

Søknad

Søknadsnr.	2025-0353	Søknadsår	2025	Arkivsak
Støtteordning	Agder: Tilskuddsordning for styrket satsing på sosialt entreprenørskap			
Prosjektnavn	Selvstendig 60+			

Kort beskrivelse

Selvstendig 60+ er et ettårig pilotprosjekt i Kristiansand som kombinerer fysisk aktivitet, sosial inkludering og frivillighet for å forebygge ensomhet og styrke psykisk helse blant eldre (60–79 år). I samarbeid med UiA, USHT Agder og flere helsefaglige aktører utvikles en kunnskapsbasert modell med dobbel bunnlinje – sosial gevinst og økonomisk bærekraft gjennom varig frivillig deltakelse.

Prosjektbeskrivelse

Selvstendig 60+ er et ettårig pilotprosjekt i Kristiansand som kombinerer fysisk aktivitet, sosial inkludering og frivillighet for å forebygge ensomhet og styrke psykisk og fysisk helse blant eldre i alderen 60–79 år. Prosjektet springer ut av Solskinn og Latter Ideelt AS sitt mangeårige arbeid med lavterskel aktivitetstilbud for eldre i Agder, og bygger på dokumentert erfaring, lokal forankring og forskningsbasert metode.

Tiltaket utvikles og gjennomføres i tett samarbeid med Universitetet i Agder (UiA), USHT Agder (Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester) og flere helsefaglige aktører. Sammen skal partene utvikle og teste en kunnskapsbasert og bærekraftig modell med tydelig dobbel bunnlinje:

- Sosial gevinst: Bedre helse, livskvalitet og inkludering for eldre.
- Økonomisk bærekraft: Redusert belastning på helse- og omsorgstjenestene, økt frivillig ressursbruk, og etablering av en medlemsmodell som sikrer videre drift etter prosjektperioden.

Bakgrunn og behov

Innen 2050 vil én av tre nordmenn være over 60 år. Samtidig viser forskning at bare halvparten av denne aldersgruppen oppfyller helsemyndighetenes anbefalinger for fysisk aktivitet. Mange eldre opplever tap av nettverk, redusert funksjonsevne og ensomhet. Dette gir økt risiko for livsstilssykdommer og psykiske helseplager – og skaper et økende press på helse- og omsorgstjenestene.

Kristiansand kommune og regionen Agder har uttrykt behov for flere forebyggende og inkluderende tiltak som kan hjelpe eldre til å bevare helse og selvstendighet lenger. Det finnes få tilbud som kombinerer fysisk aktivitet, sosial støtte og strukturert frivillighet. Selvstendig 60+ skal fylle dette tomrommet ved å utvikle en modell som skaper reell livskvalitet for eldre og samtidig reduserer samfunnets kostnader.

Mål og innretning

Hovedmålet med prosjektet er å utvikle, teste og dokumentere en lavterskelmodell for aktivitet og sosial deltakelse som fremmer helse, mestring og frivillig engasjement blant eldre i Kristiansand.

Delmålene er å:

1. Rekruttere minst 200 eldre deltakere med lavt aktivitetsnivå eller svakt sosialt nettverk.
2. Gjennomføre ukentlige lavterskelaktiviteter (2–4 ganger per uke) i trygge, inkluderende omgivelser.
3. Etablere og trene minst 20 frivillige aktivitetsverter og faddere blant deltakerne.
4. Dokumentere resultater på fysisk aktivitet, trivsel, psykisk helse og frivillighet i samarbeid med UiA.
5. Utarbeide et erfaringsnotat og en “beste praksis”-modell som kan overføres til andre kommuner i Agder.

Prosjektet støtter FNs bærekraftsmål 3 (god helse og livskvalitet), 10 (redusere ulikhet) og 17 (partnerskap for å nå målene).

Endringsteori og metode

Prosjektet bygger på en endringsteori som beskriver hvordan fysisk aktivitet, sosial støtte og frivillig deltakelse sammen skaper varig helse og livskvalitet:

1. Tilgang: Eldre får et gratis og tilgjengelig tilbud uten krav om prestasjon.
2. Mestring: Gjennom regelmessig aktivitet og sosial støtte opplever deltakerne mestring og selvtillit.
3. Fellesskap: Deltakelse i sosiale møteplasser skaper trygghet og tilhørighet.
4. Frivillighet: Mange deltakere går videre til å bli frivillige aktivitetsverter og bidrar til å støtte nye deltakere.
5. Varig endring: En selvforsterkende sirkel oppstår – flere holder seg aktive, engasjerte og selvstendige lenger.

Dette gir både sosiale effekter (bedre helse og trivsel) og økonomiske effekter (lavere behov for kommunale helsetjenester).

Gjennomføring og aktiviteter

Prosjektet gjennomføres i fire hovedfaser i løpet av 2026:

1. Oppstart og etablering (januar–mars)
 - Etablering av prosjektteam, styringsgruppe og referansegruppe (UiA, USHT, og flere helsefaglige aktører).
 - Leie og klargjøring av lokaler, anskaffelse av utstyr og planlegging av aktiviteter.

- Rekruttering av frivillige aktivitetsverter fra Solskinn og Latters eksisterende deltakerbase.

2. Rekruttering og opplæring (feb–nov)

- Rekruttering av deltakere gjennom og flere helsefaglige aktører, helsepersonell og lokale nettverk.
- Opplæring av frivillige i kommunikasjon, motivasjon, førstehjelp og psykisk helse.
- Kartlegging av deltakernes behov, aktivitetsnivå og sosial situasjon ved prosjektstart.

3. Gjennomføring (feb–november)

- Ukentlige lavterskel treningsøker (styrke, balanse, kondisjon, fleksibilitet) kombinert med sosiale møteplasser.
- Oppfølging og veiledning av frivillige aktivitetsverter.
- Midtveisevaluering med UiA for å justere innhold, rekruttering og metode.
- Temauker og fagdager for deltakere og frivillige.

4. Evaluering og videreføring (november–desember)

- Sluttevaluering i samarbeid med UiA (spørreskjema og kvalitative intervjuer).
- Utarbeidelse av sluttrapport og “beste praksis”-notat.
- Formidling av erfaringer gjennom USHT Agders nettverk og lokale medier.
- Plan for videreføring og finansiering i 2027 og utover.

Samarbeid og roller

Prosjektet bygger på et solid partnerskap mellom sentrale aktører:

- Universitetet i Agder (UiA): Faglig hovedpartner med ansvar for veiledning, dokumentasjon og analyse (egenfinansiert innsats).
- USHT Agder: Sikrer regional forankring og bidrar til spredning av resultater til kommunene i fylket.
- Helsefaglige aktører: Henviser deltakere, gir faglig støtte og fungerer som bindeledd til andre tjenester.
- Solskinn og Latter Ideelt AS: Prosjekteier og operativ ansvarlig for drift, økonomi og opplæring av frivillige.

Samarbeidet representerer en tverrsektoriell modell der forskning, folkehelse og frivillighet møtes – i tråd med Agder fylkeskommunes strategi for sosial innovasjon.

Budsjett og finansiering

Prosjektets totale budsjett for 2026 er på 1 071 657 kroner.

Av dette søkes 500 000 kroner i tilskudd fra Agder fylkeskommune.

Resterende 571 657 kroner dekkes gjennom egenfinansiering, frivillig arbeid og salgsinntekter.

Solskinn og Latter dekker 50% av prosjektlederlønnen (356 620 kroner) som egeninnsats – et tydelig tegn på forankring og langsiktig engasjement.

I tillegg bidrar frivillige aktivitetsverter med om lag 2640 timer verdsatt til ca. 660 000 kroner.

Budsjettet viser en robust og bærekraftig finansieringsstruktur der fylkeskommunens tilskudd brukes målrettet til å utløse og forsterke lokale ressurser.

Forventede resultater og effekter

Prosjektet forventes å oppnå både individuelle og samfunnsmessige effekter:

Kvantitative resultater:

- 200 deltakere rekruttert, minst 120 deltar aktivt gjennom året.
- 30% av deltakerne blir frivillige aktivitetsverter.
- 70% rapporterer økt fysisk aktivitet, trivsel og livskvalitet.
- Et dokumentert evalueringsgrunnlag med målinger før og etter prosjektperioden.

