



IDRETT BERGEN SØR



V/KNUT AARBAKKE, DAGLIG LEDER – IL BJARG

V/MONA TORVUND, DAGLIG LEDER - IBS

Oppstarten av IBS

- Opphavet tilbake 2008
- Stiftet i 2012
- Muligheten til å gjøre mer

Klubb	IL Bjarg	Kalandseid	IL Gneist	Fana IL	Smørås IL
Medlemstall	1850	541	3500	5591	650
Antall idretter	5	4	7	12	1

Samhandlingsmodellen

5 Idrettslag i området Fana og Ytrebygda samarbeider om å bedre innbyggernes helse

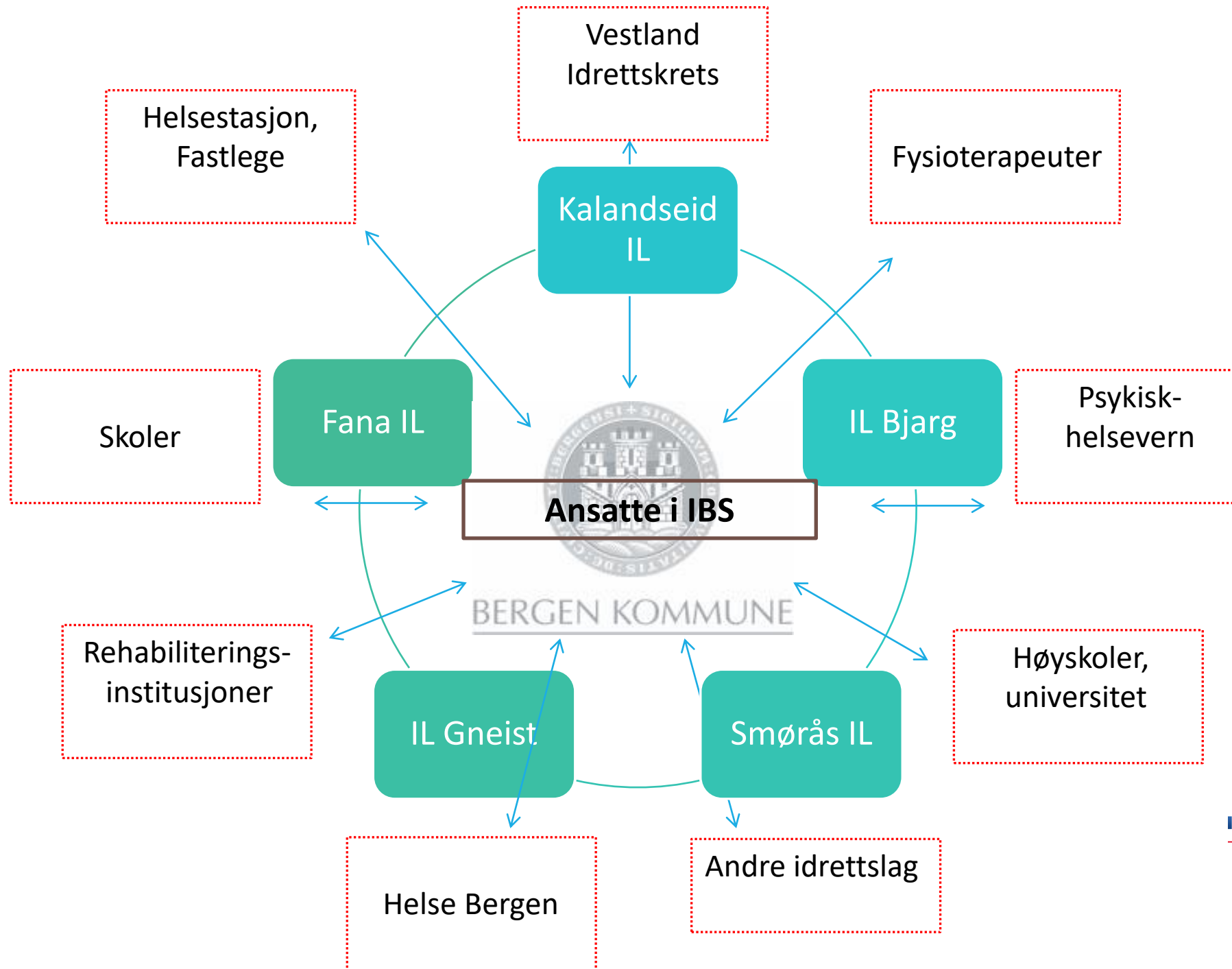
- Vårt arbeid og mål er inspirert av **samhandlingsreformen** og **folkehelseloven**
- I tråd med Idrettsplanen for Bergen kommune 2017-2027:

«Idrettsbyen Bergen – Aktiv og attraktiv for alle»

