

TUR- OG TRENINGSKOMPIS

prosjektbeskrivelse



Sammen skaper vi trygghet, selvtillit og mestringsglede!

INNLEDNING

Nordland idrettskrets (NIK) er et kompetansesenter som tilrettelegger for utvikling av idrettsorganisasjonen i Nordland. Et av de viktigste innsatsområdene til idrettskretsen er å bidra til god aktivitet for funksjonshemmede. NIK ønsker med dette prosjektet å være en pådriver for etablering av konseptet «*Tur og treningskompis*»; en kompetanseheving i den etablerte støttekontaktordningen.

I samarbeid med Forum for Natur- og Friluftsliv (FNF) og Valnesfjord Helsesportsenter (VHSS) ønsker vi å legge til rette for at alle mennesker med en funksjonsnedsettelse skal få oppleve trygghet ved å være i en samspillsituasjon med en Tur- og treningskompis, og kjenne på gleden ved å være i fysisk aktivitet og få gode mestringsopplevelser gjennom idrett og friluftsliv. Vi ønsker å gå foran som et godt eksempel for hvordan vi kan samarbeide på tvers av frivillig sektor, og mellom frivillig og kommunal sektor. Et av ønskene med prosjektet er å løfte fram denne måten å tenke på.

Samhandling mellom offentlig og frivillig sektor = vinn-vinn for lokalsamfunnet!

BAKGRUNN

Konseptet «Tur- og Treningskompis» har sitt utspring i flere ulike prosjekter som har hatt som ambisjon å få personer med en funksjonsnedsettelse mer aktive i hverdagen. Innsatsen overfor støttekontakter og brukere har i mange år vært overlatt til flere ulike instanser innad i kommunene. Dette har ført til en del frustrasjon ved at de ulike etatene i kommunene ikke vet om hverandre eller klarer å se helheten og mulighetene for samarbeid. Det har vært gjennomført flere tidsbegrensede prosjekter, med varierende resultater. NIK, FNF og VHSS ønsker med dette å bruke erfaringene, og de gode eksemplene fra prosjekter som har fungert godt, og ta dette med oss inn i Tur- og treningskompisprosjektet i Nordland.

Vi vil først gjøre noen begrepsavklaringer.

- En *støttekontakt* er en person som får betalt av kommunen i sitt arbeid med å hjelpe et annet menneske til å få et godt sosialt liv og en meningsfull fritid ut fra den enkeltes premisser.
- De som gis *tilbud om støttekontakt* er barn, unge og voksne med ulike funksjonsnedsettelser, personer med ulike psykiske utfordringer, innvandrere som er ukjent med det norske samfunnet, rusmisbrukere osv.
- En *Tur- og treningskompis* er i praksis en støttekontakt med kompetanse innen fysisk aktivitet og friluftsliv.
- *Tur- og treningskompis-kurset* gir etablerte og nye støttekontakter kunnskap om kosthold, enkel treningslære, praktisk erfaring i friluftsliv og fysisk aktivitet og fysisk aktivitets påvirkning på psykisk og sosial helse. I tillegg blir deltagerne kjent med ulike lokale idrettslag og friluftsforeninger ved at disse presenterer egen aktivitet i løpet av kurset. Kurset fremstår som en positiv rekrutteringsarena for lokale idrettslag, både med

hensyn til å skolere aktivitetsledere, men også for å utvide tilbud til personer med funksjonsnedsettelse.



TIDLIGERE PROSJEKTER – VIKTIG ERFARINGSGRUNNLAG

«STØFRI»

Erfaringene fra «Prosjekt STØFRI» (rapport fra VHSS, 2010, om støttekontaktens rolle rundt støtte, kontakt og fritidsaktivitet) viser at en stor del av støttekontaktene savner å få opplæring i hva det vil si å være støttekontakt. De savner også veiledning og tilbakemelding på hvordan de kan utføre en best mulig jobb. NIK, FNF og VHSS ønsker, på bakgrunn av erfaringene fra denne rapporten, å skape et konsept der det blir attraktivt å være Tur- og treningskompis, nettopp ved å tilby et grundig innføringskurs i starten av oppdraget i tillegg til et utvalg faglige kurs og/eller sosiale samlinger i løpet av året. De ulike typene oppfølgingskurs kan tilpasses de ulike ønsker og behov som finnes lokalt i den enkelte kommune.

