

Lokal Motion

Case rapport – Evaluering af Idræt for Alle



Indhold

1. Introduktion	68
2. Projektets aktiviteter	68
3. Projektets resultater	69
4. Projektets virkning	70
5. Læring og inspiration fra projektet	71

1. Introduktion

Projektet "Lokal Motion" er gennemført i Høje Taastrup kommune. Formålet med projektet var ønsket om at afprøve noget nyt i forhold til at gøre det mere attraktivt for idrætsuvante borgere at blive aktive.

Projektets hovedmål var at give børnefamilier og andre travle borgere et tilbud om fysisk aktivitet i umiddelbar nærhed af deres bolig, for at gøre det nemmere og mere attraktivt at blive aktiv.

Projektets øvrige mål:

- Mindst 25 % af målgruppen i de udvalgte boligområder skulle afprøve aktiviteten.
- Mindst 50 % af de som afprøvede aktiviteten, skulle opleve forbedret fysisk velvære.
- Efter projektperiodens udløb, skulle der fra de lokale beboere være et ønske om at fortsætte aktiviteten

2. Projektets aktiviteter

Høje-Taastrup Kommune stillede ansatte fra Kultur- og Fritidsområdet til rådighed for projektet. Lokale idrætsforeninger og Grundejerforeninger stillede frivillige ressourcer til rådighed for projektet. Projektets planlagte aktiviteter var:

- Planlægning
- Markedsføring
- Etablering af lokale bevægelsesmødesteder
- Etablering af nye aktiviteter
- Fodboldfitness
- Cykelmotion
- Floorball
- Oprettelse af 'kom og vær med'-hold
- Gang og løb
- Udendørs crossfit
- Mor/barn-træning

- Minigolf
- Etablering af udendørs legefaciliteter
- Panna-fodboldbane
- Springlegeplads
- Årlige evalueringer
- Udarbejdelse af drejebog på baggrund af projektets erfaringer

3. Projektets konkrete resultater

Kommunen har i samarbejde med idrætsforeninger fået igangsat en række nye aktiviteter for at understøtte idrætsuvante og inaktive borgeres muligheder for at være mere aktive. Projektet har gennemført de fleste af de planlagte aktiviteter:

- Kommunen har i planlægningen af projektets idrætsaktiviteter forsøgt at inddrage borgere i kommunen ved f.eks. at holde møder med boligforeninger og ved at bede borgere og foreninger om input vedr. behov for faciliteter og områder, hvor der var potentiale for lokale indsatser
- Projektet har været markedsført på hjemmesider, sociale medier, pjecer, events og gennem den lokale presse. Kommunen har blandt andet reklameret på kommunens facebookside for at rekruttere deltagere. Projektmedarbejdere har derudover udbredt budskabet direkte til målgruppen
- Der er oprettet 'kom og vær med'-hold på to lokationer i kommunen
- Der er etableret nye aktiviteter i boligområder med mange unge. Blandt andet er der etableret floorballaktivitet i boligområderne
- Der er etableret udendørs legefaciliteter i områder, hvor der kommer mange mennesker. Blandt andet er der etableret en springlegeplads ved Springcenteret
- Der blev etableret et løbehold med ca. 10 deltagere, der holdt fast i omkring fem uger
- Der er etableret udendørs crossfit og mor/barn træning i Sengeløse. Til crossfit har der været 17-18 deltagere, hvor de 8-10 har deltaget fast i aktiviteten i en hel sæson
- Der er etableret en panna-fodboldbane og har været afholdt panna-fodboldkursus

Samlet set har projektet i et vist omfang nået sine overordnede mål om at etablere idrætstilbud til børnefamilier og andre travle inaktive eller idrætsuvante borgere tæt på deres bolig. Der er således etableret flere nye tilbud om fysisk aktivitet i mere umiddelbar nærhed til deres boliger, og kommunen er lykkedes med at etablere idrætsfaciliteter tættere på målgruppen. Det er også lykkedes at motivere eksisterende faciliteter, som idrætshaller, til at arbejde mere målrettet på at udbyde og afholde aktiviteter for projektets målgruppe.

I forhold til projektets konkrete mål om at mindst 25 % af målgruppen i de udvalgte boligområder afprøver aktiviteten, findes der ikke præcise måltal. Vurderingen er, at målet langt fra er nået. Det har været svært både at identificere og aktivere målgruppen.

Målet om, at mindst 50 % af de, som afprøver aktiviteten, oplever forbedret fysisk velvære er heller ikke målt i tal, men det vurderes, at deltagerne både er kommet i bedre form og har nydt at bevæge sig. Deltagere i crossfit-aktiviteten nævner, at de er kommet i bedre form eller fastholder en god form ved at deltage i aktiviteten.

