



DELRAPPORT

En Frisk Generation- Ett pilotprojekt i Fisksätra

2019-02-18
Ulrika Westin
FRN 2017/103

Innehållsförteckning

1	Status på projektet	2
1.1	Rekrytering av deltagare	3
1.2	Lokaler för aktiviteterna	3
1.3	Ytterligare aktiviteter som genomförts	4
1.4	Så här säger deltagarna.....	4
2	Redovisning av status i förhållande till mål och avsatta resurser	5
2.1	Projektets syfte	5
2.2	Projektets målgrupp.....	5
2.3	Projektgenomförande.....	6
3	Uppföljning av planer.....	7
4	Problem och möjligheter	8
5	Förslag till beslut	8
6	Bilaga I	10

I Status på projektet

Pilotprojektet En Frisk Generation i Fisksätra Nacka samfinansieras mellan Nacka kommun och Stena fastigheter med drygt 200 000 kronor per part. Stiftelsen En Frisk Generation äger metodiken och projektledare pilotprojektet i Fisksätra i Nacka i enlighet med tecknat samarbetsavtal. I Styrgruppen ingår direktör för kultur och fritid i Nacka, enhetschef på kultur- och fritidsenheten i Nacka, Verksamhetschef och forskningsansvarig på Stiftelsen En Frisk Generation samt relationsförvaltare vid Stena fastigheter AB. En projektledare vid kultur- och fritidsenheten följer verksamheten.

Pilotprojektet är nu inne på sin andra termin. I uppstarten av projektet har vissa byten på poster i projektet skett. Projektledare från Stiftelsen En Frisk Generation utbildar och kvalitetssäkra verksamheten löpande. (Se Bilaga 1) Hälsokoordinators huvudsakliga arbetsuppgifter är att etablera verksamhet i samverkan med det lokala föreningslivet och att rekrytera deltagare till verksamheten.

Syftet med en projektet är att fler barnfamiljer ska få motivation och kunskap om hur de utifrån sina egna förutsättningar kan ändra sina levnadsvanor. Metodiken i projektet syftar till att i så stor utsträckning som möjligt samarbeta med det lokala föreningslivet för att fler barn genom detta ska hitta en aktiv och hälsosam livsstil. Metoden handlar också om att hela familjen ska bli motiverade och få ökad kunskap om hur de på egen hand kan påverka sin hälsa genom enkla förändringar. Det kan tex vara att familjen får ökad kunskap om på vilket sätt ”vardagsrörelse” har betydelse för familjens hälsa. Att ”ta trapporna” kan betyda mycket för personer som aldrig rör på sig. Kunskap om att varje steg räknas och att en hälsosam kost är viktig och har positiv effekt på hälsan förmedlas.

Sedan september har deltagande familjer under två dagar i veckan fått möjlighet att ta del av aktiviteterna i projektets verksamhet. Familjerna har bland annat fått testa ett antal olika aktiviteter såsom till exempel boxning, fotboll, hinderbana, dans, basket, friidrott och lekar i olika former. Totalt har familjerna deltagit i 42 olika aktivitetstillfällen och i snitt har 35 individer deltagit per tillfälle.

Efter varje vardagsaktivitet äter familjerna middag i Folkets hus. Vid aktiviteter på helgerna avslutar dessa med fruktstund. Syftet med måltiderna är att ge deltagarna ökad kunskap om matens betydelse för hälsan, men det är också en social aktivitet. Familjerna lär känna varandra vilket också har resulterat i att flera familjer har börjats umgås utanför verksamheten.

1.1 Rekrytering av deltagare

Hälsokoordinator har främst rekryterat barn och föräldrar från Fisksätraskolan. Familjer har också rekryterats från Akademiska skolan i Fisksätra, men underlaget har varit mindre från Akademiska skolan än från Fisksätraskolan.

Inför vårens rekrytering av nya grupper vill projektledare, om möjligt, försöka rekrytera familjer från Igelbodaskolan och från Samskolan. Många elever från Fisksätra går i dessa skolor och därför bedöms det vara värdefullt att bredda rekryteringen från fler skolor.

I arbetet med rekrytering lyfter projektledare fram att de upplevt det vara mycket viktigt att för skolorna påpeka att det är hälsokoordinatorn som rekryterar och att det inte innebär något merarbete för pedagogerna i skolan.