Tur- og treningskompis = støttekontakt med aktivetskunnskap!

«TRENINGSKONTAKT»

De siste årene har flere norske fylker gjennomført et 40-timers «Treningskontaktkurs». Dette kom i stand som et samarbeid mellom Førde sentralsykehus og Sogn og Fjordane Idrettskrins («Førdemodellen»). Hensikten var at å knytte pasienter med rus og psykiatri opp mot en treningskontakt som skulle hjelpe til med fysisk aktivitet etter et avsluttet institusjonsopphold. Treningskontaktene ble knyttet opp mot den allerede etablerte støttekontakttjenesten.

Prosjektet i Førde oppnådde gode resultater med gruppen rus og psykiatri, men man fikk også tilbakemelding på at kurset var for omfattende med tanke på innhold og varighet, og man ønsket å utvide målgruppen.

TRENINGSKOMPIS - ALTA

I Finnmark har de utviklet et «Treningskompis»-konsept, og laget et «Treningskompiskurs» på 16 timer. Nordland Idrettskrets ønsker å bruke dette konseptet som grunnlag for vårt prosjekt «Tur- og treningskompis», en utvidet modell der friluftsliv og idretten i fellesskap utgjør en god plattform for å oppleve mestring og aktivitetsglede.

FRITID MED BISTAND

Tur og treningskompis baserer seg også mye på metodikken i Fritid med Bistand, en metode der hensikten er å hjelpe mennesker med ulike bistandsbehov til å finne ut av hva de selv ønsker å drive med på fritiden, og hvordan man kan legge til rette for dette på best mulig måte. Mer informasjon om metoden finnes på nettsiden fritidmedbistand.no.

«TUR- OG TRENINGSKOMPISKURSET» I NORDLAND

Ved å tilby et *15-timers kurs* knyttet opp mot fysisk aktivitet og friluftsliv, ønsker vi å motivere støttekontakter og andre interesserte til å være fysisk aktive sammen med sine brukere. Det å være Tur- og treningskompis handler om å gi de som har størst behov for det, anledning til å få en mer aktiv og meningsfull hverdag. Kurset inneholder derfor både teoretiske og praktiske økter som skal inspirere kursdeltagerne til å se aktivitetsmulighetene som finnes rundt dem i nærmiljøet, og veilede dem i hvordan de på best mulig måte kan motivere sine brukere til å komme seg ut i aktivitet.

Engasjerte tur- og treningskompiser = mer og bedre aktivitet!

Tur og treningskompis-kurset har blant annet følgende temaer:

- Rollen som Tur- og treningskompis
- Fysisk og psykisk helse
- Motivasjon og veiledning
- Enkel treningslære og kosthold
- Praktisk aktivitetserfaring – inne og ute

Tur- og treningskompisordningen blir på denne måten et verktøy for støttekontaktjenesten for å skape mer og bedre tilpasset fysisk aktivitet for mennesker med en funksjonsnedsettelse. Lokale Idrettslag og friluftslivsforeninger får også en konkret mulighet til å skaffe mer kompetanse i egen forening rundt tilrettelegging av aktivitet for personer med en funksjonsnedsettelse. På denne måten kan idrettslag, friluftsansjasjoner og kommuner sammen skape en vinn-vinn-situasjon i lokalsamfunnet

Vår erfaring er at den viktigste suksessfaktoren, for at ordningen skal vare over tid, er *god og tilstrekkelig oppfølging* av de som trenger en ekstra ressurs for å få til mer aktivitet i hverdagen. Klarer vi å skolere gode og engasjerte Tur og treningskompiser, og engasjere kommunene til å følge opp disse over tid, skaper vi mer og bedre aktivitet for en gruppe som virkelig trenger det. Vi ønsker derfor at alle kommuner i Nordland får kunnskap om tur- og treningskompisordningen i løpet av prosjektets treårsperiode, og at dette er et tiltak som flest mulig kommuner får satt i gang.