Kvalitative resultater:

- Økt mestringsfølelse, livsglede og sosial tilhørighet blant eldre.
- Økt samarbeid mellom offentlig, ideell og akademisk sektor.
- En testet modell som kan videreføres og skaleres til flere kommuner.

Prosjektet skaper en dobbel bunnlinje:

- Sosial: Flere eldre får bedre helse, trygghet og fellesskap.
- Økonomisk: Redusert belastning på helse- og omsorgstjenestene og økt bruk av frivillig arbeidskraft.

Videreføring og bærekraft

Etter prosjektperioden (fra 2027) planlegges tilbudet videreført gjennom:

- Medlemsbasert finansiering: Lav, differensiert deltakeravgift etter gratis prøveperiode.
- Frivillig struktur: Aktivitetsverter og faddere viderefører tilbudet lokalt.
- Helsefaglige aktører samarbeid: Integrering av modellen i andre og flere helsefaglige aktører folkehelsearbeid.
- Regional skalering: Deling av “beste praksis”-modellen via UiA og USHT Agder.

Denne kombinasjonen av faglig kvalitet, frivillig engasjement og økonomisk realisme gir prosjektet høy overføringsverdi og stor samfunnsnytte.

Se her for å lære mer om Solskinn og Latter <https://vimeo.com/1123288652>

Kontaktopplysninger

Funksjon	Navn	Adresse/poststed	Mobil
Søker / Prosjekteier	Solskinn og Latter Ideelt AS Org.nr:921170645 colleen@solskinnoglatter.no	Svanedamsveien 50 4621 KRISTIANSAND S	95246479
Kontakt- person	Colleen Delane-Skibsrud colleen@solskinnoglatter.no	Svanedamsveien 50 4621 KRISTIANSAND S	95246479
Prosjekt- leder	Colleen Delane-Skibsrud colleen@solskinnoglatter.no	Svanedamsveien 50 4621 KRISTIANSAND S	95246479

Mottatt offentlig støtte tidligere: Nei

Spesifikasjon

Bakgrunn

Innen 2050 vil én av tre nordmenn være over 60 år. Dette representerer en av de største demografiske endringene i moderne tid, og stiller store krav til samfunnet når det gjelder helse, velferd, deltakelse og livskvalitet. Allerede i dag viser statistikk fra Folkehelseinstituttet at kun om lag halvparten av personer over 60 år oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet. Samtidig øker antallet som opplever sosial isolasjon, tap av nettverk og ensomhet. Denne utviklingen får direkte konsekvenser for både individ og samfunn, med høyere risiko for livsstilssykdommer, redusert psykisk helse og økende belastning på helse- og omsorgstjenestene.

For å møte denne utfordringen kreves det nye, helhetlige og bærekraftige løsninger som går utover tradisjonelle helsetiltak. Forebygging, mestring og deltakelse må ses i sammenheng – og det må utvikles modeller som kombinerer offentlig, frivillig og ideell innsats. Dette er bakteppet for etableringen av Selvstendig 60+, et prosjekt som skal bidra til å fremme god helse, trivsel og sosial inkludering for eldre i Kristiansand og etter hvert hele Agder.

Erfaring og bakgrunn:

Solskinn og Latter Ideelt AS har siden 2018 arbeidet målrettet med lavterskel fysisk aktivitet og sosial inkludering for eldre i Agder. Gjennom mer enn syv års erfaring har organisasjonen opparbeidet solid kunnskap om hvordan fysisk aktivitet og fellesskap henger tett sammen. Våre erfaringer viser at helse, trivsel og livsmestring øker når fysisk aktivitet kombineres med sosial støtte og frivillig deltakelse. Mange eldre deltakere rapporterer om bedre psykisk helse, sterkere sosiale bånd og økt livsglede. Flere opplever også et nytt formål i hverdagen – og mange ønsker å bidra tilbake som frivillige aktivitetsverter eller faddere for andre.

Dette gir grunnlaget for prosjektets kjerneidé: at eldre ikke bare er mottakere av hjelp, men aktive medskapere av fellesskap, læring og omsorg. Dette perspektivet gjenspeiler både fylkeskommunens satsing på sosialt entreprenørskap og nasjonale strategier for et mer bærekraftig velferdssamfunn.

Behov og utfordringer i regionen:

Agder er blant fylkene med størst andel eldre i befolkningen. Samtidig er det store forskjeller i levekår og helse mellom ulike deler av regionen. Kristiansand kommune har uttrykt behov for flere forebyggende og sosiale tilbud for eldre, spesielt for grupper med lav inntekt, svakt nettverk eller begrenset fysisk kapasitet. Mange faller mellom to stoler – de er for friske for tradisjonelle omsorgstjenester, men har behov for struktur, støtte og fellesskap for å opprettholde et aktivt liv.

Selvstendig 60+ er utviklet nettopp for å fylle dette tomrommet. Prosjektet vil fungere som et lavterskel, ikke-kommersielt tilbud hvor eldre får anledning til å delta på egne premisser. Gjennom samarbeid med Universitetet i Agder (UiA), USHT Agder og flere helsefaglige aktører skal prosjektet utvikle og dokumentere en modell som kan implementeres og skaleres til andre kommuner.

Endringsteori – hvordan prosjektet skaper varig effekt:

Prosjektets teori om endring bygger på anerkjent folkehelseforskning og syv års praktisk erfaring. Vi vet at fysisk aktivitet og sosial støtte har gjensidig forsterkende effekter. Aktivitet skaper energi, trivsel og selvtillit – mens fellesskap og tilhørighet øker motivasjonen til å fortsette. Når disse elementene kombineres i et støttende miljø, oppstår varige endringer i både atferd og livskvalitet.

Vår endringsteori kan beskrives i fem trinn:

1. Tilgang og deltakelse: Deltakerne får et trygt, lavterskel tilbud med tilpasset fysisk aktivitet og sosial møteplass. Ingen krav om prestasjon – bare deltakelse.
2. Mestring og motivasjon: Gjennom positive opplevelser og sosial støtte styrkes selvfølelsen og lyst til å være aktiv.
3. Helse- og livskvalitetseffekt: Regelmessig aktivitet og fellesskap gir målbar forbedring i fysisk form, psykisk helse og trivsel.
4. Frivillig engasjement og eierskap: En betydelig andel av deltakerne får opplæring og går inn som frivillige aktivitetsverter, faddere eller turledere.
5. Varig endring og samfunnseffekt: Det skapes en selvforsterkende sirkel der deltakerne blir endringsagenter som hjelper andre, samtidig som behovet for kommunale helsetjenester reduseres.

Denne modellen har en tydelig dobbel bunnlinje:

- Sosial bunnlinje: Økt livskvalitet, redusert ensomhet og bedre helse hos eldre.
- Økonomisk bunnlinje: Redusert press på helse- og omsorgstjenestene, økt frivillig ressursbruk og utvikling av en bærekraftig medlemsmodell på sikt.

Innovasjon og samfunnsverdi:

Selvstendig 60+ er et eksempel på sosial innovasjon i praksis. Prosjektet kombinerer eksisterende ressurser – kompetanse, frivillighet og lokalt engasjement – i en ny og mer effektiv struktur. Gjennom systematisk samarbeid mellom offentlig, akademisk og ideell sektor skapes et tilbud som er både kostnadseffektivt og inkluderende.

Prosjektet bygger på verdiene bak Agder fylkeskommunes satsing på sosialt entreprenørskap: partnerskap, bærekraft og lokal verdiskaping. Det fremmer en ny måte å tenke forebygging på – der helse skapes i fellesskap, ikke leveres som en tjeneste.

Regional betydning:

Prosjektet har høy overføringsverdi til andre kommuner i Agder og kan bidra til å styrke regionen som foregangsområde innen sosialt entreprenørskap for eldre. Samarbeidet med UiA sikrer faglig dokumentasjon som kan brukes til spredning, mens USHT Agder bidrar til regional forankring og erfaringsdeling.

Oppsummering:

Bakgrunnen for Selvstendig 60+ er dermed todelt – et samfunnsbehov og et faglig mulighetsrom. Prosjektet svarer på utfordringen med en aldrende befolkning ved å skape et helsefremmende fellesskap som bygger på frivillighet, forskning og lokal forankring. Gjennom sin tydelige endringsteori og doble bunnlinje representerer tiltaket en ny, bærekraftig tilnærming til folkehelsearbeid i Agder.

