

# PROSJEKT: «UTTA HAFÆLLA»

*(Dialekt for «utenfor gjerdet»)*

*Inspirasjons-  
Motivasjons-  
Forebyggings- og  
Aktivitetsprosjekt  
for eldre med store hjelpebehov i Kvam*



*Bildet er hentet fra KIL sitt ukentlige veterantreff.*



**Kvam IL**

Søkerorganisasjon: Norges Idrettsforbund

## Innholdsfortegnelse

Beskrivelse av søker: .....	3
Kvam idrettslag (KIL): .....	3
Prosjektbeskrivelse: .....	3
Bakgrunn for prosjektet - forankring:.....	3
Målsetting for prosjektet: .....	4
Hvordan vil vi måle effekten vi er ute etter:.....	5
Målgruppe for prosjektet: .....	5
Frivillighet og brukermedvirkning: .....	5
Gjennomførings- og framdriftsplan – beskrivelse av metode: .....	6
Hvilken verdi prosjektet har for målgruppen og eventuell samfunnsmessig verdi: .....	6
Resultater vi forventer å oppnå, og hvordan resultatene og erfaringene er tenkt formidlet: .....	7
Overføringsverdien som ligger i prosjektet: .....	7
Søknad: .....	8
Vedlegg	
• Anbefaling fra samarbeidspartnere	
• Anbefalingsbrev fra Nord-Fron kommune	

## Beskrivelse av søker:

### **Kvam idrettslag (KIL):**

KIL er et fleridrettslag med ca. 800 medlemmer, hvorav ca. 370 er aktive utøvere. I bygda bor det ca. 1.300 personer.

Våre aktiviteter omfatter:

- Folkehelse
- Allidrett
- Håndball
- Fotball
- Sykkel
- Ski

Via folkehelseaktiviteten gir idrettslaget lavterskeltilbud innen:

- Voksentrin
- Turorientering, sommer og vinter
- Definerte gåturer til ulike mål
- Stirydding og tilrettelegging
- Ukentlige veteranreff

KIL er et innovativt idrettslag, med daglig leder tilsatt i 100 % stilling gjennom flere år. Denne satsingen var unik i sin sammenheng i Gudbrandsdalen.

Sportslig leder i 80 % stilling, renholder, vaktmester og to vaktmesterassistenter i deltidsstillinger.

KIL stiftet i 2014 Furusjøen Rundt AS, heleid av idrettslaget. Denne satsingen på Furusjøen Rundt-arrangementene betyr at vi har tilsatt Arrangementsleder i full stilling.

Idrettslaget er dermed en betydelig aktør i bygda.

Kvam Idrettspark ligger i hjerte av bygda og består av to fotballbaner omkranset av lysløype, klubbhus og garderobebygg.

Kvamshallen ligger ved inngangspartiet til Idrettsparken, og Kvam musikkforening/Kvam skolemusikk har en større paviljong med tribuneanlegg inne i parkområdet.

KIL satser mye på bygdeutvikling gjennom flere prosjektarbeider, utvikling av sine idrettsanlegg og sine arrangementer.

## **Prosjektbeskrivelse:**

### **Bakgrunn for prosjektet - forankring:**

Nåsituasjonen/problemet viser at vi har en utfordring med folkehelsen til eldre med store hjelpebehov i Kvam, både den psykososiale og den fysiske folkehelsen.

KIL ønsker å bidra til å bedre de ovennevnte samfunnsproblemene.

I tråd med formålet og håndboka til KIL skal vi sørge for bedret folkehelse for alle i bygda. Det vil si aktiviteter for alle.

Vi ser at vi ikke når dette formålet fullt ut i dag. Dette gjelder i vesentlig grad den psykososiale og den fysiske folkehelsen til «eldre med store hjelpebehov». KIL ønsker å få på plass et fundament for å nå dette formålet.