Hovedmål:

Skape flere og bedre aktivitets- og friluftslivs-opplevelser for personer med funksjonsnedsettelse i hele Nordland.

MÅLSETNINGER

Vår visjon

Sammen skaper vi trygghet, selvtillit og mestringsglede

Mange personer med funksjonsnedsettelser har et stort behov for å være innenfor trygge rammer når de skal drive med fysisk aktivitet. Aktivitet for personer med en funksjonsnedsettelse krever i blant ekstra ressurser for å komme skikkelig i gang. Samtidig vet vi at det er de små, men viktige møtene mellom mennesker som tenner en gnist i oss alle. Tur- og treningskompisene våre skal legge til rette for en trygg velkomst i ukjente aktivitets- og friluftsmiljøer, de skal oppmuntre til å prøve nye aktiviteter som gir selvtillit og de skal legge til rette for mestringsglede sammen med sine brukere gjennom fysisk aktivitet og friluftsopplevelser.

Hovedmål

Hovedmålet med Tur- og treningskompisordningen er å skape flere og bedre aktivitets- og friluftslivs-opplevelser for personer med funksjonsnedsettelse i hele Nordland

Målgruppe

- 1) Brukere av dagens støttekontaktordning som har behov for et inkluderende og tilpasset tilbud innenfor fysisk aktivitet og friluftsliv.
- 2) Idretts- og friluftslivsinteresserte som ønsker å bidra til gode aktivitets- og friluftsopplevelser for personer med en funksjonsnedsettelse.
- 3) Støttekontakter, eksisterende eller nye, som ønsker å utvide sin kompetanse innen fysisk aktivitet og friluftsliv, og dermed bli en Tur- og treningskompis.

3 Delmål

1. Det skal finnes Tur- og treningskompiser i hver deltagerkommune, som har kompetanse til å bruke fysisk aktivitet i forbindelse med støttekontaktordningen.

Tiltak

- Vi skal være i kontakt med minst 10 kommuner om etablering av Tur- og treningskompisordningen hvert år i prosjektperioden.
- Målet er at flest mulig av disse skal gjennomføre *Tur- og treningskompiskurs* hvert år, med minimum 10 deltakere på hvert kurs. Kursene kan arrangeres regionsvis etter dialog med/ønske fra de enkelte kommuner/regioner.

Det er samtidig viktig at disse tur- og treningskompisene følges opp videre med tilbud om faglig påfyll. Her er det mulighet for å gjøre lokale tilpasninger etter dialog med de ulike partene (kommuner/ tur- og treningskompiser/ brukere).

Under presenteres forslag til ulike lavterskeltiltak som NIK / FNF kan administrere:

- «Klart det går!» Friluftslivsaktivitet (kano, fiske, mat på bål, bekledning, kart/kompass osv.)
- «Tilrettelagt aktivitet for funksjonshemmede», 4t kurs.
- Basistrening
- Kosthold/ernæring
- Aktiviteter for barn
- Hjerte- lungeredning/ førstehjelp
- Introduksjon i klatring

2. Mennesker med en funksjonsnedsettelse skal ha mulighet til å prøve ut ulike aktivitetsformer - både individuelt og sammen med andre.

Mange mennesker med en funksjonsnedsettelse kvier seg for å prøve nye aktiviteter, fordi de ikke har kunnskap om utstyr og mulige aktiviteter innendørs og utendørs. En ønsker derfor å bidra til at flere mennesker med behov for tilrettelagt aktivitet finner en idrett/friluftaktivitet de kan trives med.