Prosjekt mål

Hovedmålet med Selvstendig 60+ er å utvikle, teste og dokumentere en lavterskelmodell som fremmer fysisk aktivitet, sosial tilhørighet og frivillig engasjement blant eldre i Kristiansand. Prosjektet skal bidra til bedre helse og livskvalitet for deltakerne, samtidig som det utvikles en kunnskapsbasert metode for forebygging som kan videreføres av kommunen og ideell sektor i samarbeid.

Modellen bygger på erfaring, forskning og sosial innovasjon – der helse, fellesskap og frivillighet ses som gjensidig forsterkende faktorer. Gjennom prosjektet skal eldre deltakere få tilgang til et trygt, motiverende og inkluderende tilbud som bidrar til å redusere ensomhet, forebygge sykdom og skape varige, positive livsstilsendringer.

Delmål

1. Rekruttere minimum 200 deltakere i alderen 60–79 år med lavt aktivitetsnivå, svakt sosialt nettverk eller økt risiko for livsstilssykdommer. Rekrutteringen skjer i samarbeid med flere helsefaglige aktører, helsepersonell, lokalt nettverk og eksisterende deltakere.

2. Gjennomføre ukentlige trenings- og møteaktiviteter (2–4 ganger per uke) med fokus på fysisk aktivitet, sosial inkludering og mestring. Aktivitetene vil omfatte styrke, balanse, kondisjon og fleksibilitet, samt sosiale samlinger og fellesskap.
3. Etablere og trene minst 20 frivillige aktivitetsverter og faddere fra Solskinn og Latter deltakergruppen. De frivillige får opplæring i kommunikasjon, motivasjon, førstehjelp og psykisk helse. Dette styrker både mestring, eierskap og kontinuitet.
4. Dokumentere resultater på fysisk aktivitet, livskvalitet, psykisk helse og frivillighet i samarbeid med Universitetet i Agder (UiA). Effekter måles gjennom enkle spørreskjemaer og kvalitative intervjuer ved prosjektstart og -slutt.
5. Utarbeide et erfaringsnotat og en “beste praksis”-modell som beskriver metode, gjennomføring, resultater og anbefalinger for videreføring i kommunen og regionen.

Operative mål og indikatorer

Prosjektet legger opp til konkrete, målbare indikatorer for å sikre tydelig resultatstyring:

- Minst 200 deltakere rekruttert, hvorav 150 deltar aktivt gjennom hele perioden.
- 80% rapporterer økt fysisk aktivitet etter 6 måneder.
- 70% oppgir bedre psykisk helse og økt sosial deltakelse.
- Minst 30% av deltakerne involveres som frivillige aktivitetsverter eller faddere.
- Redusert opplevelse av ensomhet (målt via validerte spørsmål).
- Utarbeidet faglig underbygget sluttrapport i samarbeid med UiA innen desember 2026.

Strategiske mål

Prosjektet skal ikke bare gi lokale resultater, men bidra til en nasjonal utvikling innen forebyggende folkehelse og sosialt entreprenørskap. Ved å utvikle en kunnskapsbasert modell som kombinerer fysisk aktivitet, frivillighet og fellesskap, adresserer prosjektet flere av regjeringens og fylkeskommunens målområder:

- God helse og livskvalitet (FN bærekraftsmål 3)
- Reduserte sosiale forskjeller og økt inkludering (mål 10)
- Partnerskap for å nå målene (mål 17)

Prosjektet støtter også opp under regjeringens folkehelsemelding, som fremhever betydningen av sosialt fellesskap og aktivitet for å opprettholde helse og funksjonsevne i eldre år.

Dobbel bunnlinje – sosial og økonomisk verdiskaping

Et sentralt mål for Selvstendig 60+ er å synliggjøre og realisere en dobbel bunnlinje, der prosjektet skaper målbare resultater både sosialt og økonomisk.

Den sosiale bunnlinjen handler om menneskelig og samfunnsmessig gevinst:

- Økt livskvalitet, bedre fysisk og psykisk helse blant eldre.
- Redusert ensomhet og sterkere fellesskap.
- Større deltakelse i frivillighet og meningsfulle aktiviteter.
- Kompetanseheving og reell medvirkning blant eldre.

Den økonomiske bunnlinjen handler om ressursutnyttelse og bærekraft:

- Redusert belastning på helse- og omsorgstjenestene gjennom forebygging.
- Økt bruk av frivillig arbeidskraft og samfunnsengasjement.
- Utvikling av en selvfinansierende modell som kan videreføres etter prosjektperioden.
- Effektiv bruk av offentlige midler gjennom samarbeid mellom sektorene.

Ved å utvikle en modell som kombinerer lav kostnad med høy samfunnsverdi, bidrar prosjektet til mer bærekraftig velferd og nye måter å organisere forebyggende helsearbeid på.

Innovasjon og læring

Prosjektet skal også fungere som en læringsarena for hvordan frivillighet kan brukes systematisk i helse- og omsorgsarbeidet. Dette skjer gjennom en strukturert opplæring av frivillige aktivitetsverter og bruk av deltakerbasert læring, der erfaringer dokumenteres og deles med samarbeidspartnere.

Selvstendig 60+ representerer dermed sosial innovasjon i praksis – et initiativ som utfordrer tradisjonelle grenser mellom frivillig, offentlig og ideell sektor. Læringen fra prosjektet skal gi både kunnskap og inspirasjon til nye samarbeidsformer mellom helsefaglige aktører, academia og sosiale entreprenører.

Langsiktig målsetting og overføringsverdi

Etter pilotåret i Kristiansand skal prosjektet stå igjen med:

- En dokumentert modell for lavterskel fysisk aktivitet og sosial inkludering.
- Et etablert nettverk av frivillige aktivitetsverter som kan videreføre arbeidet.
- En metodehåndbok ("beste praksis") som kan deles med andre kommuner.
- Et faglig evalueringsgrunnlag fra UiA som viser samfunnseffekt.

Den langsiktige målsettingen er at modellen integreres i lokale og regionale folkehelseiltak, og at samarbeidet mellom ideell og offentlig sektor videreutvikles. På denne måten kan prosjektet bidra til varige endringer i hvordan Agder arbeider med forebygging, inkludering og frivillighet for eldre.

Oppsummering

Gjennom Selvstendig 60+ ønsker Solskinn og Latter Ideelt AS å vise at sosial innovasjon og økonomisk bærekraft kan gå hånd i hånd. Ved å investere i menneskelige ressurser – helse, fellesskap og frivillighet – skapes samfunnsverdi som varer langt utover prosjektperioden. Prosjektet er derfor ikke bare et tiltak for eldre i Kristiansand, men et eksempel på hvordan nye samarbeidsformer kan styrke både individet og fellesskapet i et aldrende samfunn.

Forankring

Prosjektet Selvstendig 60+ er tydelig forankret i regionale, kommunale og nasjonale strategier for folkehelse, frivillighet og sosial bærekraft. Det bygger videre på Agder fylkeskommunes satsing på sosialt entreprenørskap og innovasjon i velferdssektoren, og svarer direkte på fylkeskommunens mål om å utvikle partnerskap som skaper samfunnsverdi gjennom samarbeid mellom offentlig, akademisk og ideell sektor.

Regional og fylkeskommunal forankring

Agder fylkeskommune løfter i sine strategier for folkehelse og sosialt entreprenørskap frem behovet for forebyggende tiltak som styrker livskvalitet, reduserer utenforskap og mobiliserer frivillige ressurser. Selvstendig 60+ samsvarer med disse målsettingene ved å kombinere helse, inkludering og frivillig engasjement i ett helhetlig konsept.

Prosjektet understøtter fylkeskommunens visjon om et bærekraftig og inkluderende Agder der alle aldersgrupper opplever deltakelse og mening i fellesskapet. Tiltaket konkretiserer ambisjonene i fylkesplanen om å skape sosial verdi gjennom innovasjon og samarbeid, og bidrar til å realisere flere av fylkeskommunens hovedmål:

- å styrke folkehelse og livskvalitet,
- å fremme sosial bærekraft og frivillig innsats,
- å støtte utvikling av nye samarbeidsformer mellom ideell, offentlig og akademisk sektor.

Ved å utvikle en modell som både kan dokumenteres og videreføres, bidrar prosjektet til den kunnskapsbasen fylkeskommunen ønsker å bygge innen sosialt entreprenørskap og forebyggende helsearbeid.