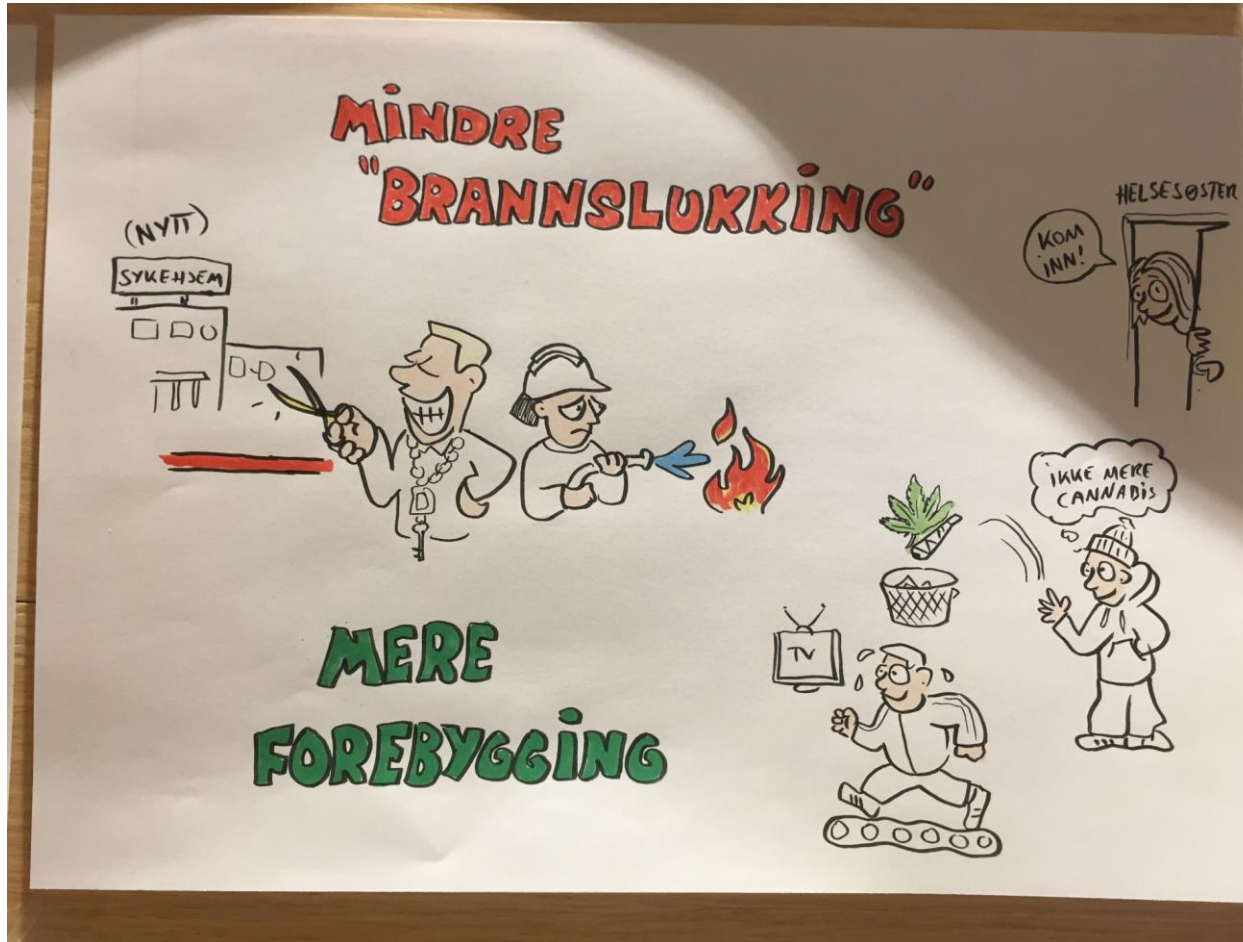
Visjon: «Sammen for å bedre folkehelsen».

- Arbeider i feltet mellom idrett og helse

Målgruppene: de mindre aktive i samfunnet



Samfunnsøkonomisk satsning



Tegning:
Folkehelsekonferansen 2018

IBS – finansiering

- Bergen kommune
- Tilskuddsordninger
- Nye prosjekter og tiltak
- Inntektsgivende aktiviteter og kurs

Idrett Bergen Sør i dag

- 4 ansatte
- Erfaringskonsulenter/instruktører
- Utdanning:
 - Folkehelse, friluftsliv og idrett
- Medmenneskelige egenskaper

*Brenner for fysisk aktivitet,
bevegelsesglede og mestring for alle –
i gode sosiale fellesskap*



Våre prosjekter

- 11 ulike prosjekter
- Barn og unge til eldre
- Ulike målgrupper

Lavterskel aktivitet og kompetanseheving i SFO

Målgruppe:

Barn i SFO alder, ansatte i SFO, elever i ungdomsskole

- 26 barneskoler
- 16 ungdomsskoler

<https://vimeo.com/149273507>

Ungdom for Ungdom

Målgruppe:

Engasjert ungdom og inaktiv ungdom

- Frafallsproblematikken i idretten
- Kurs og planlegge/gjennomføre arrangement



MEGA for alle

Målgruppe:

Barn og unge som av ulike grunner er i kontakt med det psykiske helsevernet

- 6 klatregrupper i Gneist IL
 - 1 basistreningstilbud i Kalandseid IL
 - 2 svømmetilbud i Delfana Svømmeklubb
- Klatrekurs (brattkort kurs) for foresatte



Utrustet og Utrustet Ung

Målgruppe:

Mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykiatri, eller som står i fare for å utvikle utfordringer innen rus og/eller kriminalitet

- Ukentlig klatreaktivitet
- Våttkort kurs og klatrekurs
- Ekspedisjoner



Aktiv på Arbeid

Målgruppe: Bedrifter med behov for fysisk aktivitet blant ansatte



Aktiv Mamma

Målgruppe:

Mødre i mammapermisjon


IDRETT BERGEN SØR





MOVE IT – uken

Målgruppe:

Barn i 3-7.klasse

- Rekrutterer aktivitetsledere og instruktører gjennom Ungdom for Ungdom prosjektet

Tuftepark

En møteplass for mennesker i alle aldre!

- Hjellestad
- Kalandseid
- Slåtthaug
- Bjørgvin fengsel



Bjørgvin

- Skape aktivitet
- Arena for mestring
- Et nytt og trygt miljø

Tufteparken skal gi treningstilbud for de 90 innsatte ved Bjørgvin fengsel



HUMAN FLAG: Daniel Særvold ble straks nysgjerrig da Lasse Tufta annonserte at han kunne vise ham hvordan øvelsen «human flag» gjøres. - Jeg kan det ikke helt enda, men har lyst til å lære det, 4 år gamle Daniel og meldte seg som den første til å forsøke øvelsen som går ut på å stå vertikalt ut fra en stang. FOTO: ANNE RISTELUND



TUFTEPARKEN: Slik ser den nydannede Tufteparken i Bjørgvin fengsel ut. FOTO: ANNE RISTELUND



STØTTER: Even Haganes fra Idrett Bergen Sør, følger spent med når Tom G. Berg er i aksjon. - Strikk gjør øvelser enklere, tipser Lasse Tufta. FOTO: ANNE RISTELUND



VARMER OPP: Even Haganes leder oppvarmingen. - Knebay kan alle gjøre, både med shorts og døgntrekk, sier han. FOTO: ANNE RISTELUND

ET ETTERLYST TILBUD

- Det er mange slappinger her. Det kan kanskje denne parken gjøre noe med, sier Daniel Særvold (25).

ERICA KRONHEIM
erica.kronheim@bbs.no

BJØRGVIN: Særvold er en av 90 innsatte som soner ved lavsikkerhetsfengselet Bjørgvin. Med unntak av en tuxi, har de innsatte ikke hatt noe område

tilrettelagt for fysisk aktivitet, siden gymsalen ble regnet for uegnet og måtte stenge for nærmere to år siden.

- Tus du Tufteparken vil bli mye brukt?

- Jeg kommer i hvert fall til å bruke den, men jeg tror mange her trenger litt hjelp til å komme i gang og lære litt øvelser, sier Særvold og ser bort på kameraten Tom Gard Berg (23).

- Helt enig. Jeg pleier ikke å trene noe særlig, sier Berg og skynder seg å legge til: - Men jeg er glad i å gå på tur.

- Om to måneder er både jeg og Tom ferdig med soningen. Da skal jeg få deg mye med på fjelltur og trening. Tom, sier Daniel skilsmidd og kommer med denne oppfordringen:

- Trening gir en så deilig følelse av å være sliten. Du trenger den og litt mer muskler.

- Fengsel trenger ikke være sluttet. Det kan være starten på noe bra, sier Brustad og utdyper:

- Dersom man skal bli noe annet enn det man var da man kom inn til Bjørgvin fengsel, må man jobbe med identiteten sin. Trening kan være med å endre

rundt 600 soninger og 400 løslatelser, så det er mange som passerer her, sier fengselsbetjent Ojan Fond.

Kollega Ann Hege Brustad har tro på at trening kan gi resultater både fysisk og psykisk.

- Trening gir en så deilig følelse av å være sliten. Du trenger den og litt mer muskler.

- Fengsel trenger ikke være sluttet. Det kan være starten på noe bra, sier Brustad og utdyper:

- Dersom man skal bli noe annet enn det man var da man kom inn til Bjørgvin fengsel, må man jobbe med identiteten sin. Trening kan være med å endre

dre dårlige vaner, og bli en del avens nye identitet.