Tiltak

- «Grenseløs idrettsdag» gjennomføres 1 gang årlig i Nordland. Tiltaket gjennomføres på ulike steder hver gang. Høsten 2014 ble dette tiltaket gjennomført i Bodø der deltagerne fikk prøve et utvalg av friluft- og idrettsaktiviteter.



- Informasjon om aktivitetshjelpemidler og utprøving av disse via ulike aktivitetsdager på Valnesfjord Helseportsenter.
- Det utarbeides et hefte med oversikt over aktivitetstilbudet i hver enkelt kommune. Her blir det viktig å vise de «gode eksemplene».

3. Alle de 44 Nordlandskommunene skal være kjent med Tur- og treningskompisordningen.

En stor del av arbeidet med dette konseptet, er å gjøre Tur- og treningskompisordningen kjent for saksbehandlere og ledelsen i til sammen 44 kommuner i Nordland. NIK og FNF vil derfor reise rundt i de ulike kommunene, slik at konseptet blir forankret i lokale folkehelseplaner. Dette mener vi gjøres best med personlig møte med politikere/administrasjonen (folkehelsekoordinatorer, saksbehandlere etc.) i hver enkelt kommune eller region. En sårn type informasjonsarbeid er krevende fordi kommunene er ulikt organisert. I tillegg har Nordland fylke lange avstander som vil kreve mer reisetid og ikke minst kostnader. På grunnlag av dette vil vi legge vekt på et godt samarbeid med Nordland Fylkeskommune slik at kommunikasjonen og informasjonsflyten inn mot de ulike kommunene fungerer på best mulig måte.

Tiltak

- Forankre Tur- og treningskompisordningen ved å gjennomføre informasjonsmøter lokalt i kommunene. Infomøtene kan foregå regionsvis dersom dette er mest praktisk.
- Presentere Tur- og treningskompisordningen på på folkehelsekonferanser, på nettsider, i infoskriv osv., i samarbeid med Nordland Fylkeskommune og Valnesfjord Helseportsenter.



ROLLEAVKLARING – Hvem gjør hva?

NIK og FNFs rolle – Prosjekteier og koordinator

Nordland Idrettskrets (NIK) og Forum for Natur og Friluftsliv (FNF) vil være de største pådriverne for å gjennomføre prosjektet. Vi ønsker med dette å bidra til at kommunene får et eierskap til det å utvikle sin støttekontaktordning til det beste for brukerne i sitt nærmiljø. Vi ønsker å være en motivator for å skape mer og bedre aktivitet, og tar på oss oppgaven å være mellomledd i samarbeidet mellom de ulike instansene som jobber for konseptets målgruppe; kommuneadministrasjonens ulike seksjoner/avdelinger, spesialisthelsetjenesten (VHSS), idretten og friluftsansisasjonene i Nordland (friluftorg./ idrettslag/ idrettsråd/ særkretser) samt andre involverte aktører.

NIK og FNF har hovedansvar for:

- Koordinering av prosjektet som helhet
- Innsalg av Tur- og treningskompisordningen mot den enkelte kommune; besøker kommunene og holder informasjonsmøter. Er alltid på tilbudssiden.
- Administrerer Tur- og treningskompiskurset – (16 timer)
- Rekrutterer deltagere fra idrettslag/friluftsansisasjoner til Tur og treningskompiskursene
- Faglig påfyll/oppfølging – ansvarlig for å invitere kommunene til to arrangement/kurs/samlinger pr. år. (se delmål 2)

Kommunens rolle – samler, samordner og koordinerer ordningen lokalt

Alle kommuner i Nordland får mulighet til å kjøre Tur- og treningskompiskurs i sin kommune/region. De ansvarlige for å følge opp ordningen er den instansen som har ansvaret for støttekontakttjenesten i kommunen. Det er disse som har lokalkunnskap om brukerne og støttekontaktene, og vil derfor være den beste instansen for å rekruttere og samle de rette menneskene til kursene.

