

Evaluering av «Trim I Lag»

2011-2014



Prosjekt i regi av
Nordland Idrettskrets

Med støtte fra
Nordland Fylkeskommune
og Norges Idrettsforbund

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	3
BAKGRUNN FOR PROSJEKTET «TRIM I LAG»	4
GRUNNIDEEN – HVORFOR OG HVORDAN?	4
OPPSTARTEN AV PROSJEKTET	4
LAVTERSKEL AKTIVITET - DE GODE EKSEMPLENE	5
HVA SLAGS AKTIVITET BLE SATT I GANG?	5
ORGANISERING AV "TRIM I LAG"-GRUPPENE	6
HVORDAN HAR "TRIM I LAG"-PROSJEKTET BIDRATT TIL AKTIVITET I IDRETTSLAGENE?	7
MÅLOPPNÅELSE	7
SUKSESSFAKTORER - HVORDAN LYKKES MAN MED ET LAVTERSKELTILBUD?	8
SUKSESSHISTORIER	8
FAMILIETRIM I VESTERÅLEN – MEDBY IL	9
SKI OG PADLING I LOFOTEN – LEKNES SKIKLUBB OG LEKNES PADLEKLUBB	9
FOTBALL I LOFOTEN OG VESTERÅLEN - LEKNES FOTBALLKLUBB OG FK LUNA	10
INNEBANDY I BODØ	11
SUKSESSFAKTORER – HVA KJENNETEGNER DEM SOM LYKKES?	12
ILDSJELER, ØKONOMI OG TILGANG PÅ ANLEGG	12
REELT LAVTERSKELTILBUD – MESTRING OG TILHØRIGHET!	12
SOSIALE MØTEPUNKT	13
LAV MEDLEMSAVGIFT OG ORGANISERING AV AKTIVITETEN	14
INSTRUKTØRROLLEN	15
FORANKRING I KLUBBENS DAGLIGE DRIFT	15
UTFORDRINGER OG ERFARINGER	15
HVA HAR VÆRT UTFORDRINGENE I DENNE TYPEN LAVTERSKEL AKTIVITET?	15
TILGANG PÅ ANSVARSPERSONER/INSTRUKTØRER	16
LEIE AV HALL	16
TRANSPORT / ANLEGG I NÆRMILJØ	17
KONKURRERENDE AKTIVITET/INAKTIVITET	17
UTFORDRINGER MED Å NÅ MÅLGRUPPA	17
VEIEN VIDERE	18
HVORDAN KAN NIK JOBBE VIDERE FOR Å STIMULERE TIL LAVTERSKEL AKTIVITET I IDRETTSLAGENE?	18
OVERSIKT OVER «TRIM I LAG» - GRUPPER I NORDLAND	19

Sammendrag

Bakgrunnen for oppstarten av "Trim I Lag" er kunnskapen om de store folkehelseutfordringene samfunnet står overfor grunnet stor inaktivitet i befolkningen. Det viser seg at majoriteten av inaktive personer aldri har vært i aktivitet tidligere og mangler aktivitetserfaring, eller de har sluttet med sin aktivitet og finner av ulike årsaker ikke sin plass innenfor den organiserte idretten. Mange faller mellom to stoler ved at det ikke finnes aktuelle tilbud for sin alder eller sitt nivå, eller de vegrer seg av ulike grunner for å trene på treningssenter. Med bakgrunn i dette ønsket Idrettskretsen i Nordland (NIK) i 2011 å starte opp et prosjekt med mål om å skape mer og bedre lavterskelaktivitet i idrettslagene i Nordland for å komme ennå nærmere idrettens visjon "Idrettsglede for alle". I pilotprosjektet ble det satt i gang ulike lavterskel aktivitetstilbud i 11 idrettslag fordelt på 3 kommuner. Hovedprosjektet startet opp i 2012 med 33 idrettslag i 16 kommuner, etterfulgt av 11 idrettslag i 8 kommuner året etter. I løpet av siste prosjektår har hovedoppgaven vært å følge opp de idrettslagene fra 2013 som ikke var kommet ordentlig i gang med sine Trim I Lag grupper, samt å skrive en god evaluering- og erfaringsrapport fra prosjektet. Med bakgrunn i erfaringene som er hentet inn gjennom prosjektet ser man et behov for å kunne videreføre «Trim I Lag» som et konsept som er i funksjon også etter prosjektets slutt, både i Nordland og i resten av landet. Det er derfor gledelig å se at Sogn og Fjordane Idrettskrins startet opp med "Trim I Lag"-grupper høsten 2014.

Erfaringene fra prosjektet viser at "Trim I Lag"-konseptet er en god måte å organisere lavterskel aktivitet på, både for idrettslagene og for målgruppen. Ved at Nordland Idrettskrets bistår idrettslagene med inspirasjon og veiledning, i tillegg til en liten økonomisk oppstartstøtte, opplever de at de får den motivasjonen som skal til for å sette i gang tiltak de lenge har ønsket å starte opp, men ikke kommet i gang med av ulike grunner. Tiltakene forankres i idrettslagene selv og gir medlemmene en stolthet over hva de får til lokalt. Aktiviteter som er satt i gang er blant annet "ventefotball", "lavterskel innebandy", "damtrim" (enkel step, aerobic og zumba), familieorientering og postkassetrim/gå-grupper.

Evalueringen av prosjektet gir en pekepinn på hva som gjør at et lavterskeltilbud fungerer godt og hva som skal til for at tilbudet vedvarer over tid for de gruppene som trenger aktiviteten mest. Det at idrettslagene får en liten økonomisk oppstartstøtte til sin aktivitet er en av suksessfaktorene som går igjen. Det er også avgjørende at det finnes ildsjeler/ansvarspersoner i laget som setter aktiviteten i gang og som evner å holde på over tid. Aktivitetstilbudet bør være et reelt lavterskeltilbud, der det ikke er krav til verken oppmøte, innsats, ferdighet eller kondisjon. Mestring og aktivitetsglede er hovedfokuset, og aktiviteten bør ikke være konkurranserettet. Det sosiale i gruppa, både under og etter trening, er også en viktig suksessfaktor for at folk trives og kommer tilbake. Utfordringene handler i hovedsak om mangel på økonomi og ildsjeler, mangel på prioritering av aktiviteten ved tildeling av hall-tid og tilgjengelighet på anlegg i nærmiljøet.

Spørreundersøkelsen fra høsten 2013 og oppfølgingsundersøkelsen i 2014 viser til den samme tilbakemeldingen fra idrettslagene. Undersøkelsen viser blant annet til 94 % som har svart at «tiltaket har bidratt til å få flere inaktive i aktivitet», 88% har svart at «aktiviteten gjennomføres en til flere ganger i uken» og 52% har svart at «tiltaket har ført til nye medlemmer i idrettslaget». I løpet av 2014 har vi hatt kontakt med 31 av 51 idrettslag over telefon og mail, og 10 idrettslag er blitt besøkt. Tilbakemeldingen fra denne kontakten er at idrettslagene setter stor pris på å bli besøkt og/eller kontaktet av idrettskretsen, og bli sett for det arbeidet de gjør. Dette gir dem stor motivasjon for å fortsette arbeidet sitt. 31 av 51 idrettslag rapporterer at de fortsatt har aktivitet i januar 2015. Det oppfordres til at Nordland Idrettskrets ser på mulighetene for å fortsette en tilskuddsordning til oppstart av lavterskel aktivitetsgrupper i idrettslagene i Nordland også etter at prosjektet er avsluttet.

Bakgrunn for prosjektet «Trim i Lag»

Grunnideen – hvorfor og hvordan?