Kommunal forankring

Kristiansand kommune har gjennom sin folkehelseplan og plan for frivillighet og inkludering definert tydelige mål om å styrke forebyggende innsats, særlig rettet mot eldre. Kommunen vektlegger partnerskap som arbeidsform og understreker betydningen av å ta i bruk frivillige og ideelle aktører i utviklingen av lavterskeltilbud.

Prosjektet er i tråd med disse prioriteringene. Prosjektet kompletterer, snarere enn overlapper, eksisterende tjenester. Kommunen har i sine politiske prioriteringer lagt vekt på at forebyggende arbeid for eldre skal bidra til å redusere ensomhet, øke deltakelse og forebygge sykdom. Selvstendig 60+ gir et konkret og dokumenterbart bidrag til disse målene.

Institusjonell forankring gjennom samarbeidspartnere

Solskinn og Latter Ideelt AS har etablert et bredt partnerskap som forankrer prosjektet faglig, organisatorisk og regionalt.

- Universitetet i Agder (UiA): Prosjektets faglige hovedpartner. UiA bidrar med forskningsbasert veiledning, metodeutvikling og evaluering. Universitetets deltakelse gir prosjektet høy faglig troverdighet og sikrer dokumentasjon av effekt, samfunnsnytte og overføringsverdi.
- USHT Agder (Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester): Gir prosjektet regional forankring i helse- og omsorgstjenestene. USHT deltar i styringsgruppen, formidler erfaringer og bidrar til at kunnskap og resultater spres gjennom sine etablerte nettverk av fagpersoner i kommunene.
- Flere helsefaglige aktører: Representerer et bredt faglig nettverk av fysioterapeuter, fastleger, kommunale helsearbeidere og ressurspersoner innen rehabilitering og forebyggende helsearbeid i Kristiansand. Disse miljøene har gitt viktige innspill i planleggingen av prosjektet og bidrar i rekrutteringen av deltakere gjennom henvisninger og anbefalinger. De fungerer som et faglig bindeledd til kommunens øvrige helsefremmende arbeid og sikrer at tiltaket er i tråd med lokale og nasjonale prioriteringer innen folkehelse. Samarbeidet med disse aktørene styrker prosjektets faglige legitimitet, sikrer treffsikkerhet i målgruppen og forankrer tiltaket i den lokale helse- og omsorgsstrukturen.
- Solskinn og Latter Ideelt AS: Prosjekteier, ansvarlig for daglig drift, administrasjon og opplæring av frivillige aktivitetsverter. Organisasjonen har siden 2018 utviklet lavterskel treningstilbud for eldre og har i dag et etablert deltaker- og frivillighetsnettverk. Dette nettverket brukes aktivt i rekruttering av frivillige og i oppfølging av nye deltakere.

Gjennom disse samarbeidspartnerne får prosjektet solid faglig og organisatorisk støtte. Sammen sikrer de at tiltaket både er lokalt forankret og regionalt relevant.

Faglig og politisk samsvar

Prosjektet harmonerer med nasjonale føringer i blant annet Folkehelsemeldingen – Gode liv i et trygt samfunn (2023), Frivillighetsmeldingen og regjeringens strategi for Aktiv aldring. Disse dokumentene fremhever behovet for å styrke forebygging, øke livskvalitet blant eldre og utvikle partnerskap mellom frivillige og offentlige aktører.

Selvstendig 60+ følger disse prinsippene og representerer en praktisk realisering av nasjonale mål i lokal og regional kontekst. Prosjektet er et konkret eksempel på sosialt entreprenørskap der frivillig innsats kombineres med faglig kunnskap for å løse samfunnsutfordringer på nye måter.

Regional forankring og videreføring

Prosjektet har en klar ambisjon om varig virkning utover pilotåret. Gjennom samarbeid med UiA og USHT Agder legges det opp til at erfaringer dokumenteres og deles med andre kommuner i fylket. På denne måten får Agder fylkeskommune tilgang til en utviklet og testet modell som kan brukes som referanse for fremtidige satsinger innen sosialt entreprenørskap og forebygging.

Modellen har høy overføringsverdi, og flere av samarbeidspartnerne har uttrykt interesse for å delta i videre spredning dersom pilotåret dokumenterer positiv effekt. Dette viser at prosjektet allerede i planleggingsfasen er forankret som en regional satsing, ikke kun et lokalt tiltak.

Lokal forankring og involvering

På lokalt nivå er prosjektet forankret i Solskinn og Latters eksisterende nettverk av deltakere, instruktører og frivillige. Denne forankringen sikrer at tiltaket bygger videre på etablerte relasjoner og erfaringer, samtidig som det gir troverdighet og trygghet i møte med målgruppen. Deltakerne selv er en viktig ressurs i prosjektet – både som brukere, medvirkere og fremtidige aktivitetsverter.

Oppsummering

Forankringen av Selvstendig 60+ er helhetlig og flerlaget:

- Strategisk forankret i fylkeskommunale, kommunale og nasjonale mål.
- Faglig forankret gjennom samarbeid med UiA, USHT Agder, og flere helsefaglige aktører.
- Organisatorisk og sosialt forankret gjennom Solskinn og Latters eksisterende nettverk av deltakere og frivillige.

Denne brede forankringen gir prosjektet høy legitimitet, solid bærekraft og gode forutsetninger for videreføring og skalering i Agder etter pilotperioden.

Prosjektorganisering

Prosjektledelse og organisering

Prosjektet Selvstendig 60+ ledes av Colleen Delane-Skibsrud, daglig leder i Solskinn og Latter Ideelt AS. Hun har omfattende erfaring innen folkehelse, frivillighetsledelse og sosialt entreprenørskap, og har de siste syv årene utviklet og driftet lavterskel aktivitets- og inkluderingsprogrammer for eldre i Agder. Delane-Skibsrud har bakgrunn fra og har bred kompetanse innen motiverende veiledning, seniortrening, partnerskapsbygging og sosial innovasjon.

Hun vil ha det operative ansvaret for planlegging, gjennomføring, økonomistyring og rapportering. I tillegg skal hun lede samarbeidet med eksterne fag- og forskningspartnere, koordinere frivillige aktivitetsverter og sikre kvalitet i alle ledd.

Ressurser og struktur

- Prosjektleder (100% stilling): Har det overordnede ansvaret for prosjektets måloppnåelse, faglig kvalitet, rapportering og økonomi. Stillingen finansieres delvis av Agder fylkeskommune (50%) og delvis av Solskinn og Latter Ideelt AS (50%). Denne medfinansieringen synliggjør organisasjonens langsiktige forpliktelse og eierskap til prosjektet.
- Instruktør (deltid/honorar): Bidrar til gjennomføring av fysiske aktiviteter og veiledning av deltakere. Instruktørene rekrutteres med kompetanse innen fysioterapi, idrett eller seniortrening, og skal sikre kvalitet, trygghet og tilpasning av øktene.

- Frivillige aktivitetsverter (20–30 personer): Rekrutteres fra Solskinn og Latters eksisterende deltakerbase. De får opplæring i motivasjon, kommunikasjon, førstehjelp og psykisk helse. Aktivitetsvertene bistår med oppfølging av deltakere, ledelse av grupper og tilrettelegging av sosiale møteplasser.
- Faglig referansegruppe: Består av representanter fra UiA, USHT Agder, og flere helsefaglige aktører.

Gruppen fungerer som rådgivende organ for metode, evaluering og faglig kvalitetssikring.

Styringsstruktur og kvalitetssikring

Prosjektet får en egen styringsgruppe som møtes kvartalsvis. Gruppen består av prosjektleder, representanter fra UiA, USHT Agder og helsefaglige aktører. Formålet er å følge fremdrift, sikre faglig og økonomisk kontroll, og justere tiltak underveis.

UiA bidrar særskilt i planlegging av evalueringsdesign og målemetoder, mens USHT Agder sikrer at prosjektets erfaringer formidles videre til kommunale aktører. Styringsgruppen skal også vurdere prosjektets overføringsverdi og bidra til planlegging av eventuell videreføring etter pilotåret.

Organisasjonens kompetanse og kapasitet

Solskinn og Latter Ideelt AS ble etablert i 2018 og har utviklet seg til å bli en sentral aktør innen forebyggende folkehelsearbeid for eldre i Agder. Organisasjonen tilbyr lavterskel treningstilbud, sosiale møteplasser og tematiske kurs innen helse, livsmestring og frivillig engasjement.