- Rekrutterer og motiverer nye og eksisterende støttekontakter til å melde seg på kurs
- Finansierer Tur- og treningskompis-pakken;
 - Tur- og treningskompis-kurset,
 - invitasjon til to oppfølgingskurs/samlinger
 - Veiledning og informasjon om aktivitetstilbud fra lokale idretts- og friluftsansisasjoner.
- Følger opp Tur- og treningskompisene og har ansvar for å gi dem faglig påfyll.
- Ser på muligheten for en høyere timesats for de støttekontaktene som ønsker å utdanne seg til Tur- og treningskompis (insentivsystem).

Fylkeskommunens rolle – Viktigste pådriver mot kommunene

Nordland fylkeskommune (NFK) har en overordnet påvirkningsrolle og kan gjennom sine samarbeidsavtaler med kommunene være med på å motivere den enkelte kommune til å kjøre konseptet inn i sine strategi- og handlingsplaner på området folkehelse. Folkehelse er

en av NFKs store innsatsområder, og vil være en meget viktig aktør for å få dette konseptet ut i de ulike distriktene/regionene i Nordland. NFK har i mange år vært en stor og viktig bidragsyter til ulike prosjekter som har med dette prosjektets målgruppe å gjøre, og har stor faglig tyngde innen dette feltet. NFK blir derfor en viktig informasjonskanal og samarbeidspartner for prosjekteier.

NFKs oppgaver:

- Bidra til å markedsføre Tur- og treningskompiskonseptet i alle fora – folkehelsekonferanser, nettsider osv.
- Være en viktig pådriver opp mot den enkelte kommunenes handlingsplaner på folkehelse, og kan sette Tur- og treningskompis på agendaen der, som et viktig tiltak på veien mot sin visjon om et «FRESKT NORDLAND» og NFKs uttalte mål:
 - Flere leveår med god og likeverdig helse for alle grupper av befolkningen
 - Felles mobilisering i folkehelsearbeidet lokalt og regionalt
 - Sikre en bærekraftig utvikling i samfunnet
- Finansiell bidragsyter
- Bidra til samarbeid med kommunenes folkehelsekoordinatorer

Spesialisthelsetjenestens rolle – Valnesfjord Helsesportsenter, fagressurs og kursholder

Valnesfjord Helsesportssenter (VHSS) er en landsdekkende leverandør av spesialisthelsetjenester innen rehabilitering for barn, unge og voksne. VHSS innehar bred kompetanse innenfor tilpasset fysisk aktivitet, og vil derfor være en viktig bidragsyter i prosjektet.

Idrettspedagog fra VHSS bidrar blant annet med kursholder til prosjektet, i tillegg faglig støtte og oppbygging av prosjektet. Kompetansen VHSS som spesialisthelsetjeneste besitter er allsidig og svært verdifull ved utviklingen av Tur og treningskompis ordningen.



ORGANISERING OG ØKONOMI

Prosjektets varighet

Prosjektet startet opp 1.1.2015 og avsluttes 31.12.2017

Pilot

Tidlig i januar 2015 ble det første Tur- og treningskompiskurset i fylket arrangert i Mosjøen for kommunene *Vefsn, Hattfjelldal, Hemnes og Grane*. Kursholderne var prosjektleder Stine Wike (NIK/FNF), samt idrettspedagog Line Bergli (VHSS). Kurset ble holdt i samarbeid med folkehelsekoordinatorene i kommunene *Vefsn, Hattfjelldal, Hemnes og Grane*. Det ble søkt om midler fra Nordland fylkeskommune til gjennomføringen av hovedprosjektet. Disse ble innvilget våren 2015.

Prosjektets status pr. 15. september 2015, og veien videre.

I løpet av våren 2015 ble det gjennomført 2 oppfølgingssamlinger for Tur- og treningskompiser fra Hemnes, Hattfjelldal, Vefsn og Grane kommune. Det ble også opprettet en god dialog med Alstahaug kommune, der avtalen var å avtale nærmere om oppstart av prosjektet i løpet av høsten.