Tverrfaglig samarbeid

Lasse Tufta har siden 2012 utviklet såkalte Tufteparker: uten- ders treningsparker bestående av enkle metallkonstruksjoner til bruk for egenvekttrening.

- Dette blir vel den 175. Tufteparken, men den første i et fengsel, sier Lasse Tufta.

- Parken er finansiert med midler fra Gjensidigestiftelsen og er et tverrfaglig samarbeid mellom Kriminalseksjonen,

Lasse Tufta, Idrett Bergen Sør og Wayback, forteller initiativ- taker Brustad og forklarer:

- Målet er at vi kan engasjere og motivere folk til å trene på innsiden, og at aktører som Wayback og Idrett Bergen Sør kan hjelpe med å ivareta treningsinteressen etter soning.

- Vi arrangerer mange aktiviteter og tilbyr et positivt fellesskap etter soning. Det mener vi er viktig for at man ikke skal falle tilbake til vonde vaner, sier leder for Wayback Bergen, Roger Ellingsen og legger til:

- Vi er mye og jobber i fengselet, for å være synlige allerede fra soningstiden. Da er berø- lingen for å bli en del av Wayback langt lettere etter soning.

For alle

Initiativtakere arbeider med å få midler til å kunne drive regelmessig organisert trening for de innsatte. Før den offisielle åpningen, gir Lasse Tufta et innførelseskurs.

- Det finnes øvelser alle kan, men ikke alle har forutsetning- ger til å gjøre alt, sier Tufta.

- Vi er mye og jobber i fengselet, for å være synlige allerede fra soningstiden. Da er berø- lingen for å bli en del av Wayback langt lettere etter soning.

For alle

Initiativtakere arbeider med å få midler til å kunne drive regelmessig organisert trening for de innsatte. Før den offisielle åpningen, gir Lasse Tufta et innførelseskurs.

- Det finnes øvelser alle kan, men ikke alle har forutsetning- ger til å gjøre alt, sier Tufta.

- Vi er mye og jobber i fengselet, for å være synlige allerede fra soningstiden. Da er berø- lingen for å bli en del av Wayback langt lettere etter soning.

For alle

Initiativtakere arbeider med å få midler til å kunne drive regelmessig organisert trening for de innsatte. Før den offisielle åpningen, gir Lasse Tufta et innførelseskurs.

- Det finnes øvelser alle kan, men ikke alle har forutsetning- ger til å gjøre alt, sier Tufta.

- Jeg håper mange vil bruke parken, for å være synlige allerede fra soningstiden. Da er berø- lingen for å bli en del av Wayback langt lettere etter soning.

For alle

Initiativtakere arbeider med å få midler til å kunne drive regelmessig organisert trening for de innsatte. Før den offisielle åpningen, gir Lasse Tufta et innførelseskurs.

- Det finnes øvelser alle kan, men ikke alle har forutsetning- ger til å gjøre alt, sier Tufta.

- Vi er mye og jobber i fengselet, for å være synlige allerede fra soningstiden. Da er berø- lingen for å bli en del av Wayback langt lettere etter soning.

For alle

Initiativtakere arbeider med å få midler til å kunne drive regelmessig organisert trening for de innsatte. Før den offisielle åpningen, gir Lasse Tufta et innførelseskurs.

- Det finnes øvelser alle kan, men ikke alle har forutsetning- ger til å gjøre alt, sier Tufta.

Stø Kurs

- Samarbeid med Wayback
- Ungdom i alderen 13-19 år
 - Lavterskel aktivitet + utfordrende spennende aktiviteter
 - Crossfit på 7-fjell crossfit
- Forebygge frafall fra skolen
- Bevare ungdom i aktive, sunne og positive miljø
- Forebyggende avdeling i politiet, rådgivere, miljøterapeuter ved skoler, SLT koordinator med flere.



Evig Aktiv

- **Målgruppe:**

Hjemmeboende pensjonister/eldre

- 11 grupper i Fana og Ytrebygda
- Ca. 220 seniorer i ukentlig aktivitet



Evig Aktiv Viljesterk

Målgruppe:

Pensjonister i alderen 65-100 år som i stor grad har blitt rammet av pandemien.

- Støtte: Frivillighetens program for besøk og aktivitet, Stiftelsen Dam

Tredelt tilbud

1. Hjemmetrening en-til-en for de mest sårbare/isolerte
2. Turgrupper i sosialt fellesskap med andre
3. Treningsvideoer som kan gjennomføres hjemmefra

Nyttår 2021: plutselig gjaldt dette samtlige av våre seniorer...



Mer av vårt arbeid



Idrett Bergen Sør



idrettbergensor

<https://www.idrettbergensor.no/>