge med funksjonsnedsettelse.

Her finner du evalueringen av Tur- og treningskompisprosjektet gjennomført av *Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse*:

www.aktivung.no

Konklusjon

Gjennom hele prosjektperioden har vi hatt fokus på å realisere hovedmålet, som var å legge til rette for at alle mennesker med en funksjonsnedsettelse skal oppleve trygghet og mestringsglede gjennom fysisk aktivitet og friluftsliv sammen med en Tur- og treningskompis.

Gjennom kursene har vi møtt mange ildsjeler som ønsker å bidra til å gjøre en forskjell for noen som trenger det. Det står ikke på engasjementet hos folket og ønsket om å bidra, men vi har erfart at systemet kan være et hinder for å nå frem til dem som trenger det mest.

Det har vært mange utfordringer underveis, men vi mener at vi har klart å nå ut med et budskap til mange kommuner om at støttekontakttjenesten er viktig og mennesker som jobber som støttekontakter er verdt å satse på.

Idrettens hovedvisjon er "idrettsglede for alle!" og friluftslivsorganisasjonene har en lignende visjon. DNT sin visjon er "Naturopplevelser for livet". For å oppnå disse målene i praksis er man nødt til å gjennomføre noen grep slik at aktivitetene og opplevelsene blir gjort tilgjengelig for mennesker i nettopp alle livssituasjoner, og i denne sammenheng mener vi at Tur- og treningskompis kan spille en viktig rolle.

Det er et stort behov for en bedre organisering av støttekontakttjenesten i flere kommuner i Nordland og vi håper at dette prosjektet og den eksterne evalueringen kan bidra til at kommuner i mye større grad utnytter potensialet i støttekontakttjenesten.

Til nå er koordinator stillingen økonomisk støttet av blant annet Gjensidige Stiftelsen og Nordland Fylkeskommune. Men for å opprette en varig stilling som koordinator for Tur- og treningskompis er man kanskje avhengig av at man samarbeider på tvers av både fylkeskommune, kommune og frivillig sektor.

Et av hovedmålene da vi startet med prosjektet var å skape et konsept som var så enkelt og økonomisk levedyktig at det skulle kunne fortsette å fungere etter at prosjektperioden var ferdig. Vi kommer derfor til å bruke tiden fremover til å jobbe for å finne en varig løsning for Tur- og treningskonseptet i Nordland.



Veien videre

For å holde på dette gode arbeidet er det viktig at det følges opp videre også etter prosjektperioden. Erfaringen viser at kommunene har små ressurser innen støttekontakttjenesten, noe som krever at en egen koordinator bør ha ansvar for å følge opp organiseringen av Tur- og treningskurs og oppfølgingssamlinger på fylkesnivå. Denne koordinatoren bør være godt kjent med både frivillig sektor og ha tett dialog med de enkelte kommunene.

De aller fleste kommunene ønsker å få til et bedre tilbud for sine støttekontakter og brukere, men de mangler gjerne penger eller ansatt ressurser til å følge opp dette viktige arbeidet. Tur- og treningskompis konseptet er derfor en etterlengtet hjelp for mange overarbeidede kommuneansatte til å få gjennomført rekruttering og oppfølging av egne støttekontakter. I tillegg gir konseptet en ypperlig anledning til å skape et godt og tett samarbeid mellom frivillig og kommunal sektor, der frivillighetens aktivitetskompetanse blir brukt på best mulig måte samtidig som Tur- og treningskompisene blir satt pris på og tatt vare på gjennom et kommunalt lønssystem.

Som det kommer frem i evalueringen som ble gjort av **Nasjonal**

Kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse, så er det behov for at det jobbes videre med kommunenes organisering og fokus på støttekontakttjenesten. I tillegg kommer det fram i evalueringen, og av erfaringer underveis i prosjektet, at lag og foreninger ikke har nok kunnskap om tilrettelegging for mennesker med funksjonsnedsettelse og ønsker mer kunnskap.

Vi i **Nordland Idrettskrets og Forum for natur og friluftsliv i Nordland** har på disse tre årene erfart at det lønner seg å samarbeide. Prosjektet har blant annet gitt oss muligheten til å gjøre en forskjell for grupper som har behov for og fortjener mer oppmerksomhet. Vi er i gang med arbeidet om et nytt prosjekt hvor vi bruker erfaringene fra Tur- og treningskompisprosjektet som utgangspunkt. Vi har lyst til å jobbe videre for at mennesker med funksjonsnedsettelse skal få bedre muligheter for aktivitet, deltakelse og mestringsopplevelser. Lag og foreninger har behov for mer kunnskap om tilrettelegging av aktiviteter for denne gruppen og det ønsker vi å hjelpe dem med. Både NIK og FNF har som mål å styrke organisasjonenes arbeid og være en bidragsyter i samfunnet.



Tur- og treningskompis

- Sammen skaper vi trygghet,
selvtillit og mestringsfølelse

Til alle som
har bidratt –
TUSEN TAKK!



Nordland Idrettskrets
Nordland@idrettsforbundet.no

Forum for natur og friluftsliv i Nordland
Nordland@fnf-nett.no