Projektgenomförande i andra kommuner visar att det under det första året är svårast att rekrytera deltagare och föreningar till verksamhetens aktiviteter då få invånare i kommunen känner till verksamheten.

1.2 Lokaler för aktiviteterna

I nuläget är majoriteten av projektets aktiviteter förlagda till Fisksätra aktivitetscentrum, som är en mindre lokal i Fisksätra centrum. Det finns i nuläget

i projektet utrymme att erbjuda fler familjer att delta i verksamheten, men för att detta ska vara möjligt, framförallt ur brandsäkerhetssynpunkt behöver projektverksamheten få tillgång till fler tider i en kapacitets- och ytmässigt större lokal. Exempelvis i Fisksättrahallen.

Inför pilotprojektets andra år, med start ht 19, behöver undantag från kommunens fördelningsprinciper göras och projektet bör få tillgång till två separata tider i Fisksätra sporthall. Nolltaxa i sporthallen ska gälla för dessa tider.

1.3 Ytterligare aktiviteter som genomförts

Plusaktiviteter är aktiviteter som Stiftelsen En Frisk Generation erbjuder deltagare i samtliga kommuner utöver ordinarie verksamhet. Under hösten har familjerna erbjudits två plusaktiviteter. Under september fick deltagarna delta på PEP-dagen som arrangerades av Generation PEP i Haga parken. Familjer fick prova på många olika aktiviteter och alla barn fick kostnadsfritt springa Prins Daniels lopp. Prins Daniel var också på plats och pratade med våra deltagare. Stiftelsen En Frisk Generations ambassadör Oskar Kihlberg besteg Hagatippen tillsammans med familjerna och aktiviteten var mycket uppskattad av så väl barn och föräldrar. Oskar har också under hösten varit ute i verksamheten och arrangerat en aktivitet för projektets deltagare i Fisksätra.

I oktober arrangerade En Frisk Generation och företaget Adidas, ”Klara Färdiga Sporta”, en prova-på dag i Solna hallen. Barn och vuxna fick möjlighet att testa olika aktiviteter så som handboll, rullstolsbasket, friidrott, hinderbana, innebandy. Alla familjer fick springa En Frisk Generations familjelopp och efter loppet fick alla vattenflaska, frukt och barnen fick varsin medalj.

Under hösten har projektets även fått några olika besök från andra som på olika sätt intresserar sig för aktiviteterna i projektet. Prins Daniel, som är beskyddare av En Frisk Generation och mycket engagerad i barn- och ungas samma rättighet till en jämlik hälsa, besökte projektet i Fisksätra i december. Vid prinsens besök närvarade också politiker och tjänstemän från Nacka kommun, representanter projektens andra finansier, Stena Fastigheter och styrelseledamöter från En frisk Generation. Besöket var mycket uppskattat och våra deltagare som fick möjlighet att berätta vad verksamheten betyder för dem. Tidigare under hösten fick projektet också besök av Nackas kommitté för hälsa och livskvalitet projektet vid ett tillfälle.

1.4 Så här säger deltagarna

I rapportering från projektledningen lyfts några citat från deltagare fram:

- ✓ *En mamma: ”För mig är En Frisk Generation lika viktig som för mina barn. Jag får träna och träffa trevliga människor. Tack vare En Frisk Generation hinner jag träna OCH umgås med mina barn.”*

- ✓ *Ett barn: "Det är kul att komma hit och träffa snälla ledare. Jag gillar också att mamma är med, hon är så glad när vi är här!"*
- ✓ *En mamma: "Allt för ofta så tvingas man prioritera bort något barns aktivitet som ensamstående mamma. Om det inte är pga. av tidsmässiga skäl, så är det utav ekonomiska själ. Därför känner vi oss väldigt lyckligt lottade som kan vara här med hela familjen för att träna." " Dessa tillfällen är perfekt för min dotter som vanligtvis inte brukar våga testa nya idrotter."*
- ✓ *En mamma: "Bara att barnen har möjligheten att träffas utanför skolan och stärka banden sinsemellan gör det här till något fantastiskt."*
- ✓ *En mamma: "Trots att jag nyligen gjorde illa mitt knä, så vill jag inte missa ett enda tillfälle pga. att mina barn trivs så bra här!"*

2 Redovisning av status i förhållande till mål och avsatta resurser

2.1 Projektets syfte

Projektet syftar till att erbjuda barnfamiljer i Nacka kommun kostnadsfria aktiviteter och hälsosam kost under projektet för att förbättra bostadsmiljön, minska utanförskap och minska uppkomsten av fysisk- och psykisk ohälsa.