Styret i KIL har vedtatt satsing på omsøkte prosjektide. Vedtaket styrkes ved at samarbeid er forankret hos samarbeidspartnere i prosjektet, se punktet «Målgruppe for prosjektet/Samarbeidspartnere».

Vi ønsker med dette prosjektet å legge til rette for å aktivisere, samt starte opp med aktiviteter og eksempelvis besøksordning, til eldre med store hjelpebehov i Kvam. Dette er i tråd med Stortingsmelding nr. 25 – «*Framtidas omsorgsutfordringer*». Der det står det videre: «*Resultatet vil ofte være redusert allmennstilstand og nedsatt funksjonsevne.*»

Prosjektnavnet/begrepet UTTA HAFÆLLA, som betyr «utenfor gjerdet», sier at vi ønsker å bidra til at innbyggerne skal bli mer aktive og omgås medmennesker. Begrepet er godt innarbeidet i Kvam.

Vi ønsker at prosjektet skal nå sine mål og ivareta målgruppene gjennom å inspirere, motivere, forebygge og aktivisere.

Etter hva vi har lokalisert, vil dette være et enestående prosjekt i landet. Vi har blant annet gått gjennom prosjektoversikten til ExtraStiftelsen og finner ingen andre som har gjort noe tilsvarende.

Vi mener at dette vil bli et pilotprosjekt mange kan se til og lære av.

Før for- og hovedprosjekt gjennomføres, vil vi ha:

- Forankret prosjektideen gjennom styrevedtak i KIL.
- Forankret prosjektet blant foreløpige samarbeidspartnere og brukergruppene.
- Søkt om støtte fra ExtraStiftelsen innen fristen.

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

KIL mener effekten av prosjektet vil gi en bedret folkehelse. Dette gjenspeiles konkret i prosjektbeskrivelsen.

## Målsetting for prosjektet:

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

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

- Innen 2020 skal prosjektet ha kartlagt, implementert og gjennomført aktiviteter som fremmer bedre fysisk og psykososial helse blant eldre med store hjelpebehov i Kvam.
  - Eksempler på tiltak og aktiviteter kan være:
    - Besøksordninger
    - Tur-/lesevennordning
    - Sosiale møteplasser
    - Støttekontaktordning

- Vi skal ha bidratt til bedret fysisk og psykososial helse for minimum 50 personer i målgruppen.
- Nøyaktig hvilke aktiviteter prosjektet ender opp med vil være et resultat av prøveprosjektet og etterspørselen fra målgruppen.
- Arbeide skal fortsette etter at prosjektperioden er over.

## Hvordan vil vi måle effekten vi er ute etter:

Prosjektet skal bidra til at vi kan måle effekten og ikke minst at effekten gir oss de resultater vi ønsker.

- Vi skal gjennomføre måling av de konkrete målsettingene med;
  - Antall gjennomførte aktiviteter.
  - Antall eldre med store hjelpebehov i Kvam som får tilbud gjennom prosjektet.
  - Antall frivillige medhjelpere både innenfor og utenfor målgruppen.
- Prosjektet skal utarbeide en spørreundersøkelse;
  - Spørreundersøkelsen skal spørre målgruppene om betydningen av prosjektet.

## Målgruppe for prosjektet:

- Eldre med store hjelpebehov i Kvam.

Samarbeidspartnere:

- Gjennom dialog med samarbeidspartnere og KIL sitt eget kontaktnett skal vi lokalisere målgruppen.
- Samarbeidspartnere er Nord-Fron kommune ved Frivilligsentralen, NAV, Hjemmetjenesten, Kvamstunet, og frivillige lag som Kvam Sanitetslag og Kvam musikkforening.

## Frivillighet og brukermedvirkning:

### Frivillighet:

KIL vil bidra med å legge til rette for økt fysisk aktivitet. Dette vil skje gjennom KIL og andre samarbeidspartnere sine frivillige apparat.