Bakgrunnen for prosjektet er kunnskapen om de store folkehelseutfordringene som samfunnet står overfor grunnet stor inaktivitet i befolkningen. HUNT analysen (ntnu.no/hunt/screening) omtaler vektøkningen i befolkningen og økningen av type 2-diabetes som epidemisk, og nordmenn er på bunn i Europa i tid brukt på daglig fysisk aktivitet (ec.europa.eu/eurostat). Fysisk aktive personer har lavere risiko for å utvikle livsstilssykdommer, og fysisk aktivitet har en forebyggende og helsefremmende effekt på folks helsesituasjon. Det er et faktum at inaktivitet er en «risikosport» som gjør oss syke.

Med bakgrunn i samarbeidsavtalen mellom Nordland Fylkeskommune og Nordland Idrettskrets (NIK) ønsket idrettskretsen derfor i 2011 å starte opp et prosjekt rettet mot folkehelsearbeidet i Nordland, knyttet opp mot fylkeskommunens handlingsplan om folkehelsearbeid 2008-2011.

Det viser seg at majoriteten av inaktive personer enten aldri har vært i aktivitet tidligere og mangler dermed aktivitetserfaring, eller de har sluttet med sin aktivitet og finner av ulike årsaker ikke sin plass innenfor den organiserte idretten. Mange faller mellom to stoler, der det på den ene siden ikke finnes noen aktuelle tilbud pga. alder eller nivå, og på den andre siden vegrer mange seg av ulike grunner for å trene på treningssenter. Idrettslag blir ofte forbundet med konkurranse, noe som skremmer mange vekk fra idretten. Resultatet blir da at disse blir sittende hjemme, og på den måten blir inaktive. Ofte er det slik at flertallet av de som ikke er med faktisk ønsker å drive med organisert fysisk aktivitet, og det er denne målgruppa Nordland Idrettskrets har ønsket å rette fokuset mot.

Kommunene har i dag ulike tilbud om trening for grupper som trenger rehabilitering eller et dagtilbud innen fysisk aktivitet, som «Aktiv på Dagtid» eller «Aktiv Hverdag». NIK ønsket derimot å skape et aktivitetstilbud på ettermiddag/kveldstid for folk som jobber/går på skole og som har behov for fysisk aktivitet, men som i dag ikke har et slikt tilbud gjennom det lokale idrettslaget. Gjennom «Trim i Lag»- prosjektet ønsket man å få i gang mosjonsgrupper (sirkeltrening, stavgang, svømming m.m.) i idrettslagene hvor konkurranseaspektet skulle være fraværende, og der fysisk aktivitet og sosialt fellesskap skulle stå i sentrum.

Oppstarten av prosjektet

I oppstartsfasen ble det gjennomført en grundig undersøkelse av hva som allerede fantes av lavterskelaktivitet i idrettslagene, både for å kunne hjelpe disse til å utvikle tilbudet sitt, samt å kunne ta lærdom av de gode eksemplene og videreføre disse til idrettslag uten tilbud. Det var et mål med prosjektet at det skulle motivere idrettslagene til å ta initiativ til oppstart eller videreutvikling av trimtilbud i sine lag slik at idretten i Nordland fylke kunne bli en pådriver for en sprekere og friskere befolkning.

Det var også viktig å knytte sammen viktige samarbeidspartnere innen idrettskrets,



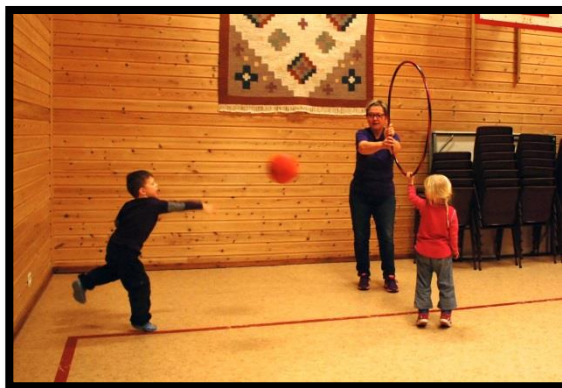
idrettsråd, kommunen og fylkeskommunen. Det ble derfor satt sammen en styringsgruppe som bestod av Nordland Idrettskrets, noen særkretser og Nordland fylkeskommune. Styringsgruppen utarbeidet en handlingsplan for det videre arbeidet med prosjektet som innebar å knytte kontakt med idrettslagene og markedsføre prosjektet, produsere logo og presentasjonsfilm, trykke t-skjorter med logo og se på ulike finansieringsmuligheter for prosjektet. Prosjektet fikk navnet «Trim i Lag» som både kan tolkes som aktivitet i et idrettslag, eller det kan tolkes i betydningen av å trimme sammen med andre, noe som gjør det sosialt og morsomt. Målgruppa for prosjektet var mennesker som ikke var medlem av et idrettslag, eller som av andre grunner, f.eks. alder eller manglende tilbud, er fysisk inaktive på fritiden.

Lavterskel aktivitet - de gode eksemplene

Hva slags aktivitet ble satt i gang?

Totalt har over 50 idrettslag vært med på prosjektet siden 2011, fordelt over hele Nordland fylke. Det er blitt satt i gang mange ulike aktiviteter, både av regelmessig gruppeaktivitet, mer uorganisert gruppeaktivitet og tilrettelegging for egenorganiserte aktiviteter. Eksempler på aktiviteter som er igangsatt på regelmessig basis er for eksempel:

- Pilates/ball, step-trim og zumbatimer.
- Innebandy, damelag og herrelag fra 14 år.
- Ukentlig dansetrening for personer med utviklingshemming.
- Fotballaktivitet for damer.
- Turgrupper.
- Voksensvømming med mulighet for instruksjon.
- Svømmeaktivitet for barn under 6 år.
- Ukentlig fotballtrening for «sofagrisene» (selvvalgt navn).
- Åpen hall / familietrim.
- Familieorientering, med kurs i kart og kompass.
- Swingkurs
- Lørdagskafe med åpen hall/gymsal for barna



Det har også blitt satt i gang flere egenorganiserte / ikke regelmessige tilbud:

- Frisbeegolf som egenorganisert aktivitet, og som "venteaktivitet" under havpadleaktivitet og kurs.
- Tilrettelegging for egenaktivitet i marka og postkasse trim - utplassering av poster og turbøker ved topper eller andre turmål, med påfølgende premie i slutten av sesongen.
- Fiskekonkurranse om sommeren – i samarbeid med jeger og fisk.
- Egentrening av fotballferdigheter med "fotballpartner" – et stativ som sender ballen tilbake i "naturlig retning".
- Åpen svømmehall i kommunens folkehelseuke.

Organisering av "Trim i lag"-gruppene

Det er stor variasjon i hvor ofte og hvor regelmessig Trim i lag-aktiviteten utføres i de ulike idrettslagene, og hvor mange som møter opp hver gang. Dette er blant annet avhengig av om idrettslaget har tilknytning til byen eller til ei lita bygd. I små bygder med innbyggertall på under 500 innbyggere er det ofte utfordrende å få til gode lagsaktiviteter da det gjerne er mangel på folk i samme alders- og interessegruppe. For disse idrettslagene er "Trim i lag"-prosjektet noe som passer perfekt for deres mulighet til aktivitet og deltagelse, da de ikke er nok folk til å kunne starte opp organisert lagaktivitet for verken barn eller voksne. Idrettslagene gir tilbakemelding på at prosjektet har vært en viktig drivkraft i oppstarten av et aktivitetstilbud i bygda som favner flest mulig, hvor aktivitetene gjerne kan varieres litt fra gang til gang og hvor hele familien kan være med samtidig. Det er også flere sær-idrettslag som har hatt stor suksess med sin Trim i lag-aktivitet. Blant annet har flere innebandy- og fotballklubber startet opp egne dame- og herre lag der hovedmålet med aktiviteten er å ha det sosialt og gøy sammen. Flere svømmeklubber har også opprettet egne mosjonsgrupper med stor suksess der deltagerne kan møte opp når det passer for dem.