I dag har organisasjonen over 150 aktive deltakere, én fast ansatt og et stabilt frivillig korps som bidrar til kontinuitet og lokalt eierskap. Solskinn og Latter har dokumentert erfaring med prosjektstyring, budsjettering og rapportering.

Gjennom sju års drift har organisasjonen opparbeidet høy tillit blant både deltakere og samarbeidspartnere. Den drives som et ideelt selskap uten kommersielt formål, der eventuelle overskudd reinvesteres i tilbud og kompetansebygging. Dette gir en robust og bærekraftig plattform for gjennomføring av prosjektet.

Intern organisering og rutiner

Prosjektleder følger etablerte rutiner for økonomi, HMS og kvalitetssikring. Det etableres en enkel prosjektmanual som beskriver rolle- og ansvarsfordeling, kommunikasjonsrutiner, rekrutteringsprosesser, datainnsamling og rapportering.

Instruktører og frivillige får klare stillingsbeskrivelser og kontrakter for å sikre forutsigbarhet og kvalitet. Alle involverte deltar på oppstartsmøte, får introduksjon i prosjektets mål og deltar i evalueringsmøter underveis.

Kompetanseutvikling og læring

Et sentralt prinsipp i organiseringen er at prosjektet skal være lærende. UiA og helsefaglige aktører tilbyr faglig oppfølging og veiledning underveis. Det legges til rette for regelmessige erfaringsmøter mellom frivillige, instruktører og prosjektledelse, hvor læring fra praksis deles og brukes til forbedring av innhold og metode.

Frivillige aktivitetsverter får tilbud om grunnopplæring samt oppfølgingskurs i løpet av året. Dette bidrar til kompetanseheving i lokalsamfunnet og skaper en base av ressurspersoner som kan bidra også etter prosjektets slutt.

Bærekraft og videreføring

Ved at Solskinn og Latter dekker halvparten av lønnen til prosjektleder, viser organisasjonen reelt eierskap og investerer egne ressurser i prosjektets suksess. Dette gir både økonomisk og organisatorisk bærekraft og øker sannsynligheten for videreføring.

Etter pilotåret vil prosjektstrukturen danne grunnlag for en permanent driftsmodell der kombinasjonen av deltakeravgifter, frivillig innsats og samarbeid med kommunen gjør tilbudet selvbærende. De etablerte rollene (prosjektleder, instruktør, aktivitetsverter) vil kunne videreføres i tilpasset form, slik at tilbudet blir en varig del av regionens forebyggende folkehelsearbeid.

Oppsummering

Prosjektorganiseringen kombinerer profesjonell ledelse, faglig kvalitet, frivillig engasjement og institusjonell støtte. Den balanserer idealisme og struktur, og er utformet for å levere målbare resultater innenfor et tydelig rammeverk.

Solskinn og Latter Ideelt AS har både erfaring, kompetanse og kapasitet til å gjennomføre prosjektet på en trygg, effektiv og kunnskapsbasert måte. Gjennom egenfinansiering av halvparten av prosjektlederstillingen demonstrerer organisasjonen sterk forankring, eierskap og et langsiktig engasjement for å videreutvikle lavterskelmodeller som styrker helse, livskvalitet og frivillighet blant eldre i Agder.

Samarbeidspartnere

Prosjektet bygger på et bredt og partnerskap mellom offentlig sektor, akademia og ideell virksomhet. Samarbeidet er utformet for å sikre både faglig kvalitet, lokal forankring og overføringsverdi til andre kommuner i Agder.

Universitetet i Agder (UiA)

UiA er prosjektets faglige hovedpartner og bidrar med forskningsbasert veiledning, metodeutvikling og dokumentasjon. Universitetet har solid kompetanse innen aldring, folkehelse, fysisk aktivitet og sosial bærekraft, og bistår med utforming av evalueringsdesign, veiledning i datainnsamling og analyse av prosjektets effekter. UiA vil bidra til en kortfattet faglig oppsummering ved prosjektslutt. Samarbeidet er egenfinansiert og gir tiltaket et sterkt kunnskapsgrunnlag som kan brukes i videre utvikling av sosialt entreprenørskap i regionen.

USHT Agder (Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester)

USHT Agder fungerer som bindeledd mellom prosjektet og kommunale helse- og omsorgstjenester i regionen. De bidrar med faglig støtte, deltar i styringsgruppen og legger til rette for at erfaringene fra prosjektet kan deles gjennom USHTs etablerte regionale nettverk. Gjennom dette samarbeidet får prosjektet både faglig legitimitet og tilgang til eksisterende strukturer for spredning av kunnskap og beste praksis i Agder.

Flere helsefaglige aktører

Gjennom forberedelsesarbeidet har Solskinn og Latter vært i dialog med flere helsefaglige aktører i Kristiansand, blant annet fysioterapeuter, fastleger, ansatte i kommunen og ressurspersoner innen rehabilitering og forebyggende helsearbeid. Disse aktørene har bidratt med faglige innspill og bekreftet behovet for et lavterskeltilbud som kombinerer fysisk aktivitet, sosial støtte og frivillig deltakelse for eldre.

De helsefaglige miljøene fungerer som viktige støttespillere i rekrutteringen av deltakere, særlig gjennom henvisninger, anbefalinger og informasjon om prosjektet til aktuelle brukere. De bidrar også som faglig bindeledd til kommunens øvrige helsefremmende arbeid, og sikrer at tiltaket er godt forankret i lokale prioriteringer for folkehelse og forebygging.

Samarbeidet med disse miljøene gir prosjektet faglig legitimitet, økt treffsikkerhet i målgruppen og styrker forankringen i den lokale helse- og omsorgsstrukturen.

Solskinn og Latter Ideelt AS

Solskinn og Latter er prosjekteier og står for daglig drift, økonomisk forvaltning, rapportering og faglig ledelse. Organisasjonen har siden 2018 utviklet og levert lavterskel treningstilbud for eldre i Agder, og har i dag et etablert nettverk på over 150 aktive deltakere. Gjennom dette nettverket rekrutteres frivillige aktivitetsverter, faddere og turledere som får opplæring og ansvar i prosjektet. Denne interne frivillighetsmodellen har vist seg svært effektiv for å skape kontinuitet, eierskap og trygghet blant deltakerne.

Frivillige fra Solskinn og Latters eksisterende deltakerbase bidrar med støtte til nye deltakere, ledelse av aktiviteter og sosial oppfølging. Dette gir en naturlig og bærekraftig form for frivillighet der deltakerne selv blir endringsaktører i sitt eget miljø.

Partnerskapets samlede verdi

Partnerskapet kombinerer forskningsbasert kompetanse, offentlig forankring og ideell gjennomføringsevne. Denne tverrsektorielle modellen skaper en solid plattform for sosial innovasjon der kunnskap, erfaring og frivillig engasjement møtes.

Samarbeidet oppfyller fylkeskommunens mål om sosial bærekraft, verdiskaping og innovasjon i folkehelsearbeidet. Sammen bidrar partnerne til å utvikle en dokumentert, overførbar og kostnadseffektiv modell for økt helse, trivsel og deltakelse blant eldre i Agder.

Aktiviteter

Prosjektet Selvstendig 60+ gjennomføres som et ettårig pilotprosjekt i Kristiansand kommune i løpet av 2026. Aktivitetene er planlagt i fem hovedfaser som sammen utgjør en helhetlig og realistisk fremdriftsplan. Hver fase bygger på forrige og bidrar til måloppnåelse i tråd med prosjektets endringsteori: tilgang – mestring – fellesskap – frivillighet – varig effekt.

1. Oppstart og planlegging (januar–mars 2026)

Den første fasen fokuserer på etablering, koordinering og forberedelse.