- Tilrettelegging av sosiale møteplasser.
- Lavterskelaktivitet som gåturer, basistrening og sosiale aktiviteter skal gjennomføres blant annet ved;
  - Egnede lokaliteter i nærmiljøet som;
    - Kvamstunet.
    - I Kvam bygdahus.
    - I Kvam Idrettspark/Kvamshallen.
  - Hjemme hos enkeltpersoner.
  - Ute i friluft – «Utta hafælla».

### Brukermedvirkning:

Brukergruppen skal bli involvert i prosessene i prosjektet blant annet gjennom «Hjelp til selvhjelp». Det betyr at brukere i målgruppen skal inspireres til å bidra til andre i målgruppen gjennom prosjektet.

I tillegg vil prosjektet knytte tett kontakt til sine samarbeidspartnere for å få til tidlig oppfølging av den enkelte.

## Gjennomførings- og framdriftsplan – beskrivelse av metode:

### Hovedtiltak:

- Etablert **forprosjekt** som gjennomføres fra 1. juli 2017:
- Innhold i **forprosjektet**:
  - Fått på plass prosjektleder med kontorplass og etablert en organisasjon der følgende deltar; Prosjektleder/folkehelsegruppa i KIL, person(er) fra målgruppen, samt person(er) fra andre samarbeidspartnere.
  - Kartlagt målgruppen og dens behov.
  - Definert fysiske og sosiale tiltak, herunder sosiale møteplasser.
  - Etablert avtaler og innhold med samarbeidspartnerne. Se eget vedlegg for anbefaling fra samarbeidspartnerne.
  - Rekrutterte frivillige som skal gjennomføre aktivitetene. Dette skjer både med personer fra målgruppen, og at personer fra samarbeidspartnerne inspireres til å delta.
  - Utarbeidet konkrete aktivitetsplaner;
    - Besøksordning/psykososiale sammenkomster/møteplasser/fysisk aktivitet.
  - Informert alle innbyggere om tiltaket, samt inspirert til deltakelse
    - Det skal skje via skriftlig informasjon, media, egne digitale kanaler og oppsøkende aktivitet til målgruppen.
- Fra 1. juli 2018:
  - Implementering og prøvedrift av tiltak for eldre med store hjelpebehov i Kvam.
  - Justering og tilpasning av driftsmetode etter prøvedrift.
  - Kontinuerlig oppfølging og informasjon til deltakere, samt ha motivert flere til deltakelse.
  - Utarbeidet konkrete måleparametere for måling av verdi av prosjektet.
  - Utarbeidet elektronisk registreringsverktøy.
- Fra 1. juli 2019:
  - Oppstart ordinær drift.
  - Evaluering og rapportering av prosjektet.
  - Dele erfaringer og få på plass en ordning for hele kommunen.

## Hvilken verdi prosjektet har for målgruppen og eventuell samfunnsmessig verdi:

I prosjektperioden skal vi gjennomføre konkrete og målbare tiltak som skal legge grunnlaget for økt livskvalitet, gjennom bedring av den fysiske og psykiske helsen.

Dette kan også føre til at behovet for offentlige helsetjenester utsettes.

I samarbeid med kommunen ønsker vi i evalueringsfasen å finne fram til hvilken gevinst prosjektet ga, både til den enkelte og på samfunnsnivå.

Det kan være utfordrende å finne konkrete måleparametere for å vise verdien på kort sikt. Prosjektet skal derfor utarbeide konkrete måleparametere for verdi som brukerne skal gi svar på. Eksempler på dette kan være;

- Verdien for den psykososiale og fysiske folkehelsen opplevd før prosjektet ble startet, og hvordan oppleves denne verdien mot slutten av prosjektperioden?
- Har den fysiske og psykososiale helsen til deltakerne i prosjektet endret seg gjennom prosjektperioden?
- Har behovet for kommunale helsetjenester endret seg?

Målgruppen skal få en opplevd bedring av psykiske helsen, samt at KIL sitt tilbud/inspirasjon til fysisk aktivitet skal gi bedre kondisjon og styrke.

Det fysiske aspektet, og verdien av denne kan vi måle konkret gjennom samarbeid med deltakerne i prosjektet.