Det er også variasjon i hvor ofte gruppene møtes og hvor regelmessig aktiviteten skjer. Mange rapporterer om et fast ukentlig tilbud innen blant annet innebandy, fotball, step-trim og aerobic, dans, turgrupper, familieorientering eller svømming. På disse treningene rapporterer lagene at det i gjennomsnitt møter rundt 10-20 personer til hver trening, der ca. halvparten av deltakerne ikke tidligere har vært aktive, eller ikke ville vært tilknyttet ordinær aktivitet i idrettslaget uten prosjektet. Disse gruppene kan være rene voksengrupper / barnegrupper, eller det kan være et åpent tilbud for alle aldersgrupper. Andre idrettslag har lagt opp til et mer egenorganisert aktivitetstilbud som for eksempel familieorientering eller postkasetrim der postene henger ute hele tiden, eller fotballspilling der deltagerne spontant avtaler å møtes til

fotballspilling i hallen via facebook.

Hvordan har "Trim i Lag"-prosjektet bidratt til aktivitet i idrettslagene?

Idrettslagene har fått tildelt opptil 10.000 kr hver til bruk på enkelt utstyr eller kursavgift til instruktører for å utvikle kompetansen i klubben. Det er blant annet kjøpt inn musikkanlegg til zumba og step-trim noe som har økt motivasjonen for aktivitet blant deltagerne. Det er også kjøpt inn diverse utstyr til trimrom, som balansebrett, gymmatten, stepkasser, baller i ulike størrelser, kjelegler, rokkeringer, bocciaballer osv. Postkassetrim har vært en populær aktivitet, med innslag av orientering med kart og kompass, i tillegg til at en del klubber har brukt midlene på ulike trenerkurs og instruktører innen svømming, swing og grunnleggende skiopplæring. Mange av de små idrettslagene forteller at det har vært avgjørende at de har fått støtte til å kjøpe inn enkle, men solide trenings- og aktivitetsutstyr for å få i gang aktiviteten, som i dette idrettslaget fra en av øykommunene på Helgeland: «Det som er sikkert er at disse midlene var som skapt for oss og vårt aktivitetstilbud, så jeg håper prosjektet videreføres.»



Flere idrettslag forteller at prosjektet "Trim i lag" gav dem en viktig motivasjon for å starte opp et lavterskel tilbud i klubben som mange hadde etterspurt, men som man av ulike årsaker ikke hadde klart å sette i gang. Det kunne være at man manglet utstyr eller at det var vanskelig å motivere noen til å ta ansvar for å starte opp tilbudet. Det å få et lite økonomisk tilskudd gjennom et prosjekt som "Trim i Lag" var det som skulle til for å skape motivasjon til å sette i gang. Mange forteller også at det å være med på "Trim i Lag" har gitt dem en tilhørighet til et større prosjekt, noe som har skapt motivasjon til å jobbe videre med lavterskeltilbudet.

Når man er i oppstartsfasen av en aktivitet som er helt ukjent er det viktig at ikke tilgang på utstyr blir et hinder. Da risikerer man at deltagerne dropper ut før de har begynt. Dessuten er det viktig at nye deltagere får prøve aktiviteten med utstyr som fungerer godt. På den måten har de mulighet for å ha samme utgangspunkt for å oppleve aktivitets- og mestringsglede som deltagere som har kjøpt inn eget utstyr. Det å få økonomisk støtte til å kjøpe inn ordentlig utstyr for utlån på Trim i lag-treningene har derfor hatt stor betydning for spillegleden og motivasjonen, spesielt innen aktivitetene innebandy, rulleski og langrenn.



Måloppnåelse

Målet med prosjektet «Trim i Lag» var å få i gang mosjonsgrupper i idrettslagene der fysisk aktivitet og sosialt fellesskap skulle stå i sentrum, og hvor konkurranseaspektet skulle være totalt fraværende. For å undersøke hvorvidt målene var blitt nådd i løpet av prosjektperioden gjennomførte vi høsten 2014 en spørreundersøkelse via mail, besøk og telefonkontakt. I løpet av

høsten hadde vi kontakt med 31 av 51 unike idrettslag over telefon og mail, i tillegg til å besøke 10 ulike idrettslag fra Mo i Rana på Helgeland til Forfjord i Vesterålen. Tilbakemeldingen viser at 31 idrettslag fortsatt har aktivitet pr. januar 2015, 10 idrettslag har ikke et tilbud pr. i dag men ønsker å starte opp igjen og 10 idrettslag har ikke svart. Idrettslagene gir uttrykk for at de setter stor pris på å bli besøkt og/eller kontaktet av idrettskretsen, og at det er en stor motivasjonsfaktor for fortsatt aktivitet at de blir sett for det arbeidet de gjør.

Noen tilbakemeldinger fra idrettslag og deltagere:

- «Godt prosjekt som når ut til alle typer mennesker»
- «Fint at bygda kan ha en plass å samles»
- «Syns det er et fantastisk tiltak. Man kommer seg ut i naturen – er ikke noe som er bedre»
- «Jeg syns det er gøy og det setter lys på tilværelsen»
- «Veldig bra prosjekt. Hadde det ikke vært for prosjektet, så hadde vi ikke videreutviklet tilbudet vårt.»
- «Flere slike tiltak inspirerer oss til å finne på noe nytt og lage det en smule spennende samtidig som det blir system i sakene».

NIK gjennomførte også en spørreundersøkelse høsten 2013. Resultatet fra denne spørreundersøkelsen viser til de samme resultatene, at prosjektet i hovedsak har oppnådd det som var målsettingen:

- **94 %** har svart at tiltaket har bidratt til å få flere inaktive i aktivitet
- **82%** har svart at videreføring av aktiviteten planlegges
- **52%** har svart at tiltaket har ført til nye medlemmer i IL
- **88%** har svart at aktiviteten gjennomføres en til flere ganger i uken
- **88%** har svart at tiltakene er gratis for deltagerne

I slutten av denne rapporten ligger oversikten over hvilke idrettslag som har mottatt midler og hva disse pengene er brukt til.

Suksessfaktorer - Hvordan lykkes man med et lavterskeltilbud?

Suksesshistorier

I rapporter som denne har det lett for å bli en masse tall og tørr info om planlegging, organisering og gjennomføring, men det som er drivkraften bak alle suksesshistoriene er den gleden, fellesskapet, mestringsfølelsen og engasjementet som fører til alt det gode arbeidet som gjøres ute i idrettslagene. Det mest inspirerende med å reise rundt og besøke de



ulike idrettslagene i prosjektet har vært å møte mennesker som har en glød for å få Trim i Lag-prosjektet til å fungere godt. Det er veldig mye godt arbeid som gjøres, og i de neste avsnittene fortelles flere historier i et forsøk på å vise fram noe av entusiasmen som finnes der ute blant ildsjelene i Nordlandsidretten.



Familietrim i Vesterålen – Medby IL

Helt nord i Vesterålen var jeg på besøk i et idrettslag der «Trim i lag»-prosjektet ble startet opp av en gutt som den gang var bare 11 år! Han ønska å skape et aktivitetstilbud der familier kunne møtes og gjøre aktiviteter sammen en gang i uka på det lokale bygdehuset. Med litt hjelp fra en av de voksne i klubben kom de med i prosjektet, og deretter var det bare å sette i gang med ukentlig aktivitet. Organiseringen av aktiviteten, og motivering av de ulike familiene i bygda, var det 11-åringen selv og kompisen som stod for. Noen av målene med prosjektet var å skape en møteplass der foreldre, besteforeldre og barn skulle ha et felles sosialt og aktivt møtepunkt der de i tillegg skulle få et lite og sunt måltid etter trimmen.

Aktivitetene skulle være prega av mye lek og lite konkurranse, der det var viktig at ros-kulturen stod i sentrum. Målet med gruppa var å ufarliggjøre deltagelse, og vise at alle har noe å bidra med og alle kan lære noe nytt.