Endelig er det også svært at svare på, i hvor høj grad målet om, at der fra de lokale beboere skulle være et ønske om at fortsætte aktiviteterne efter projektperiodens udløb, er nået: Ifølge kommunen har efterspørgslen på at fortsætte været lille på de fleste aktiviteter. Flere af deltagerne var nybegyndere og havde svært ved at fastholde interessen. Deltagerne i crossfit-aktiviteten, som har været de mest vedholdende i projektet ønsker også tilbuddet etableret som en fast aktivitet.

4. Projektets virkning

I forhold til det overordnede formål med 'Idræt for Alle' er der følgende virkninger:

Flere aktive borgere

Den samlede virkning af kommunens og foreningernes aktiviteter tyder på at være begrænset i forhold til at få idrætsvante og inaktive til at bevæge sig mere. Det er ikke rigtig lykkedes hverken at engagere borgerne i at komme med input vedr. deres behov, at ramme en større andel af de inaktive med de tilbudte aktiviteter, og heller ikke med at fastholde de deltagere, der har været i udbudte aktiviteter. Det betyder også, at projektet vurderes til at have en lav grad af virkning i forhold til IFA programmets overordnede formål om, at projekterne skulle resultere i flere aktive borgere.

Nytænkning

Projektet har forsøgt at introducere nye måder at anvende eksisterende udendørs arealer og redskaber. Projektet har løbende forsøgt at udvikle nye aktiviteter. Det har også været nyt for kommunen at fokusere på målgruppen børnefamilier i en bevægelsessammenhæng.

Høje Taastrup kommune kommer ikke til at være involveret i en videre forankring af projektets aktiviteter. Dele af projektet vil blive videreført ved at de involverede idrætsforeninger overtager ansvaret for de etablerede aktiviteter.

5. Læring og inspiration fra projektet

Afhængig af andre kommuners egne erfaringer på området, er der forskellige typer af erfaringer at lade sig inspirere af.

Det var en langt større udfordring for projektet end forventet at rekruttere målgruppen. Manglende data betyder, at det ikke er muligt at vurdere, præcis hverken hvor mange eller hvilken type af borgere, der har deltaget. Men oplevelsen hos arrangører af aktiviteterne er, at antallet af deltagere har været begrænset, og at størstedelen af deltagerne i projektet var idrætsaktive i forvejen. En læring er derfor, at det ville have været hensigtsmæssigt at have nogle deltagermålinger med henblik på bedre at kunne vurdere og løbende lære af indsatsens resultater.

Kommunens vurderer, at udfordringerne med at få rekrutteret målgruppen skyldes en manglende platform for kommunikation til og rekruttering af målgruppen. Læringen af dette er, at fremadrettet rekruttering bør henvende sig mere direkte til målgruppen, f.eks. som tilfældet var med crossfit-aktivitetens rekruttering, hvor træneren var meget aktiv i direkte rekruttering af deltagere, og hvor deltagerne selv inviterede nye deltagere fra deres personlige netværk. Eventuelt kunne man få deltagere i aktiviteter til personligt at rekruttere venner, bekendte, naboer eller kollegaer, der er inaktive eller idrætsuvante.

Det er en læring fra crossfit aktiviteten, at deltagerne har været glade for at kunne deltage i en idrætsaktivitet tæt på deres bolig, og at den tidsmæssigt var tilrettelagt, så det passede med børnefamilierutiner, herunder, at man kunne have sine børn med, og at de afhængig af alder kunne være med eller lege ved siden af. Selv om deltagerne selv også er fysisk aktive i andre sammenhænge end crossfit, tror de på, at bolignære og familievenlige tidspunkter og samværsformer kunne være en måde at få idrætsuvante med til idrætstilbud. Crossfit bliver rost, som en aktivitetsform, der kan laves i hold og samtidig på forskelligt niveau. Dvs. at deltagere kan få glæde af at være med i et aktivt fællesskab, selv om de ikke er på samme niveau. Deltagerne fremhæver, at netop fællesskabet på et hold, har fået dem til at holde fast i crossfit aktiviteten, for selv om de ikke er idrætsuvante, skal de tage sig sammen til at komme afsted.

Erfaringerne med ny-etablerede faciliteter peger også på, at det er nyttigt, at faciliteter som f.eks. legeredskaber placeres i tæt befolkede områder, hvis man gerne vil have borgerne til at bruge dem mest muligt.

På tværs af alle projektets gennemførte aktiviteter er det kommunens vurdering, at det har en positiv effekt på deltagelse i bevægelse, hvis den tilbudte motionsaktivitet samtidig tilbyder et socialt samvær med andre mennesker.

Endelig er det en læring fra projektet, at det kræver en stor løbende indsats at få idrætsuvante til at fortsætte med motion. Der er behov for meget grundigere studier af målgruppen og dens udfordringer og behov, end dette projekt havde planlagt.

Kontaktinformation vedr. yderligere information om projektet:

Høje-Taastrup Kommune
Fritids- og Kulturcenter
Telefon: 43 59 10 00
E-mail: fritidkultur@htk.dk