- Etablering av prosjektteam: Prosjektleder (100%) tiltrer formelt og oppretter prosjektkontor. Det inngås avtaler med instruktør(er) og samarbeidspartnere.
- Organisering og styring: Styringsgruppen etableres med representanter fra UiA, USHT, og flere helsefaglige aktører. Det avholdes oppstartsmøte med avklaring av roller, kommunikasjonsrutiner, milepæler og rapporteringsform.
- Leie og tilrettelegging av lokaler: Egnet lokale for trening og sosiale samlinger leies. Lokalet tilpasses for universell utforming, trygghet og trivsel. Det anskaffes nødvendig utstyr for lavterskeltrening (matter, strikker, vekter, stoler).
- Rekruttering av frivillige aktivitetsverter: Potensielle frivillige fra Solskinn og Latters deltakerbase inviteres til informasjonsmøter. Motiverte kandidater velges ut og får tilbud om opplæring i neste fase.
- Kommunikasjon og synlighet: Det utarbeides informasjonsmateriell og profil for prosjektet. Tiltaket lanseres i lokale medier, på sosiale plattformer og gjennom helsefaglige aktører.

Denne fasen legger grunnlaget for trygg oppstart, tydelig rollefordeling og bred lokal kjennskap til prosjektet.

2. Rekruttering av deltakere (feb–nov 2026)

Denne fasen handler om å nå målgruppen og sikre bred deltakelse.

- Henvisning og samarbeid: Helsefaglige aktører fungerer som kanal for henvisning av deltakere. Helsepersonell, fysioterapeuter og fastleger får informasjon om prosjektet og oppfordres til å anbefale deltakelse.
- Direkte rekruttering: Solskinn og Latter bruker sitt eksisterende nettverk og digitale kanaler til å rekruttere deltakere.
- Lav terskel: Rekrutteringen vektlegger tilgjengelighet – ingen krav til fysisk form, erfaring eller betaling i pilotperioden. Det fokuseres på trygghet, fellesskap og støtte.
- Kartlegging: Før oppstart gjennomfører deltakerne et enkelt kartleggingsskjema om fysisk aktivitet, trivsel og sosial deltakelse. Dette danner grunnlag for senere evaluering og tilpasning av aktivitetene.

Målet er å rekruttere minimum 200 deltakere i 2026, med balansert kjønns- og alderssammensetning (60–79 år).

3. Gjennomføring av aktiviteter (feb–november 2026)

Dette er prosjektets kjernefase, der deltakere og frivillige møtes i ukentlige aktiviteter.

- **Treningsøkter:** Det arrangeres lavterskel treningsøkter 2–4 ganger per uke, ledet av instruktør og aktivitetsverter. Øktene består av en kombinasjon av styrke-, balanse- og kondisjonstrening, med fokus på forebygging av fall, opprettholdelse av bevegelighet og trygghet i hverdagen.
- **Sosiale møteplasser:** Etter eller mellom øktene arrangeres sosiale samlinger med kaffe, samtaler, temakvelder eller korte foredrag om helse, ernæring og trivsel. Disse møteplassene styrker fellesskap, tilhørighet og forebygger ensomhet.
- **Frivillig deltakelse:** Aktivitetsverter får gradvis ansvar for gjennomføring av enkelte økter, velkomst av nye deltakere og praktisk støtte. Dette skaper mestring og gir deltakerne eierskap til fellesskapet.
- **Tematiske aktivitetsuker:** Prosjektet planlegger enkelte temauker (f.eks. “Tur og trivsel”, “Kropp og balanse”, “Sammen er vi sterkere”) for å øke motivasjon og variasjon.
- **Samarbeid med partnere:** UiA følger prosjektet og gir faglig innspill til struktur og dokumentasjon. USHT Agder og helsefaglige aktører deltar i evalueringsmøter underveis.

Gjennomføringsfasen er bygget opp rundt prinsippet om kontinuitet og trygghet – der faste tider, kjente ansikter og sosial støtte motiverer deltakerne til varig aktivitet.

4. Kompetanse og opplæring (parallelt gjennom året)

Opplæring er en sentral del av prosjektets bærekraft og endringsteori.

- **Opplæring for frivillige:** Aktivitetsverter og faddere deltar i kursmoduler utviklet sammen med UiA. Temaene inkluderer motivasjonsarbeid, kommunikasjon, inkludering, førstehjelp og psykisk helseførstehjelp.
- **Kompetanseoverføring:** UiA bidrar med faglig oppfølging, veiledning og kunnskapsdeling i løpet av året. Dette sikrer høy kvalitet i aktivitetene og kontinuerlig forbedring.
- **Fagdager:** Det arrangeres to fagdager for frivillige, instruktører og samarbeidspartnere – én midtveis og én ved prosjektslutt – for erfaringsutveksling og faglig påfyll.
- **Læring i praksis:** Frivillige får veiledning i hvordan de kan lede grupper, håndtere ulike behov blant deltakerne og bygge inkluderende miljøer.

Denne delen av prosjektet styrker den sosiale og økonomiske bunnlinjen ved å bygge varig kompetanse og redusere behovet for profesjonell ressursbruk over tid.

5. Evaluering, rapportering og videreføring (november–desember 2026)

Den siste fasen handler om oppsummering, refleksjon og planlegging for videreføring.

- **Datainnsamling:** UiA bistår med evaluering av deltakernes utvikling på områder som fysisk aktivitet, trivsel, psykisk helse og sosial deltakelse. Enkle spørreskjemaer og korte intervjuer brukes for å måle endring fra start til slutt.

- Analyse og læring: Prosjektleder og samarbeidspartnere går gjennom resultatene sammen. Styringsgruppen vurderer effektene og identifiserer suksessfaktorer og forbedringspunkter.
- Sluttrapport: Det utarbeides en sluttrapport og et erfaringsnotat ("beste praksis") som dokumenterer metode, resultater og anbefalinger for videreføring i kommunen eller regionen.
- Formidling: Resultatene formidles gjennom lokale medier, faglige nettverk, USHT Agders møteplasser og eventuelt UiAs formidlingskanaler.
- Videreføring: Basert på erfaringene utarbeides forslag til videre drift – enten som fast aktivitet under Solskinn og Latter, som del av kommunens arbeid, eller i samarbeid med andre kommuner i Agder.

Tverrgående temaer og prinsipper i gjennomføringen

Gjennom alle fasene står følgende prinsipper sentralt:

- Lav terskel og inkludering: Aktivitetene skal være tilgjengelige for alle uavhengig av funksjonsnivå, økonomi eller sosial bakgrunn.
- Frivillighet og medvirkning: Deltakerne involveres aktivt i planlegging, gjennomføring og evaluering.
- Trygghet og kvalitet: Instruktører og aktivitetsverter følger retningslinjer for sikkerhet, hygiene og tilpasning av øvelser.
- Dokumentasjon og læring: Erfaringer registreres fortløpende for å bygge kunnskap og sikre kontinuerlig forbedring.

Kobling til prosjektets endringsteori og dobbel bunnlinje

Gjennomføringen av aktivitetene følger prosjektets logiske kjede:

- Tilgang: Alle skal kunne delta uavhengig av økonomi og bakgrunn.
- Mestring: Tilpasset aktivitet gir opplevelse av mestring og selvtillit.
- Fellesskap: Sosiale møteplasser skaper relasjoner og trygghet.
- Frivillighet: Deltakere blir selv ressurspersoner og videreførere.
- Varig effekt: Både helsegevinster og frivillig struktur består etter prosjektet.

Denne strukturen sikrer at prosjektet oppnår både sin sosiale bunnlinje (bedre helse, inkludering, livskvalitet) og økonomiske bunnlinje (reduert tjenestetrykk, bærekraftig drift og frivillig ressursbygging).

Målgrupper

Prosjektet Selvstendig 60+ retter seg mot eldre i Kristiansand og omegn som står i fare for å falle utenfor fysiske, sosiale og kulturelle fellesskap. Gjennom et inkluderende lavterskeltilbud skal prosjektet nå personer som i liten grad deltar i eksisterende aktiviteter, og gi dem nye muligheter for helse, mestring og deltakelse.

Målgruppen er todelt: en primær målgruppe bestående av deltakere, og en sekundær målgruppe bestående av frivillige aktivitetsverter, pårørende og lokalsamfunnsaktører som bidrar til å forsterke effekten og sikre bærekraft.

Primær målgruppe

Den primære målgruppen er personer i alderen 60–79 år som bor i Kristiansand kommune. Denne gruppen representerer en mangfoldig befolkning med ulike behov, livserfaringer og forutsetninger. Felles for mange er at de opplever redusert fysisk aktivitet, mindre sosial kontakt eller begynnende helseutfordringer.