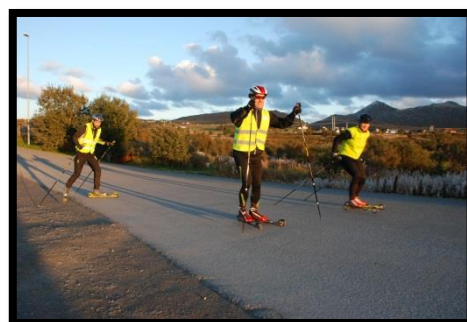
Da jeg kom kjørende til den lille bygda møtte jeg først en av de voksne ildsjelene, og sammen hentet vi den nå 12 år gamle lederen for prosjektet. Han ønska meg entusiastisk velkommen, og det var gøy å se hvor stolt og begeistra han var over å få vise fram den aktiviteten de har fått i gang i det lille idrettslaget. I forbindelse med prosjektet fikk de penger til å kjøpe inn enkelt aktivitetsutstyr som rokkeringer, ulike baller, og utstyr til boccia, bordtennis og bowling. Siden oppstart av prosjektet har over 20 personer deltatt minst en eller flere ganger, og idrettslaget har fått 12 nye medlemmer. Tilbakemeldingene fra de voksne i idrettslaget er at de synes det er veldig gøy å se hvor lite som skal til av voksenstyring for likevel å få til stor aktivitet hos deltagerne.

«Det er veldig inspirerende å se at ungdom har evne og glede av å kunne ha ledelsen av et slikt prosjekt! Vi er veldig glad for oppslutningen om prosjektet. Nå er dette blitt det tilbudet som har størst antall deltakere i idrettslaget vårt.» Medby IL

Ski og padling i Lofoten

– Leknes skiklubb og Leknes padleklubb

I Lofoten møtte jeg også mange ivrige mennesker med et oppriktig ønske om å skape et så godt lavterskel tilbud som mulig, både for barn og voksne. I Leknes skiklubb har de blant annet ukentlig skiaktivitet for alle som ville prøve å gå på ski. I sesongen uten snø har de rulleski-trening annenhver uke, og på grunn av «Trim i lag»-prosjektet har de fått mulighet til å kjøpe



inn utstyr til utlån for de som aldri har prøvd seg på rulleski før. Erfaringene viser at det stort sett er 10-15 stk. som møter opp til rulleski treningene, og at det er ulike folk som møter opp hver gang. På skiaktiviteten for barn er det fullt trøkk med 20-25 unger hver gang, der en god del av barna ikke har prøvd å gå på ski før de er kommet i kontakt med idrettslaget.

Hovedmålet til Leknes Skiklubb er å bidra til at alle folk kan få bruke kroppen sin resten av livet. «Det viktige er å få til aktivitet blant mann i gata», sa en av de ivrige ildsjelene vi var i kontakt med. Erfaringene fra dette idrettslaget er at det ikke alltid er så enkelt å få folk til å møte opp i starten av et tilbud, men at det er viktig å ikke gi seg med en gang.

«Når barn og voksne trives, når de mestrer den aktiviteten de får prøve seg på og de føler at de blir tatt godt imot i et sosialt fellesskap, vil jungeltelegrafene gå om at dette er et bra tilbud og da øker medlemsmassen». Leknes Skiklubb



Leknes padleklubb har hatt god erfaring med frisbeegolf som en del av aktivitetstilbudet. Dette er en aktivitet som minner om golf, men der man kaster en frisbee-disk mot kurver som står i en gitt rekkefølge. Frisbeegolfen fungerer som et flott supplement i padlekursene der man får strekt litt på beina og får igjen varmen, samtidig som gruppa har en sosial og artig oppgave å løse mens de venter på neste økt i vannet. Denne typen aktivitet har vist seg å være en kjempesuksess i møte med grupper som ikke er vant med bevegelse, forteller en av de mest aktive i klubben. Aktivitetsformen gir rom for mye humor underveis siden man gjør noe sammen som gruppe, noe som skaper god stemning og gir deltagerne tro på at de kan klare noe de ikke har prøvd før. Padleklubben forteller at det å se at de utviklingshemmede også mestrer aktiviteten er veldig inspirerende.



«Aktiviteten skaper en lekende og trygg ramme for fysisk aktivitet, og det er enkelt å oppleve mestring. Dette skaper en ramme for mye lek, moro og samhold i gruppa. Aktiviteten innebærer også «skjult trim» der fokuset er på helt andre ting enn det at man er i bevegelse. Dette kan være en positiv inngangsport for mange inaktive som kan oppleve fysisk aktivitet som noe skummelt.» Leknes Padleklubb

Fotball i Lofoten og Vesterålen - Leknes Fotballklubb og FK Luna

Gjennom prosjektet har det også blitt satt i gang gode aktivitetstilbud innen fotball både i Lofoten og Vesterålen. I Leknes Fotballklubb startet de opp en «Trim I Lag»-gruppe som valgte å kalle seg

«sofagrisene». Dette var en gjeng på 10-15 personer som møttes flere ganger i uka for å spille fotball. Tilbudet skulle være åpent for absolutt alle og det skulle ikke være noen krav til verken erfaring, antall ganger man møtte opp eller innsats i løpet av treningen. De forteller at de har hatt folk innom som knapt har rørt en fotball før, men at målet med treningen alltid var at alle skulle ha fått beveget seg litt, med puls godt over hvilepuls, og være svett i panna. I tillegg skulle man ha det moro, og oppleve kameratskap og mestring. Idrettslaget forteller at det var det en viktig motivasjonsfaktor for å komme i gang at de hadde «Trim i Lag» - prosjektet i ryggen, at de kunne «komme til dekkabord» der klubben hadde ok utstyr til utlån. «Sofagrisene» hadde en liten pause i aktiviteten i fjor, men det var flere av deltagerne som ikke lot seg stoppe av dette. «Trim i lag»-aktiviteten hadde skapt en entusiasme som førte til at en av deltagerne ble såpass varm i trøya at han spilte resten av sesongen for det lokale 5. divisjonslaget! En annen deltager følte seg ikke komfortabel med å spille på et lag, men han var blitt såpass engasjert at han valgte å ta dommerkurs, og han dømmer nå i 5. divisjons kamper.

FK Luna i Bø kommune forteller om stor suksess ved å invitere til «Damefotball» via facebook. Hver uke ble de en god gjeng voksne damer som samlet seg i hallen. Mange hadde aldri spilt fotball før, men gjennom «Trim i Lag» fikk de for første gang i livet en god mestringsopplevelse med fotball og lagspill. Inspirert av entusiasmen rundt fotballgruppa inviterte Nav kontoret i kommunen til en lavterskel fotballserie med utkledning for kommuneansatte og bedrifter i lokalmiljøet. Fotballserien fikk rundt 200 deltagere, og arrangementet ble en såpass stor suksess at det planlegges å bli en årlig happening.

«Det er veldig gøy å se mennesker mestre en aktivitet som de ikke har drevet med før. Flere av damene har uttalt at de ikke hadde trodd at fotball kunne være så artig!» FK Luna

Innebandy i Bodø

Bodø Innebandyklubb ble med i prosjektet i 2012 der de satte i gang med ukentlig lavterskel innebandyaktivitet for damer og herrer over 14 år. Til sammen er det i dag ca. 30 stk. som deltar fordelt på et dame- og et herrelag. Klubben skaffet egne lag-T-skjorter som skapte en tilhørighet til laget og som spredte nysgjerrighet rundt det nye tilbudet. Tilbakemeldingene fra deltagerne er at dette tilbudet er perfekt for dem som ikke har noen aktivitetserfaring fra før. Her tør de å prøve seg, for ingen forventer at du skal være flink. "Innebandy blir ufarliggjort - man trenger ikke være god for å ha det gøy!"