Prosjektleder har også hatt flere møter i Lofoten for å markedsføre prosjektet. På disse møtene har blant annet Vågan, Vestvågøy, Flakstad, Moskenes og Værøy kommune deltatt, og i juni hadde alle kommunene ytret ønske om å delta på prosjektet. Det ble gjort forsøk på å gjennomføre Tur- og treningskompis kurs (TTK-kurs) før sommeren, men det viste seg å bli for kort tid. Helgen 5.-6.

September ble derfor det første TTK-kurset gjennomført i Vågan kommune, med 8 nye Tur- og treningskompiser klare til oppdrag. Helgen 3.-4. Oktober er det planlagt TTK-kurs på Leknes for kommunene Vestvågøy, Flakstad og Moskenes. Værøy kommune ønsker eget kurs, og vi satser på å gjennomført dette i løpet av oktober/november.

Prosjektleder har også deltatt med stand på Fylkestinget i Svolvær i februar og holdt presentasjoner for blant annet rådet for likestilling på Mo, og Lærings- og mestringssenteret ved Nordlandssykehuset i Bodø. Prosjektleder har i tillegg gjennomført 3 dagers prosjektlederkurs i Bodø i regi av Prosjektforum.

Videre er det planlagt å sette i gang prosjektet i Bodø og Fauske kommune, samt Sørfold og Saltdal/Beiarn i løpet av høsten 2015/vinter 2016. Dette er store kommuner med mange brukere av støttekontaktjenesten. Alstahaug kommune har også gitt uttrykk for at de ønsker å starte opp i denne perioden. Vi vil også presentere prosjektet for kommunene som ligger rundt Alstahaug (Leirfjord, Herøy, Dønna, Nesna, Vega og Vevelstad), og satser på at disse kommunene kan samarbeide om gjennomføring av TTK-kurs.

Styringsgruppe

- * Nordland Idrettskrets – Kristin Setså
- * Forum for natur og friluftsliv (FNF) – Gisle Sæterhaug
- * Prosjektleder (NIK/FNF) – Stine Wike

Prosjektleder

Prosjektleder er ansatt gjennom Nordland idrettskrets og Forum for Natur og Friluftsliv med ansvar for folkehelsearbeidet. Arbeidsstedet er Idrettens Hus i Bodø. Stillingsprosenten er 50 % i NIK og 50 % i FNF, og hovedoppgaven er å koordinere prosjektet. Konkrete arbeidsoppgaver; lage årlige handlingsplaner, sette opp og følge opp budsjett, ha det faglige ansvaret for Tur- og treningskompiskursene, selge inn konseptet til kommunene, samt administrere og gjennomføre kursene som inngår i prosjektet. Prosjektleder rapporterer til styringsgruppen.

Ved at prosjektlederstillingen deles mellom FNF og NIK, mener vi dette vil føre til et godt og nært samarbeid mellom to av Nordlands viktigste frivillige organisasjoner innen fysisk aktivitet. Prosjektleder for folkehelsearbeidet har ansvar for å sikre rekruttering/deltakelse fra medlemsorganisasjonene, og sørge for kompetanseheving, samt at organisasjonene får brukt sin aktivitetskompetanse i tiltak og samhandling med kommunene.

Evaluering

Ekstern evaluering: Det er laget en preliminær avtale med Aktiv Ung; Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse om å få til en evaluering av både prosess, innhold og effekter av prosjektet. Denne eksterne evalueringen skal se på måloppnåelse, noe som innebærer økning i aktivitetsnivå blant brukere av Tur- og treningskompisordningen og kvaliteten på denne, sett opp i mot den ordinære støttekontaktordningen.

Evaluering underveis gjøres av Nordland idrettskrets, og vil gjennomføres ved bruk av questback til alle prosjektets deltakere, det vil si kursdeltakere og kommunenes ulike instanser.