Prosjektet er særlig rettet mot:

- Eldre med lavt aktivitetsnivå, som ønsker å komme i gang med trygg, tilpasset trening, men opplever barrierer som frykt for skade, usikkerhet eller manglende sosial støtte.
- Personer med svakt sosialt nettverk eller økende ensomhet, som ønsker fellesskap og sosial tilhørighet.
- Eldre med livsstilsrelaterte helseutfordringer (overvekt, muskel- og skjelettplager, mild depresjon, lav energi) som vil forebygge sykdom og styrke psykisk helse.
- Personer i overgangsfaser – f.eks. nybakte pensjonister eller personer som nylig har mistet partner eller arbeidstilknypning – som trenger nye strukturer i hverdagen.

Mange i målgruppen har begrenset erfaring med organisert fysisk aktivitet eller lav digital kompetanse, og prosjektet tilrettelegger derfor for enkel påmelding, praktisk informasjon og personlig oppfølging. Deltakelsen er gratis i oppstartsåret for å senke terskelen og unngå økonomiske barrierer.

Tiltaket skal bidra til at deltakerne oppnår:

- økt fysisk kapasitet og bedre funksjon i hverdagen,
- bedre psykisk helse og opplevelse av mening,
- utvidet sosialt nettverk og tilhørighet,
- opplevelse av mestring og kontroll over egen livssituasjon.

Gjennom lavterskel tilnærming og tett individuell oppfølging får deltakerne hjelp til å overvinne både fysiske og mentale barrierer. Erfaringer fra Solskinn og Latter viser at mange av nye deltakere fortsetter i aktivitet etter seks måneder når de får støtte og sosial tilhørighet fra andre i samme situasjon.

Sekundær målgruppe

Den sekundære målgruppen består av personer og miljøer som direkte eller indirekte bidrar til prosjektets gjennomføring og varige effekt:

- Frivillige aktivitetsverter og faddere: Deltakere som selv ønsker å bidra videre i fellesskapet får opplæring og veiledning. De blir bærere av prosjektets kultur og sikrer kontinuitet. Dette skaper et sterkt eierskap og en varig frivillighetsstruktur i organisasjonen.
- Pårørende: Mange eldre har pårørende som ønsker å bidra, men ikke vet hvordan. Prosjektet gir dem konkrete muligheter til å delta i sosiale arrangementer, bidra som støttepersoner eller delta på temakvelder.
- Lokale lag, foreninger og helseaktører: Gjennom samarbeid med helsefaglige aktører og USHT Agder skapes ringvirkninger til et større miljø som kan dele erfaringer, metoder og kompetanse.

Den sekundære målgruppen får økt kompetanse og bevissthet om aldring, folkehelse og inkludering. Dette styrker frivillig sektor i regionen og bidrar til økt sosial kapital.

Inkludering og mangfold

Prosjektet skal være åpent for alle uavhengig av kjønn, bakgrunn, økonomi eller funksjonsnivå. Rekruttering og kommunikasjon skal speile mangfoldet i Kristiansand, og det skal legges vekt på å nå både menn og kvinner, norskfødte og personer med innvandrerbakgrunn.

Det legges til rette for:

- universelt utformede lokaler og trygge treningsarenaer,
- bruk av enkel og tydelig kommunikasjon i all informasjon,
- kultur- og språksensitiv formidling i samarbeid med lokale ressurspersoner,
- oppfølging for personer med lav digital kompetanse, slik at de får lik tilgang til informasjon.

Ved å bygge på prinsippet om “ingen utenfor” bidrar prosjektet til å redusere ulikhet i helse og deltakelse, i tråd med både Folkehelsemeldingen (2023) og FNs bærekraftsmål nr. 3 og 10.

Deltakermedvirkning

Medvirkning er et bærende prinsipp i Selvstendig 60+. Målgruppen er ikke bare mottakere av et tilbud, men aktive bidragsyttere til utvikling og drift. Deltakerne involveres i:

- planlegging av aktiviteter og sosiale møteplasser,
- utforming av kursinnhold og temaer for fellesskapssamlinger,
- kontinuerlig evaluering gjennom korte spørreskjemaer og samtaler.

Frivillige aktivitetsverter representerer deltakernes stemme i planleggingen og fungerer som bindeledd mellom prosjektledelsen og deltakergruppen. Dette sikrer at tilbudet til enhver tid er relevant og brukerstyrt.

Motivasjon og rekrutteringsstrategi

Rekrutteringen skjer gjennom flere kanaler for å nå de som ellers ikke oppsøker slike tiltak:

- Henvisning via helsefaglige aktører, fysioterapeuter og fastleger.
- Informasjon i lokalaviser, menighetsblad, seniornettverk og sosiale medier.
- Muntlig formidling gjennom eksisterende deltakere – den mest effektive og tillitsbaserte metoden.
- Samarbeid med frivillige miljøer og borettslag for å identifisere inaktive eldre.

Motivasjonsstrategien bygger på trygghet, fellesskap og små skritt. Nye deltakere inviteres til å “prøve én aktivitet” uten forpliktelse. Erfaring viser at når terskelen senkes, og opplevelsen er positiv, øker sjansen for varig deltakelse betydelig.

Geografisk og sosial rekkevidde

Pilotprosjektet gjennomføres i Kristiansand, men erfaringene er relevante for hele Agder. Deltakerne representerer både bykjerne og nærliggende bydeler.

Prosjektet forventes å nå minst 200 eldre i løpet av året, men de sosiale ringvirkningene vil favne langt bredere: Pårørende, frivillige og lokalsamfunn får økt kompetanse og engasjement, og prosjektet bidrar til å bygge en ny kultur for aktiv aldring og sosial deltakelse.

Effekter for målgruppen

Gjennom aktiv deltakelse oppnår målgruppen målbare forbedringer i fysisk kapasitet, psykisk helse og livskvalitet. Samtidig opplever de sosial tilhørighet og mulighet til å bidra.

For den sekundære målgruppen skapes kompetanse, fellesskap og eierskap som gir ringvirkninger i lokalsamfunnet. Mange av aktivitetsvertene vil kunne fortsette etter prosjektperioden, noe som bidrar til bærekraftig frivillighet og reduserte driftskostnader over tid.

Oppsummering

Selvstendig 60+ er forankret i ideen om at alle mennesker, uavhengig av alder og forutsetninger, skal ha mulighet til å leve aktive, meningsfulle og sosiale liv. Prosjektet retter seg mot eldre som står i fare for å miste tilknytning til fellesskapet, men som med riktig støtte kan bli aktive bidragsytere igjen.

Ved å kombinere lavterskel fysisk aktivitet, sosial støtte og frivillig engasjement gir prosjektet målgruppen verktøy til å ta eierskap over egen helse og trivsel. På den måten bidrar tiltaket både til den sosiale bunnlinjen (økt livskvalitet, inkludering og mestring) og den økonomiske bunnlinjen (reduert tjenestebehov, styrket frivillighet og samfunnsverdi).

Resultat

Gjennom prosjektet Selvstendig 60+ forventes målbare og dokumenterbare resultater som gir både sosial og samfunnsøkonomisk effekt. Resultatene er definert i tråd med prosjektets endringsteori – fra tilgang og deltakelse til mestring, fellesskap og frivillig engasjement – og skal bidra til å styrke både den sosiale og den økonomiske bunnlinjen.

Prosjektet legger vekt på at resultatene skal kunne etterprøves og dokumenteres, og det etableres derfor tydelige måleindikatorer for både individuelle, organisatoriske og samfunnsmessige effekter.

Kvantitative hovedresultater (måltall for prosjektperioden 2026)

- Minst 200 deltakere rekruttert i alderen 60–79 år med lavt aktivitetsnivå eller risiko for ensomhet og livsstilssykdommer.
- Minst 150 deltakere deltar aktivt etter 12 måneder, og 80% rapporterer økt fysisk aktivitet.
- 30% av deltakerne involveres som frivillige aktivitetsverter eller faddere innen prosjektperiodens slutt.
- 70% rapporterer bedre psykisk helse, økt trivsel og redusert opplevelse av ensomhet etter deltakelse.
- Etablering og testing av en lavterskelmodell som kan videreføres i Kristiansand og senere implementeres i andre kommuner.
- Flere samarbeidende institusjoner (UiA, USHT Agder, flere helsefaglige aktører) involvert i utvikling, drift og evaluering.
- Sluttrapport og “beste praksis”-dokument ferdigstilt innen desember 2026, med dokumenterte erfaringer og anbefalinger for videreføring.