Deltagerne forteller også at det å få låne ordentlig utstyr har mye å si for mestringsfølelsen under spillet. Lederen for tilbudet forteller at det på et tidspunkt var noen spillere fra de dyktigere lagene som ønska å være med på Trim i Lag-treningen, men dette ble veldig upopulært blant den opprinnelige Trim i Lag gruppa pga. store nivåforskjeller. Derfor ble det bestemt at gode spillere ikke får lov til å delta på Trim i Lag-treningene, noe som viser at det er viktig å bevare bevisstheten om hvem tilbudet er ment for når man skal lage et lavterskel-tilbud. For noen er det nok i massevis å

spille på et lavterskel lag en gang i uka. Men for noen av deltagerne ble Trim i Lag-tilbudet en ypperlig anledning til å få lært seg en ferdighet som ga dem tro på at de kunne spille på et ordinært lag. Den ene instruktøren på lavterskeltilbudet var også trener for damelaget, noe som gav flere av deltagerne en "myk start" over i ordinært damelag! Dette er også en viktig dimensjon rundt ulike lavterskel tilbud – nettopp det å gi mennesker mulighet til å oppleve en mestring med aktiviteten som gir dem selvtillit til å gå over til det ordinære tilbudet i idrettslaget.

Suksessfaktorer – hva kjennetegner dem som lykkes?

Ildsjeler, økonomi og tilgang på anlegg

En av de viktigste suksessfaktorene for å få til et godt lavterskel aktivitetstilbud er at idrettslaget har engasjerte instruktører og ildsjeler som ønsker å sette i gang et tilbud. Tilbakemeldingene går på at det å være en del av "Trim i lag"-prosjektet har gitt initiativstakerne den motivasjonen som skulle til for å komme i gang med aktiviteten. En annen faktor som betegnes som like viktig er at idrettslaget har økonomi til å betale for bruk av idrettsanlegg og innkjøp av ordentlig utstyr til utleie/utlån. Det er kommet inn mange tilbakemeldinger på at det er viktig å ha mulighet til å søke midler om enkelt aktivitetsutstyr, og flere idrettslag har beskrevet "Trim i lag"-prosjektet som perfekt for deres behov. Tilbakemeldingen går på at det ikke er behov for så mye penger, men at enkle midler øremerket til



småutstyr fører til at tilbudet kommer i gang. De uttrykker også sterkt ønske om at prosjektet fortsetter i årene framover, slik at de har mulighet til å få oppdatert eller byttet ut slitne gymmatten og annet aktivitetsutstyr. Dette gir viktig påfyll og inspirasjon for ildsjelene i idrettslaget.

Det å ha tilgang på anlegg er også en avgjørende faktor når det gjelder å få i gang aktivitet. Noen idrettslag er så heldige at de har enkel tilgang på idrettsanlegg eller flotte turløyper i lokalmiljøet,

mens andre Trim i lag-grupper har større problemer med å få hall-tid i svømmehaller eller idrettsanlegg. Noen har også økonomiske utfordringer i møte med høye hallpriser, noe som kommer fram gjennom tilbakemeldingene fra svømmeklubbene på Helgeland.

Reelt lavterskeltilbud – mestring og tilhørighet!

For å sikre at man når ut til de som faktisk trenger tilbudet, altså de som ikke har noen særlig aktivitetserfaring fra før, er det viktig at idrettslaget er bevisst på at Trim i lag-tilbudet er et reelt lavterskeltilbud uten krav til oppmøte, innsats, ferdighet eller kondisjon.

"For å få til dette er det viktig å skape en lekende og trygg ramme for fysisk aktivitet for folk som ikke er vant med bevegelse". Leknes Padleklubb

"Det flotte med treningen er at dette er et tilbud for absolutt alle, også de som ikke har spilt fotball før! Vi følte at nivået på våre treninger var perfekte, uten krav til oppmøte og innsats, man var med så ofte og så hardt som man følte selv. Vi er i fysisk aktivitet samtidig som det er avslappende. Folk trekker seg tilbake når det blir snakk om trening og cuper. Så vi spiller ikke kamper, men spiller kun for gøy." IL i Lofoten og Vesterålen.

Det må være et tilbud der absolutt alle skal føle at de kan være med, hvor folk har det gøy og det legges opp til aktivitet som skaper mestringsfølelse. Flere av idrettslagene har også fortalt at det å få felles t-skjorter eller andre "Trim i lag"- effekter har ført til en tilhørighet til gruppa og gitt deltagerne en stolthet over å være med i prosjektet. Det har også vært med på å synliggjøre at idrettslaget har stor bredde i sin aktivitet, noe som har ført til god omtale i lokalmiljøet og at flere har ønsket å melde seg inn. Mange mindre idrettslag har god erfaring med åpen hall og lørdagskafe med aktiviteter der hele familien kan være med. Aktiviteter som



postkassetrim eller familieorientering er også samlende aktiviteter som skaper et felles møtepunkt for bygda.

Tilbakemeldingene fra deltagerne er at disse tiltakene er viktig for innbyggernes tilhørighet til lokalsamfunnet, og gjør at barna stolt identifiserer seg med idrettslaget og bygda si. Det kom også gode tilbakemeldinger på at det var betydningsfullt for familien å ha en aktivitet man kunne gjøre sammen, på tvers av generasjoner og kjønn.

En annen positiv effekt av et slikt tilbud er at det fungerer som "skjult trim" der fokuset er på helt andre ting enn det at man er i bevegelse. En padleklubb fra Lofoten fikk som nevnt tidligere støtte til å kjøpe inn frisbeegolf-utstyr slik at deltagerne som ventet på tur, eller som

måtte på land for å få i seg varmen igjen, kunne være i aktivitet mens de ventet. Denne klubben hadde blant annet en erfaring på at de deltagerne som manglet aktivitetserfaring kunne oppleve fysisk aktivitet som noe skummelt. De så derfor gode resultater av aktivitet der fokuset ikke lå i å være raskest, sterkest eller flinkest, men nettopp denne "skjulte trimmen" skapte en ramme for bevegelse som gav rom for mye humor og kameratskap underveis:

"Det å se at blant annet de utviklingshemmede mestrer aktiviteten frisbee-golf har vært veldig inspirerende. Aktiviteten skaper opplevelse av mestring, og deltagerne synes det er gøy! Konkurransinstinktet deres blir trigget på en positiv måte, og aktivitetsformen gir rom for mye humor underveis siden man gjør noe sammen som gruppe. Dette skaper god stemning og gir tro på at de kan klare noe de ikke har prøvd før." Leknes Padleklubb



Sosiale møtepunkt

Det å være en del av et sosialt fellesskap, der man møter folk man ellers ikke ville vært sammen med, samtidig som man gjør noe aktivt sammen, er viktig for å skape tilhørighet til et sunt fellesskap og motvirke ensomhet. Derfor er de sosiale møtepunktene, både under aktiviteten og utenfor trening, også en svært viktig suksessfaktor for å

lykkes med et lavterskel aktivitetstilbud. En aktivetskultur der det sosiale anses som en viktig grunn til at man møtes fører til at aktivitetsøktene oppleves som uhøytidelige og avslappende, samtidig som man får rørt på seg. Dette gjør terskelen lavere for å bli med på treningen selv om man kanskje føler seg litt sliten den dagen.

"Inspirasjonen for min del, sett bort ifra at man får beveget litt på skroten, var det sosiale. Vi ble kjent med mange herlige og forskjellige personer, gammel som ung, som møttes for å spille fotball. Det var uhøytidelig og integrerende." Leknes FK

"Samhold og kameratskap er viktig lim" Dalselv IL.

Det å ha et sosialt fokus på aktiviteten fører også til at man kan komme i kontakt med nye grupper som ikke naturlig ville ha tatt kontakt. Et av idrettslagene i Lofoten hadde god erfaring med dette:

"Samtidig som vi trente, oppholdt det seg ofte en fire-fem asylsøkere seg i hallen. De ble selvfølgelig invitert med på vår trening. Det var noen språkbarrierer og forskjellig fotballtekniske/taktiske forhold som gav visse utfordringer, men det gikk bare godt. Denne gruppen var absolutt med på å krydre treningene." Leknes FK.