Målsättningen är att deltagande familjer ska uppleva:

- ✓ ökad fysisk och psykisk livskvalitet
- ✓ förbättrad familjesammanhållning
- ✓ minskat utanförskap
- ✓ att nya sociala kontakter skapas
- ✓ en förbättrad bostadsmiljö

Av den rapportering som redovisats svarar genomförda aktiviteter väl mot det syfte som fastställts för pilotprojektet.

2.2 Projektets målgrupp

Barnfamiljer med barn i åldern 4 - 12 år. Vårdnadshavare som har minst ett barn i årskurs 2 erbjuds att delta kostnadsfritt i projektet. Familjerna kommer att rekryteras genom och i samverkan med skolor i området.

62 deltagare varav 38 barn har deltagit i projektets aktiviteter

Övergripande redovisade resultat i pilotprojekt En Frisk Generation i Fisksätra

Antal	HT 18	Plan för VT 19
Skolor	2	
Grupper	2	
Deltagare (barn+ vuxna)	62	
Barn	38	
Vuxna	24	
Aktivitetstillfällen	42	
Aktivitetstimmar	919	

Måltider	655	
Utdelade frukter	245	
Samarbeten med föreningar	6	
Familjelopp	1	
Plusaktiviteter	2	
Ideella ledare	2	
Ideella ledartimmar	24	

2.3 Projektgenomförande

Rekryterade familjer, ca 60-80 individer per år, erbjuds kostnadsfria årstidsrelaterade aktiviteter 2 gånger i veckan, ca 60 - 70 aktivitetstillfällen per individ och år. Aktiviteterna genomförs i samarbete med lokala idrotts- och friluftsföreningar med förhoppning att familjerna hittar en förening som de vill fortsätta med efter avslutat deltagande i projektet En Frisk Generation.

I rapporteringen framgår att genomförande ligger i linje med projektplan.

Projektet bidrar till stärkta familjeband, förbättrad fysisk- och psykisk ohälsa, ökad integration, bättre bostadsmiljöer och en meningsfull fritid. Aktiviteterna kommer i så stor utsträckning som möjligt att ske i familjernas närområde, vilket sannolikt ökar trivsel och deltagandet och även gör att närliggande skogsområden, fotbollsplaner m.m. kan nyttjas av fler.

I rapporteringen framkommer inte till fullo i vilken utsträckning projektmålen uppnåtts. En tydligare rapportering av variationer i aktiviteter, platser för dessa och uppslutning kring varje aktivitet efterfrågas under vårens genomförande.

En Frisk Generation följs upp löpande av projektledare som under det första verksamhetsåret har varit ute ca 1 gång per månad och kvalitetssäkrat metoden. Utvärderingen utgår från ett formulär (se bilaga1) som går igenom efter aktiviteten. Projektledare rapporterar genom formuläret och diskuterar med hälsokoordinator om vad som har fungerat bra och vad som kan justeras för att metoden ska få bättre effekt.

Vid uppstart ombads föräldrar och interventionsbarnen att besvara en enkät, se bifogade enkäter. Dessa är framtagna av Karolinska Institutet. Dessa kommer även familjerna att besvara i slutet av interventionen. För att kunna sammanställa svaren på kommunnivå måste det finnas ett ganska stort underlag innan man kan dra några slutsatser. **Enkäter har fyllts i vid uppstart och följs upp i enlighet med forskningsstudien.**

I projektet måste minst en vårdnadshavare vara med vid varje tillfälle för att önskad effekt av interventionen ska uppnås. Samma regler har gällt i Nacka/ Fisksätra. Barn och minst en vårdnadshavare förväntas närvara minst en gång i veckan för att skapa kontinuitet för familjerna.

Viss uppföljning på detta har rapporterats

Under middagar och fruktstunder som äts tillsammans efter genomförd aktivitet på vardagar respektive helger pratar man om viken av att äta hälsosamt och vilka livsmedel som man ska försöka begränsa. Det förs också samtal och diskussioner om vikten av att äta mycket frukt och grönt och mat med fett av hälsomässigt bättre kvalitet.

Aktiviteter avslutas i enlighet med projektmål.