## **Resultater vi forventer å oppnå, og hvordan resultatene og erfaringene er tenkt formidlet:**

Prosjektet skal evalueres kontinuerlig med en større evaluering mot slutten av prosjektarbeidet. Evalueringen skal gi svar på om målene til prosjektet ble nådd og hvilken verdi dette gir.

Vi forventer å oppnå en kraftig forbedret psykososial folkehelse gjennom aktiviteter, eksempelvis besøksordning, som prosjektet oppretter.

Vi forventer at dette blir en satsing som vil vekke nasjonal oppmerksomhet, som kan implementeres andre steder.

Vi forventer også å oppnå en bedret fysisk folkehelse blant brukerne vi skal inspirere til å delta.

- Prosjektet blir fortløpende evaluert, med en større evaluering mot slutten prosjektperioden, vår/sommer 2020.
- Erfaringer og resultater spres til brukerne/deltakerne, ExtraStiftelsen, Norges idrettsforbund, Oppland fylkeskommune, Nord-Fron kommune og andre samarbeidende parter mot slutten av prosjektperioden. Dette skjer gjennom en utarbeidet sluttrapport og felles presentasjon der media inviteres med.

I sluttevalueringen av prosjektet skal vi blant annet beskrive overgangen til varig drift.

## **Overføringsverdien som ligger i prosjektet:**

Dersom prosjektet blir så vellykket som prosjekteier mener, så vil dette fungere som et pilotprosjekt med svært stor overføringsverdi til andre lag/foreninger, offentlige helseinstitusjoner, ExtraStiftelsen og disses samarbeidspartnere.

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

## **Bruk av utstyr etter prosjektperioden**

Vi har budsjettert med et minimum til innkjøp av utstyr. Dette utstyret brukes gjennom prosjektperioden og arbeidet videreføres etter endt prosjektperiode.

## Søknad:

Totalbudsjettet for det treårige prosjektet «Utta hafælla» er på kr 1.574.000,-.

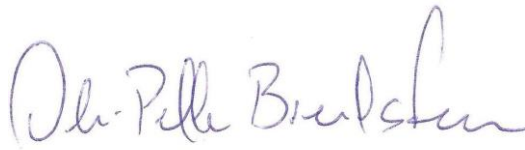
KIL søker med utgangspunkt i ExtraStiftelsen herved om kr 1.124.000,- til vårt prosjekt over en treårsperiode.

Søknadsbeløpet er fordelt på kr 361.000,- i 2017 (år 1), kr 374.000,- i 2018 (år 2) og kr 389.000,- i 2019 (år 3).

KIL stiller i tillegg med egenandel kr 450.000,-. Dette er fordelt på kr 150.000,- for hvert av årene

Vi viser til vedlagte budsjett.

Kvam 06.03.2017



---

Ole-Petter Brendstuen  
Daglig leder Kvam IL

### Vedlegg:

- Anbefaling fra samarbeidspartnere
- Anbefalingsbrev fra Nord-Fron kommune



## Vedlegg:

- **Anbefaling fra samarbeidspartnere:**

Vi støtter Kvam IL sin prosjektsøknad og deltar som samarbeidspartner som beskrevet i prosjektbeskrivelsen.

Kvam 19.01.2017  
Med vennlig hilsen

\_\_\_\_\_  
Rune Støstad,  
Ordfører i Nord-Fron kommune

*Dette støtter jeg. Flott engasjement.*

Aud Byrløkken  
Kvamstunet e-post 19.07.2019

*Dette vil NAV Nord-Fron kunne gi sin anbefaling til.*

\_\_\_\_\_  
Arne Martin Krogh  
NAV Nord-Fron e-post 22.07.2016



\_\_\_\_\_  
Anette Nyheim Lunde  
Furusjøen Rundt AS



\_\_\_\_\_  
Ole-Petter Brendstuen  
Daglig leder Kvam IL

\_\_\_\_\_  
Sverre Sætre  
Kommunalsjef i Nord-Fron kommune

*Kvam musikkforening støtter Kvam IL*

Vidar Moen  
Kvam musikkforening e-post 19.07.2016



\_\_\_\_\_  
Heidi Evjenth Holen  
Kvam IL folkehelsegruppe

## Nord-Fron kommune

Dato : 05.08.2016  
Vår ref. : 16/10580

Saksbeh. : Sverre Sætre  
Telefon : 61216154  
E-post : [post@nord-fron.kommune.no](mailto:post@nord-fron.kommune.no)