Lav medlemsavgift og organisering av aktiviteten

Lav medlemsavgift, eller mulighet til å være med på lavterskeltilbudet selv om man ikke er medlem, har vært viktig for at folk tør å prøve seg på aktiviteten. Et idrettslag i Vesterålen forteller at de på grunn av lav medlemsavgift opplever at hele familier melder seg in, bidrar og engasjerer seg. Det at tilbudet ikke er forpliktende, men fungerer ut fra "drop-in" prinsippet, har for mange vært viktig for at de skulle kunne delta. For noen Trim i lag-grupper har det vært viktig for motivasjonen i gruppe å ha en fast dag i uka med aktivitet. Andre grupper forteller at nettopp det å ikke ha en fast dag har vært viktig for å få flest mulig med. I stedet for et fast møtetidspunkt har de brukt facebook aktivt og lagt opp til spontan aktivitet i løpet av uka. På den måten var det lettere for deltagerne å bli med når det passa dem uten at de måtte låse seg til en fast kveld i uka.



"Info om treningen ble lagt ut på facebook noen dager i forveien, så kunne de som ville møte opp. På den måten ble det ikke så seriøst, og det var lett å få tak i folk til å være med. Folk så at det var artig! Det er veldig gøy å se mennesker mestre en aktivitet som de aldri har prøvd før!" FK Luna



Instruktørrollen

Det å gjøre trenerrollen så enkel som mulig kan også være en nøkkel til at flere tør å ta ansvar for aktiviteten. Et eksempel på dette er hentet fra Strandlandet IF, et idrettslag fra en liten bygd nord i Lofoten, der de har hatt ukentlige zumba- og aerobic aktivitet med instruksjon fra en trenings-dvd på storskjerm! På den måten er det veldig liten terskel for å ta ansvar for å sette i gang aktiviteten. Det å legge til rette for egenorganisert aktivitet i tur og løypenett, eller bygge et

lokalt trimrom med enkle treningshjelpemidler har også vist seg å ha god effekt for aktiviteten. Flere idrettslag forteller om stor økning i aktivitet etter at de fikk ordnet til lysløype, postkassetrim-løyper, gapahuker og gammer i nærmiljøet. Strandlandet IF fikk støtte til å kjøpe inn en "fotballpartner" – et stativ som skyter ballen tilbake til deg i en mer naturlig retning enn det å skyte på en vanlig vegg. Dette har gjort det mulig for de få barna i bygda å drive egentrening på fotballferdigheter til tross for at det ikke er nok barn i bygda til å drive med lagaktivitet.

Forankring i klubbens daglige drift

Det at det er positive holdninger til lavterskel aktivitet i styret i idrettslaget blir også fremhevet som viktig. Deltagelse i Trim i lag prosjektet har for mange vært en igangsetter av tilbudet, men for at man skal klare å skape et varig tilbud på sikt bør aktiviteten forankres i klubbens daglige drift og satsning. Man bør også opprettholde aktivitetstilbudet over tid for at man skal kunne si noe om det fungerer eller ikke. Et av idrettslagene forteller at de trodde det skulle bli mange folk som dukket opp på de første treningene, men i starten var de bare 2-4 stk. De valgte å holde ut, og beholdt troa på at det ville komme flere etter hvert selv om det gikk trått i begynnelsen, og nå har de mellom 10 og 20 stk. som møter opp på trening. Flere andre idrettslag har samme erfaring:

"Et av suksesskriteriene for å lykkes er at aktivitetstilbudene er ment å vare, og ikke er lagt opp til en tidsbegrenset periode. Dette er et kontinuerlig arbeid der vi i perioder lykkes. Det å aldri gi seg, å prøve å være nytenkende, og kanskje ta opp igjen en aktivitet man har hatt for lenge siden har vist seg å fungere!" Gjerøy UL/IL

Utfordringer og erfaringer

Hva har vært utfordringene i denne typen lavterskel aktivitet?

Overfor er det belyst noen gode historier og hva som skal til for å skape aktivitet som engasjerer den mer inaktive delen av befolkningen. Heldigvis finnes det mange solskinnshistorier som viser at det er mulig å skape et miljø og en aktivitetsform som motiverer til bevegelse til tross for at man kanskje ikke har noen tidligere bevegelseserfaring. For å forstå hvordan man kan legge til rette for flere suksesshistorier er det viktig å se på hva som er utfordringene i etableringsfasen av slike tilbud. Det er ikke alle idrettslagene i prosjektet som klarte å få tilbudet i gang, og det er flere ulike grunner til det.

Tilgang på ansvarspersoner/instruktører

En av de viktigste faktorene for å få gang i et godt trimtilbud er at det finnes ildsjeler i idrettslaget som ønsker å ta ansvar for å sette tilbudet i gang, og at idrettslaget har engasjerte instruktører som vil ta ansvar. For noen idrettslag er ikke dette noe problem, da de er mange medlemmer med ulike kvaliteter og ressurser som ønsker å være med og dra lasset sammen. Men det å få tak i folk som ønsker å ta ansvar kan også være en stor utfordring. Mange synes det er skummelt å ta på seg et treneransvar. Derfor blir det ofte de samme personene som alltid sier ja til å ta ansvar og/eller være instruktør, og når disse personene enten flytter eller ønsker en pause kan tilbudet stoppe helt opp fordi det ikke er noen i miljøet til å ta over organiseringen av aktiviteten.



"Det mest utfordrende er å få tak i folk som vil ta ansvar og som gjennomfører aktivitetsøkta, og som ikke bare prater." Flere IL på Helgelandskysten.

Leie av hall

En annen viktig faktor, som er av avgjørende betydning for å få i gang et tilbud, er tilgangen på anlegg. Halltidene fordeles på de ulike aldersfordelte lagene ut fra en fordelingsnøkkel, der idrettslagets ordinære lagaktiviteter får tildelt hall-tid først. På den måten havner ofte lavterskeltilbudene i skyggen for den konkurranserettete aktiviteten. Hvis et idrettslag allerede sliter med å få nok hall-timer til den ordinære barne- og ungdoms aktiviteten er det ikke alltid like lett å finne en treningstid som passer til lavterskelaktiviteten.

"Den største utfordringen er av praktisk karakter, det å få leid tid i hallen. Hallen er vinterstid stort sett opptatt hele døgnet. Selv om vi er voksne folk, som godt kan trene sent på kvelden, er det ikke alltid like lett å finne en luke der det passer." Leknes FK

Flere svømmeklubber har også gitt uttrykk for at det ofte er veldig høye leiepriser på bruk av svømmehallen. Kommunen har kanskje en fast utleiepris, uavhengig av om det er bedrifter, skoler eller frivillige idrettslag som skal leie. Dette går hardt utover idrettslagets budsjett, og kan være en medvirkende faktor til at man ikke klarer å opprette et trimtilbud i tillegg til den konkurranserettete aktiviteten man allerede driver med. Dette til tross for at det finnes folk som ønsker å ta ansvar for å drive aktiviteten.

Transport / Anlegg i nærmiljø

Noen idrettslag er så heldige å ha bygdehuset eller idrettsanlegget i gangavstand til boligfeltet. Dette er det mest ideelle for at den daglige aktiviteten skal fungere godt. Det er likevel mange som er avhengige av å kjøre et stykke for å komme seg til aktivitetslokalet eller idrettsanlegget, noe som kan bli en utfordring hvis ikke foreldrene har tid eller råd til å kjøre. Erfaringer fra nord i Vesterålen viser at mange av barna kommer fra fattige familier, gjerne innvandrerfamilier, der foreldrene ikke har mulighet til å kjøre dem til aktivitet. Idrettslaget har derfor forsøkt å finne muligheter for å søke om midler til transport sånn at kan hente de barna som ikke har mulighet til å komme seg til aktivitet på egenhånd, men de forteller at det er vanskelig å finne støttemidler til ren drift.