Uppföljning och utvärdering sker löpande.

Oklart i nuläget på vilket sätt projektet följs upp löpande. Viktigt att klargöra för projektledning på vilket sätt rapportering av projektet och aktiviteterna utifrån kommuner perspektiv förväntas ske.

I projektet En Frisk Generation utvärderas verksamheten löpande. Effekten av verksamheten mäts med en enkät vid start och vid slutet av året. Resultatet presenteras årligen och levereras till kommunen och samarbetspartners i rapportform. I inledningen av projektet får deltagare fylla i enkäter om fysisk aktivitet, kostvanor och frågor om hälsa. Vid avslut av året samt som uppföljning ett år efter avslutad aktivitet ombeds deltagare fylla i samma enkäter.

Undersökningen genomförs inom ramen för ett forskningsprojekt som leds av Karolinska institutet. **Klargöra vad styrgruppen kan förvänta sig utifrån övergripande utvärdering av metodiken som En Frisk generation bygger på. Den rent forskningsmässiga rapporteringen bör skiljas från den projektmässiga utvärderingen och uppföljningen på pilotprojektet i Nacka.**

I projektet har det uppkommit ett behov av ett utökat stöd för att genomföra en föräldrautbildning med föräldrastödssamordnare från Familj- och ungdomsverksamheten i Nacka. Kostnaden för kursen är 18 700 kr och den delas mellan Familj- ungdomsverksamheten och stiftelsen En Frisk Generation som projekterande part. Det bedöms inte finnas utrymme för 9350 kronor i projektets budget och stiftelsen får därför fakturera fritidsnämnden ett utökade stöd om 9350 kronor för projektets genomförande.

3 Uppföljning av planer

Projektplaneringen bedöms följas i stor utsträckning. Vissa förtydliganden gällande uppföljning av pilotprojektet i Fisksätra behöver göras. Det gäller förtydliganden av vilka resultat på övergripande nivå som ska redovisas av projektledningen. Planering/målsättning för nästkommande termin kan med fördel redovisas inför uppstart av den i pilotprojektet. Lista över statistik/data från projektet som framkommit i rapport till styrgruppen i slutet av 2018. Viktigt att förtydliga vad som avses inför kommande redovisning i slutet av vt 19.

Antal	HT 18	Plan för VT 19	Plan för HT 19	Plan för VT 20
Skolor (ange även vilka)	2			
Grupper (vad avses här?)	2			
Deltagare (barn+vuxna)	62			
Barn	38			
Vuxna	24			
Aktivitetstillfällen	42			
Aktivitetstimmar (totalt?)	919			
Aktivitetstimmar (per deltagare i snitt)				
Måltider (totalt?) (655/62 = ungefär 10 måltider per person per termin?)	655			
Utdelade frukter	245			
Samarbeten med föreningar (vilka föreningar? Nå ut till flera föreningar?)	6			
Familjelopp	1			
Plusaktiviteter	2			
Ideella ledare	2			
Ideella ledartimmar	24			
Avlönade ledare	Begär in			
Avlönade ledartimmar (hur många avlönade timmar per ledare?)	Begär in			

4 Problem och möjligheter

Vid en utvidgning av antalet deltagande familjer för år två behöver projektet få tillgång till kapacitet- och ytmässigt större lokaler för genomförande av aktiviteter. Projektledning i Fisksätra projektet behöver säkerställa med idrottsbokningen att deras önskemål om utökad kapacitet säkerställs. Beslut om eventuell prioritering av projektaktiviteterna i förhållande till fördelning av tider behöver tas innan fördelningsarbetet påbörjas av idrottsbokningen. Fritidsnämnden föreslås ta beslut om undantag från fördelningsprinciper och beslut om nolltaxa.

5 Förslag till beslut för projektet

För att projektverksamheten ska kunna växa (fler deltagare rekryteras från fler skolor) behöver projektaktiviteterna på grund av brandsäkerhetsregler tillgång till större lokaler än nuvarande. Fritidsnämnden föreslås besluta om att inför

pilotprojektets andra år, med start ht 19, medge ett undantag från kommunens fördelningsprinciper så att pilotprojektet tilldelas två separata tider i Fisksätra sporthall. Nolltaxa i sporthallen ska gälla för dessa och eventuella andra tillkommande tider.