**Nord-Fron  
kommune**

Nedregate 50  
2640 Vinstra

Telefon  
61 21 61 00

Telefaks  
61 21 61 01

E - p o s t  
postmottak@  
nord-fron.  
kommune.no

www.  
nord-fron.  
kommune.no

Bankgiro  
2095.06.05775

Bankgiro skatt  
6345.06.05168

Kvam Idrettslag  
2642 KVAM

### Nord-Fron kommune som samarbeidspartner i Kvam IL sitt prosjekt Utta Hafælla.

Nord-Fron kommune er positive til prosjektet «Utta Hafælla» som er initiert av Kvam idrettslag.

Som følge av de demografiske endringene med økt antall eldre fra 2020 vil også Nord-Fron få flere eldre ensomme i fremtiden. Veksten av antall eldre krever økte ressurser. Ressurser som i dag ikke finnes uten at det vil ha store konsekvenser for nivået på tjenester innenfor andre områder. Det blir derfor avgjørende viktig for kommunen å finne samarbeidspartnere og nye løsninger som kan løse framtidens utfordringer innen omsorgssektoren. Prosjektet fra KIL er et spennende tiltak i denne sammenhengen.

Prosjektets målgruppe er ensomme over 60 år. Hensikten med prosjektet er å styrke folkehelsen gjennom bedret fysisk og psykisk helse. Valgt strategi er blant annet etablering av sosiale møtearenaer og nye aktiviteter som eksempelvis turvennordning. Resultatet av tiltakene skal bidra til at brukerne i målgruppen får en bedret fysisk og psykososial helse. For kommunen kan tiltakene bidra til å utsette behovet for kommunale helsetjenester.

Kultur, aktivitet og trivsel er helt sentrale og grunnleggende element i et helhetlig omsorgstilbud. Det er imidlertid i forhold til hverdagsliv, opplevelser og fellesskap at de kommunale omsorgstjenestene kommer til kort. Rekruttering av flere frivillige er i så måte et viktig innsatsområde fremover.

Prosjektet «Utta Hafælla» tar for seg to store samfunnsutfordringer; ensomhet og mangel på frivillige. Eldre ensomme får i større grad en andre raskere redusert allmenntilstand og nedsatt funksjonsevne. Redusert livskvalitet på et område får gjerne ringvirkninger på andre områder i livet. Ved forebyggende tiltak som vektlegger fysisk aktivitet og fellesskap vil frivillige i Kvam IL bidra til å utsette behovet for kommunale helsetjenester. Prosjektet vil derfor kunne få en betydelig samfunnsgevinst. Videre vil idrettslaget selv bidra til å rekruttere flere frivillige og dermed bli et viktig supplement til Nord-Fron kommunes (NFK) egen frivilligsentral.

NFK v/ Ordfører og administrasjon er positiv til KIL sitt prosjekt og vil gjennom dette anbefalingsbrevet signalisere sin deltakelse som samarbeidspartner i prosjektperioden. NFK forutsetter at prosjektet etablerer et forpliktende samarbeid med Frivilligsentralen.





Administrasjonssjefen vil legge frem en sak om prosjektet for utvalg for helse, oppvekt og kultursaker i møte den 16.september 2016.

Med helsing

Rune Støstad  
Ordfører

Sverre Sætre  
kommunalsjef

Godkjend og sendt ut utan underskrift iht. interne rutinar.