"En av våre største utfordringer er transport av barna til aktivitet. Vi bor på en plass uten «sentrum» der transport er en utfordring. Det er langt mellom folk, og mange av innbyggerne er innvandrere med dårlig økonomi. Vi ønsker å gi barna våre mulighet til å være i et sunt miljø, derfor har vi kjørt og hentet barna til nå. Dette koster mye penger, men gjør vi det ikke kommer ungdommene til å falle ut." FK Luna



Mange foreldre i små idrettslag forteller at mye tid går med til pendling til og fra lagaktivitet i de større tettstedene, men at de aller helst ønsker å sette i gang aktivitet for barna i lokalmiljøet. Dette kan være vanskelig å få til fordi de lokale fasilitetene er for dårlige eller fordi det rett og slett mangler folk i bygda som kan være pådrivere for aktiviteten.

Konkurrerende aktivitet/inaktivitet

En utfordring samfunnet generelt står overfor er den økende bruken av skjermaktivitet på fritiden, noe som ofte går utover en sosial og aktiv fritid sammen med andre. Dette er også tilbakemeldingen fra flere av de idrettslagene vi har vært i kontakt med gjennom Trim i Lag-undersøkelsen. I tillegg opplever særlig utendørsaktivitetene som ski og padling stor konkurranse mot helårsaktiviteter som turn, fotball, håndball og svømming. Likevel har de ulike idrettslagene god erfaring med at når de klarer å opprettholde tilbudet over lengre tid så øker også deltakelsen sakte men sikkert.

Utfordringer med å nå målgruppa

Det å få tak i riktig målgruppe for aktiviteten har vist seg i noen tilfeller å være en utfordring. Et idrettslag i Lofoten hadde en god ide om å sette i gang en trimgruppe for de som ikke hadde noe aktivitetstilbud eller aktivitetserfaring fra tidligere. Disse turene ble lagt opp slik at alle skulle ha mulighet til å være med, men det var veldig få eller ingen som dukket opp på trimkveldene. Til tross for ulike avisoppslag aktiv jungeltelegraf var det vanskelig å nå ut til de "inaktive", og idrettslaget ser i ettertid at tilbudet kunne vært bedre markedsført hvor det fremgikk tydeligere hvem gruppa var til for og hva de skulle drive med.

Et annet idrettslag ønsket å starte opp et tilbud for funksjonshemmede, men de opplevde at det var vanskelig å få tak i brukerne av tilbudet. Taushetsplikten blant ansatte i boliger eller institusjoner

gjorde det vanskelig å få til et godt samarbeid, og dermed var det utfordrende å få informasjon om tilbudet ut til denne målgruppa. Andre utfordringer i dette tilfellet var at de ansatte ved boligen ikke hadde tid eller ønske om å følge brukeren på det aktuelle tilbudet.

Veien videre

Hvordan kan NIK jobbe videre for å stimulere til lavterskel aktivitet i idrettslagene?

Gjennom alle samtalene med idrettslagene er det tydelig at de setter stor pris på den oppstartshjelpen de har fått gjennom å være en del av "Trim i Lag" prosjektet. De aller fleste lagene som har kommet ordentlig i gang forteller også at de kommer til å fortsette med sin lavterskel aktivitet selv om de ikke får jevnlig oppfølging av prosjektet. Dette forteller noe om at det er et behov for denne typen aktivitet i idrettslagene, og når aktiviteten først er kommet i gang er det enklere for lagene å fortsette på egenhånd.

Likevel kommer det tydelig fram at det er veldig positivt for idrettslagene å være en del av et større prosjekt når slike tiltak skal settes i gang. Det er også kommet mange tilbakemeldinger fra idrettslagene om at de ønsker seg mulighet til å søke om midler til lavterskelaktivitet også i framtida. Utlånsutstyr blir raskere slitt enn privat utstyr og må byttes ut med jevne mellomrom. Nye ideer rundt aktiviteter man ønsker å sette i gang dukker opp gjerne opp når det er flere som ser verdien av å være i bevegelse. Det å ha mulighet til å søke om enkle tilskuddsmidler til enkelt utstyr også de kommende årene ville gi idrettslagene mulighet til å sette i gang flere slike tiltak. Oppfordringen til idrettskretsen fra idrettslagene i Nordland er derfor å se på muligheten for å fortsette med en tilskuddsordning der man kan søke om penger til enkle aktivitetsmidler knyttet opp mot lavterskel aktivitet.

Med bakgrunn i erfaringene som er hentet inn gjennom prosjektet ser man et behov for å kunne videreføre «Trim I Lag» som et konsept som er i funksjon også etter prosjektets slutt, både i Nordland og i resten av landet. Vi har opplevd mye interesse rundt prosjektet fra flere andre idrettskretser, og det er gledelig å se at Sogn og Fjordane Idrettskrins startet opp med "Trim I Lag"-grupper høsten 2014.

Oversikt over «Trim I Lag» - grupper i Nordland

2011 Pilotprosjektet						
Område	Idrettslag/ krets	Kommuner	Tildelt	Tiltak	Fortsatt aktiv?	Kommentar
Valnesfjord	Valnesfjord IL	Fauske	32.000	Sirkeltrening / skiaktivitet. Spinning og gymnastikk for mosjonister.	Ja	
Fauske	Dans Fauske	Fauske	20.000	"Swing Kings" – Ukentlig dansetilbud for personer med utviklingshemming.	Ja	
Fauske	Fauske innebandyklubb	Fauske	10.000	Innebandy for "trimmere"	-	
Lofoten	Leknes fotballklubb	Vestvågøy	10.000	Fotball for "ikke aktive"	Nei	Ønsker å gjenoppta aktivitet
Lofoten	Leknes skiklubb	Vestvågøy	10.000	Ukentlig skitrim / teknikk-kurs	Ja	
Lofoten	Leknes padleklubb	Vestvågøy	8650	Frisbeegolf for alle - aktivitet for de som ikke kan padle.	Ja	
Lofoten	Ballstad Gym & Turn	Vestvågøy	20.000	"Foreldretrimmen" mens barna er på trening.	Nei	
Mosjøen	Hellfjell UL/IL	Vefsn	10.000	Trimtur gruppe, tilrettelegging også for eldre/bevegelseshemmede.	-	
Mosjøen	Herringen IL	Vefsn	10.000	Postkasetrim etter kart og kompass.	-	
Mosjøen	Drevvatn IL	Vefsn	10.000	Trimrom aktivitet for unge og eldre	-	
Mosjøen	Mosjøen volleyballklubb	Vefsn	10.000	Ukentlig volleyballøkt for "trimmere"	-	
Totalt:	11 idrettslag	3 kommuner	150.650		4 av 11 idrettslag har fortsattaktivitet.	