Veien videre

Alle tidsbegrensede prosjekters store utfordring er å holde hjulene i gang, også etter endt prosjektperiode. Å få folk til å endre holdning til en allerede etablert sannhet gjør man bare ved å få fram de gode eksemplene. Dette prosjektet har en klar målsetning om å skape en varig endring i støttekontaktordningen i Nordland, og på lengre sikt over hele landet. Nordland idrettskrets og Forum for Natur og Friluftsliv vil derfor videreføre sin innsats innen fysisk aktivitet for funksjonshemmede også når prosjektperioden er over. Dette gjør vi ved å fortsette å arrangere Tur- og treningskompiskurs i samarbeid med kommunene og de lokale friluftslivorganisasjonene og idrettslagene. Vi jobber også målrettet med å forankre konseptet "Tur- og treningskompis" i de enkelte kommunene slik at tiltaket følges opp av kommunens administrasjon etter prosjektets slutt. Ved å vise fram de suksesshistoriene vi oppnår gjennom dette prosjektet, og de resultatene de har oppnådd i Alta Kommune, ønsker vi å bidra til at Tur- og treningskompiskonseptet blir et konsept som kjøres nasjonalt i framtiden, der kommunen, idretten og friluftslivorganisasjonene samhandler tett for å skape god folkehelse.

BUDSJETT – Tur- og treningskompis 2015-2017

Inntekter - 2015

	2015
Nordland idrettskrets/FNF	80.000
Nordland fylkeskommune	150.000
Gjensidigestiftelsen	300.000
Egenandel kommuner	50.000
SUM	580.000

Utgifter – budsjett 2015

Honorar koordinator, kontorutg.	300.000
Kurs/opplæring	160.000
- TTK-kurs	
- Oppfølgingssamlinger/kurs	
Møter referanse/ st.gruppe	20.000
Adm. reiser innsalg/møter	70.000
- Informasjon kommuner, folkehelsekoordinatorer, idrettslag og frilufsorg, NFK m.m.	
Materiell/profilartikler	30.000
- Info til stand	
- Div. profilartikler til tur- og treningskompis og bruker.	
SUM	580.000

Inntekter: 2016 - 2017

	2016	2017	Totalt
Nordland idrettskrets/FNF	100.000	100.000	200.000
Nordland fylkeskommune	150.000	150.000	300.000
Gjensidigestiftelsen	250.000	250.000	500.000
Egenandel kommuner	50.000	50.000	100.000
SUM	550.000	550.000	1.100.000

Utgifter: 2016-2017

	2016	2017	Totalt
Kurs/opplæring	130.000	130.000	260.000
- TTK-kurs			
- Oppfølgingssamlinger/kurs			
- Ekstern evaluering			
Leie av lokaler/anlegg	20.000	20.000	40.000
Markedsføring/profilering	20.000	20.000	40.000
Personalkostnader	300.000	300.000	600.000
- lønn prosjektleder			
- kontorutgifter			
Transport	70.000	70.000	140.000
- Møtevirksomhet/ profilering i hele Nordland.			
- TTK-kurs			
- Oppfølgingssamlinger			
Utstyr	5.000	5.000	10.000
- Div. materiell til kurs			
Annet	5.000	5.000	10.000
SUM	550.000	550.000	1.100.000

KILDER

<http://www.fritidforalle.no/>; nettsted drevet av Aktiv Ung - Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse, i samarbeid med Helsedirektoratet

Evaluering av STØFRI; NF-rapport nr. 14/2010, Sluttrapport STØFRI-prosjektet;

Fritid med bistand, nettside; www.fritidmedbistand.no

Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven); Helsedirektoratet <http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>

Støtte, kontakt og fritidsaktivitet - støttekontaktens rolle – VHSS; Sluttrapport STØFRI-prosjektet, (2007-2010), http://www.vhss.no/?a_id=811

Treningskontakt; Førmodellen – <http://www.treningskontakt.no/index.php?side=28>

Treningskompis; Finnmark idrettskrets,

<http://www.idrett.no/krets/finnmark/nyhetsarkiv/Sider/Blitreningskompis.aspx>

<http://www.fritidforalle.no/lokale-loesninger/treningskompis.aspx>