I projektet har det uppkommit ett behov av ett utökat stöd för att genomföra en föräldrautbildning med föräldrastödssamordnare från Familj- och ungdomsverksamheten i Nacka. Kostnaden för kursen är 18 700 kr och den delas mellan Familj- ungdomsverksamheten och stiftelsen En Frisk Generation som projekterande part. Det bedöms inte finnas utrymme för 9350 kronor i projektets budget och stiftelsen får därför fakturera fritidsnämnden ett utökade stöd om 9350 kronor för projektets genomförande.

Ett tillägg till nuvarande samarbetsavtal mellan Stiftelsen En Frisk Generation, Stena fastigheter och Nacka kommun med förtydliganden om:

- ✓ krav på utökad uppföljning och rapportering av projektets resultat och nyckeltal från projektledning

Nacka behöver göra en egen utvärdering av projektet för att klargöra hur erfarenheterna från projektet kan kanaliseras vidare in i befintligt föreningsliv i Fisksätra eller i övriga kommunen. En av frågeställningarna ska undersöka på vilket sätt det är möjligt att ta tillvara metoderna i projektet för att säkerställa att eventuella hälsovinster kan uppnås på bredare front i kommunen.

För eventuell fortsättning av en mer reguljär verksamhet med syfte att bidra till förbättrad folkhälsa i Nacka behöver **förslag till beslut om hur detta kan genomföras inom ramen för Nackas styrmodell identifieras.** Kan ingå som en del i utredning/utvärdering av projektet enligt punkten ovan.

En möjlighet är att skapa en **specifik utlysning av medel** för att genomföra och erbjuda En Frisk Generationsliknande verksamhet på bred front i kommunen kan vara en framkomlig väg som gör att verksamheten kan leva vidare genom att vi erbjuder finansiering med tydliga riktlinjer mot liknande mål som En Frisk Generation.

6 Bilaga I

Checklista för kvalitetssäkring av EFG-aktivitet och middag

Datum:

Skola:

Koordinator:

Ideella ledare:

Antal deltagare:

Aktivitet:

Välkomnande

Koordinator eller ideell ledare:

- Hälsar och möter familjerna på ett positivt sätt när de kommer in och får både vuxna och barn att känna sig sedda och välkomna
- Tar närvaro (görs ev. under middagen)

Kommentar:

.....

.....

Samling

Koordinator eller ideell ledare:

- Samlar gruppen och sitter ner tillsammans i ring
- Påminner om det behövs att alla är tysta och lyssnar när ideella ledaren/koordinatorn/ extern ledare pratar
- Om det behövs repeterar trivselregler
- Påminner om inomhuskor (alt. barfota)

Kommentar:

.....

.....

Presentation av aktivitet/ info om förening

(eller om respektive sport/aktivitet om ej förening)

Koordinator eller ideell ledare:

- Presentation av dagens sport/aktivitet och låter ledaren berätta lite om sig själv

Kommentar:

.....

Kontakt med familjer

Koordinator eller ideell ledare:

- Allmänt bemötande, peppande, prata med de som sitter vid sidan, tillsägning vid störande beteende eller t.ex. vid mobilanvändning

Kommentar:
.....
.....

Avslutning

Koordinator eller ideell ledare:

- Samlar gruppen och sitter ner tillsammans
-Frågar vad som varit roligt och fungerat bra (och ev. vad som inte fungerat bra och behöver justeras).
- Frågar deltagarna om de fått mer energi än innan passet
- Presentera praktisk info om föreningen/träningsstider & villkor för prova-på-pass (kan ev. tas under middagen)

Under vardagspass:

- Informerar om regler i matsalen: tvätta händerna, sätta sig med sin familj och väntar in resten av gruppen

Under helgpass:

- Delar ut frukt och pluppar

Kommentar:
.....
.....
.....

Maten

Koordinator eller ideell ledare:

- Presenterar eventuell matpersonal
- Presenterar maten
- Drar rutiner för undanplockning av disk, avtorkning av bord, uppställning av stolar
- Veckans kluring
- Allmän info om kommande helgaktiviteter/om verksamheten
- Pluppar
- Tar sig tid för småprat med familjerna (om tid finns)

Kommentar:
.....
.....

Övriga kommentarer och synpunkter:

.....
.....

Öppenhet och mångfald

*Vi har förtroende och respekt för människors kunskap
och egna förmåga - samt för deras vilja att ta ansvar*