2012 – 1. prosjektår

Område	Idrettslag	Kommune	Tildelt	Tiltak:	Fortsatt aktiv?	Kommentar
Bodø	Bodø Cykleklubb	Bodø	8.000	Utlånssykel for rekruttering av nye medlemmer	-	
Bodø	Polarsirkelen Cheerteam	Bodø	6.000	Cheerdance og Rullestoldans	Ja	
Bodø	Bodø Bryteklubb	Bodø	8.000	Tilbud for ungdom som sliter med sosial tilknytning	Ja,	Ukentlig aktivitet
Bodø	Bodø Innebandy-klubb	Bodø	8.000	Foreldreinnebandy / "ventebandy"	Ja	Ukentlig aktivitet
			8.000	Løkkebandy		
Fauske	Fauskeid IL	Fauske	8.000	Ballspill / Allaktivitet for alle	Ja	
Fauske	Fauske Kjøre og Rideklubb	Fauske	8.000	Aktivitetsdager / Rebusløype med hest	Nei	
Fauske	Valnesfjord IL	Fauske	8.000	Volleyballtrim	Ja	
Fauske	Fauske Helse-sportslag	Fauske	7.500	"Tjukkas gjengen"/Gågruppe, inkludert funksjonshemmede	Ja	Stor aktivitet, flere gang ukentlig.
Salten	Steig IL	Steigen	7.000	Utvide trimkasse tilbudet	Ja.	Fortsatt stor aktivitet
Salten	Leines IL	Steigen	8.000	Sirkeltrening i trimrom m.m.	Ja.	Har blitt mange flere deltagere siste året.
Salten	Sagfjord IL	Hamarøy	8.000	Geocaching via GPS	Ja	Men utfordring med få GPSer.
Helgeland	Korgen IL	Hemnes	7.000	Fleraktivitet for alle	Ja	Aktivitet har utviklet seg til en annen form.
Helgeland	Tjøtta IL	Alstahaug	8.000	Turorientering for familier	Ja	
Helgeland	Gjerøy UL/IL	Rødøy	8.000	Trimrom / styrketrening	Ja	Aktivitet flere ganger ukentlig.
Helgeland/Ørnes	Ørnes IL	Meløy	8.000	Basistr., styrke, klatring + ballsport	-	
Helgeland/Ørnes	Meløy ski og sykkelklubb	Meløy	10.000	"Ski i Lag" / klubbkassetrim etc.	-	
Lofoten	Strauman IL	Vågan	8.000	Utvide trimkasse tilbudet	-	
Lofoten	Svolvær IL - Trimgruppe	Vågan	4.000	"Gå - joggegruppe" / Frisbeegolf m.m.	Nei	Ønsker å gjenoppta aktivitet.
Lofoten	Vestvågøy Swingklubb	Vestvågøy	2.000	Dans i Lag	-	
Lofoten	Leknes Padleklubb	Vestvågøy	6.500	Utvide frisbeegolftilbudet	Ja	
Lofoten	Leknes Fotballklubb	Vestvågøy	3.500	Kompisfotball	Nei	Ønsker å gjenoppta aktivitet.
Lofoten	Ballstad Gym og Turn	Vestvågøy	8.000	Foreldreinnebandy ++	Nei	
Lofoten	Ballstad UIL	Vestvågøy	8.000	Trimløype / Turløype	Nei	
Lofoten	Blest IL	Vestvågøy	8.000	Saltrening / sirkeltrening	Ja	

Lofoten	Leknes skiklubb	Vestvågøy	8.000	Ski I Lag, lavterskeltilbud på ski	Ja	Aktivitet flere ganger i uka
Trøndelag	Åbygda IL	Bindal	8.000	"Idrettsskole for voksne"	-	
Ofoten	Narvik Bordtennis-klubb	Narvik	8.000	Bordtennisskole	Nei	
Ofoten	Narvik Ishockey-klubb	Narvik	8.000	Foreldrehockey / skøytekurs	Nei	Var stor interesse for kurs i «Hockey for dummies» under prosjektperioden.
Ofoten	Ankenes Skiklubb	Narvik	8.000	Tursti / postkassetrim	Ja	
Ofoten	Ballangen Ski	Ballangen	8.000	"Venteski" / "Ski I Lag"	Ja	Stor ukentlig aktivitet
Ofoten	Kjeldebotn IL	Ballangen	8.000	Tursti / postkassetrim	Ja	
Vesterålen	FK Luna	Bø	6.000	Fotball for jenter 15+	Nei	Ønsker å gjenoppta aktivitet.
Vesterålen	Alsvåg IL	Øksnes	10.000	Frisbeegolf + inkludering av funksjonshemmede	Nei	
Vesterålen	Dverberg IL	Andøy	8.000	Orientering / Tursti / rebusløype	-	
Totalt	34 idrettslag	16 kommuner	261.500		18 av 34 idrettslag har fortsatt aktivitet.	

2013 – 2. prosjektår

Område	Idrettslag	Kommune	Tildelt	Tiltak	Fortsatt aktiv?	Kommentar
Bodø	Tverlandet IL	Bodø	9.350	Orientering, barn og ungdom.	Ja	
Bodø	Bodø Innebandy	Bodø	9.267	Dame og herrelag - lavterskel	Ja	Ukentlig aktivitet
Helgeland	Sport Torghatten	Brønnøy	10.000	Lydutstyr til «dam-trim»	Ja	
Helgeland	Dalselv IL	Rana	10.000	«Dam-trim» (Zumba, step, tur, salaktivitet) «Gubbtrim» (fotball, innebandy i sal)	Ja	Flere grupper i uka
Helgeland	Rana Svømmeklubb	Rana	10.000	Ukentlig mosjonssvømming, ungdom og voksne	Ja	
Lofoten	Strandlandet IF	Hadsel	10.000	Egentrening fotball m fotballpartner, swingkurs og luftgeværskyting m. lørdagskafe.	Ja	God aktivitet, 2-3 gg mnd.
Ofoten	Drag Svømmeklubb	Tysfjord	10.000	Åpen voksensvømming + barnesvøm under 6 år	Ja	Flere grupper i uka
Vesterålen	Sigerfjord IL	Sortland	3.705	Turorientering, for familier, med kurs i kart og kompass	Ja	
Vesterålen	Grytting IL	Sortland	7.678	Ukentlig sal-aktivitet for barn opp til 12 år + familiekafe og aktivitet lørdager.	Ja	Ukentlig aktivitet
Vesterålen	Medby IL	Andøy	10.000	Ukentlig familietrim	Ja	Ukentlig aktivitet
Værøy	Værøy IL	Værøy	10.000	Aktivitet for funksjonshemmede	Ja	Starter opp i 2015.
Totalt	11 idrettslag	8 kommuner	100.000		11 av 11 idrettslag har fortsatt aktivitet.	

2014 – 3. prosjektår:
Videre oppfølging av idrettslag fra 2013

Område	Idrettslag	Kommune	Tildelt	Tiltak	Fortsatt aktiv?	Kommentar
Bodø	Tverlandet IL	Bodø	9.350	Orientering, barn og ungdom.	Ja	
Bodø	Bodø Innebandy	Bodø	9.267	Dame og herrelag - lavterskel	Ja	Ukentlig aktivitet
Helgeland	Sport Torghatten	Brønnøy	10.000	Lydutstyr til Dam-trim	Ja	
Helgeland	Dalselv IL	Rana	10.000	Dam-trim (Zumba, step, tur, salaktivitet)	Ja	Flere grupper i uka
				Gubbbtrim (fotball, innebandy i sal)		
Helgeland	Rana Svømmeklubb	Rana	10.000	Ukentlig mosjonssvømming, ungdom og voksne	Ja	
Lofoten	Strandlandet IF	Hadsel	10.000	Egentrening fotball m fotballpartner, swingkurs og luftgeværskyting m. lørdagskafe.	Ja	God aktivitet, 2-3 gg mnd.
Ofoten	Drag Svømmeklubb	Tysfjord	10.000	Åpen voksensvømming + barnesvøm under 6 år	Ja	Flere grupper i uka
Vesterålen	Sigerfjord IL	Sortland	3.705	Turorientering, for familier, med kurs i kart og kompass	Ja	
Vesterålen	Grytting IL	Sortland	7.678	Ukentlig salaktivitet for barn opp til 12 år + familiekafe og aktivitet lørdager.	Ja	Ukentlig aktivitet
Vesterålen	Medby IL	Andøy	10.000	Ukentlig familietrim	Ja	Ukentlig aktivitet
Værøy	Værøy IL	Værøy	10.000	Aktivitet for funksjonshemmede	Ja	Starter opp i 2015.
Totalt	11 idrettslag	8 kommuner	100.000			