Kvalitative hovedresultater

Prosjektet forventes å gi omfattende positive ringvirkninger for deltakere, samarbeidspartnere og lokalsamfunnet. De kvalitative effektene vil komme til uttrykk i form av endret adferd, økt sosial kapital og styrket opplevelse av fellesskap.

For deltakere:

- Økt fysisk kapasitet, bedre balanse, styrke og utholdenhet som gir trygghet i hverdagen.
- Bedre psykisk helse, høyere livskvalitet og sterkere opplevelse av mening og mestring.
- Nye sosiale nettverk og relasjoner som reduserer isolasjon og gir økt livsglede.
- Større bevissthet rundt egen helse og motivasjon for å opprettholde aktivitet også etter prosjektets slutt.

For frivillige aktivitetsverter:

- Styrket kompetanse og selvtillit gjennom opplæring og ansvar.

- Opplevelse av å bidra til fellesskapet og ha en verdsatt rolle.
- Økt sosial deltakelse, tilhørighet og livsmening.
- Bygging av lokal frivillig infrastruktur som kan videreføres uten ekstern finansiering.

For samarbeidspartnere:

- Nye samarbeidsformer mellom offentlig, akademisk og ideell sektor, med læring som kan overføres til andre prosjekter.
- Felles forståelse for hvordan forebyggende helsearbeid kan styrkes gjennom sosial innovasjon.
- Utvikling av kunnskapsgrunnlag og dokumentasjon som kan brukes i framtidige kommunale/andre folkehelse tiltak.

Sosiale resultater – den sosiale bunnlinjen

Prosjektet skal skape konkrete sosiale resultater på individ- og samfunnsnivå:

- Flere eldre opplever økt livskvalitet, trygghet og deltakelse i hverdagen.
- Ensomhet reduseres gjennom etablering av sosiale nettverk og fellesskap.
- Deltakerne opplever økt egenmestring og psykisk robusthet.
- Frivillige aktivitetsverter får kompetanse og motivasjon til å fortsette som ressurspersoner i lokalsamfunnet.
- Det bygges varige sosiale strukturer som styrker inkludering og samfunnsengasjement blant eldre.

Disse resultatene understøtter både FNs bærekraftsmål nr. 3 (god helse og livskvalitet) og mål nr. 10 (reducere ulikhet), samt fylkeskommunens mål om sosial bærekraft og frivillig deltakelse.

Økonomiske resultater – den økonomiske bunnlinjen

Den økonomiske bunnlinjen handler om å synliggjøre prosjektets verdiskaping utover det sosiale. Selvstendig 60+ bidrar til samfunnsøkonomisk gevinst på flere måter:

- Forebyggende tiltak reduserer behovet for kostbare helse- og omsorgstjenester.
- Økt fysisk aktivitet og sosial deltakelse fører til bedre helse og færre fallulykker, mindre depresjon og lavere behandlingsbehov.
- Frivillig innsats tilsvarer en betydelig egenverdi – anslått til om lag 2640 frivillige timer i løpet av året (verdisatt til over 660 000 kroner).
- Solskinn og Latters medfinansiering av 50% av prosjektlederstillingen representerer en betydelig egeninnsats som styrker prosjektets økonomiske bærekraft.
- Den utviklede modellen kan gjenbrukes og implementeres uten store ekstrakostnader i andre kommuner, noe som gir høy avkastning på investerte midler.

Prosjektet demonstrerer dermed at sosialt entreprenørskap kan gi økonomiske resultater ved å omgjøre sosiale utfordringer til løsninger med varig verdi for samfunnet.

Resultater for samarbeid og kunnskapsutvikling

Et viktig resultat er etableringen av et tverrsektorielt samarbeid mellom UiA, USHT Agder, flere helsefaglige aktører og Solskinn og Latter Ideelt AS. Dette partnerskapet er et konkret eksempel på sosial innovasjon i praksis og vil stå igjen som en modell for hvordan offentlig sektor kan samhandle med ideelle og akademiske aktører.

Prosjektet skal også bidra til ny kunnskap om hva som motiverer eldre til varig aktivitet, hvordan frivillighet kan struktureres effektivt, og hvordan man best kombinerer helse- og sosialt arbeid. UiA vil samle erfaringene og bidra til faglig formidling som styrker regionens kunnskapsgrunnlag innen forebyggende folkehelse.

Evaluerbare indikatorer og metode for måling

For å sikre etterprøvbarhet og dokumentasjon skal prosjektet følge enkle, men systematiske målemetoder:

- Spørreskjema ved oppstart og avslutning om fysisk aktivitet, trivsel, ensomhet, livskvalitet og sosial deltakelse.
- Kvalitative intervjuer med et utvalg deltakere og frivillige for å dokumentere opplevelser og læring.
- Deltakerregistrering gjennom hele prosjektperioden for å følge opp deltakelsesgrad og stabilitet.
- Frivillighetslogg for å dokumentere antall timer, aktiviteter og roller.
- Partnernotater og evalueringsmøter (UiA, USHT Agder, Frisklivssentralen) som oppsummerer faglige observasjoner.

Denne kombinasjonen av kvantitative og kvalitative metoder gir et balansert bilde av både målbare og opplevde resultater.

Langsiktige og indirekte resultater

Etter pilotåret forventes det at:

- Den utviklede modellen videreføres som en del av Solskinn og Latters permanente tilbud i Kristiansand.
- Frivillighetsstrukturen opprettholdes og vokser, slik at tiltaket får større kapasitet over tid.
- Helsefaglige aktører får et testet og dokumentert konsept som kan integreres i eksisterende forebyggende folkehelsearbeid.
- Regionale aktører (USHT, UiA) tar læring videre til andre kommuner i Agder.

Langsiktig vil prosjektet bidra til:

- økt sosial kapital og livskvalitet blant eldre,

- styrket frivillig sektor,
- reduserte offentlige kostnader knyttet til ensomhet og inaktivitet,
- økt forståelse for sosialt entreprenørskap som verktøy i regional utvikling.

Oppsummering

Prosjektet Selvstendig 60+ skal levere konkrete, målbare resultater i løpet av 2026, men effekten strekker seg langt utover prosjektperioden.

Gjennom tydelig målstyring, dokumentasjon og samarbeid på tvers av sektorer skapes en modell som kombinerer folkehelse, frivillighet og bærekraftig samfunnsutvikling.

Resultatene forventes å demonstrere hvordan dobbel bunnlinje – sosial og økonomisk gevinst – kan oppnås gjennom helhetlig, menneskesentrert innovasjon. Dette gir prosjektet høy relevans og overføringsverdi, både for Agder og for fremtidige satsinger innen sosialt entreprenørskap nasjonalt.

Effekter

Prosjektet Selvstendig 60+ er utviklet for å skape varige effekter som strekker seg langt utover prosjektperioden. Tiltaket skal bidra til en ny, kunnskapsbasert måte å arbeide med helse, inkludering og frivillighet for eldre på – der resultatene kan dokumenteres, skaleres og implementeres i flere kommuner i Agder.

Prosjektets effekter bygger på den dokumenterte sammenhengen mellom fysisk aktivitet, sosial støtte og psykisk helse. Når eldre deltar i regelmessig aktivitet og opplever fellesskap, øker både livskvalitet og mestringsevne. Dette er ikke bare positivt for individet – det skaper også betydelige samfunnsøkonomiske gevinster.

1. Dobbelt bunnlinje – sosial og økonomisk verdi

Den sosiale bunnlinjen:

- Økt livskvalitet og bedre psykisk og fysisk helse hos deltakerne.
- Redusert ensomhet og sosial isolasjon gjennom nye relasjoner og møteplasser.
- Økt deltakelse og inkludering blant eldre som ellers står utenfor fellesskap.
- Bygging av sosial kapital og fellesskapsfølelse i lokalmiljøet.
- Økt mestring, trygghet og opplevelse av mening i hverdagen.

Den økonomiske bunnlinjen:

- Redusert press på kommunale helse- og omsorgstjenester gjennom forebyggende arbeid.
- Økt bruk av frivillig innsats som ressurs i helse- og velferdsarbeidet.
- Effektiv ressursutnyttelse ved å koble akademia, frivillighet og offentlig sektor.

- Etablering av en bærekraftig medlems- og deltakerbasert driftsmodell som sikrer videreføring etter prosjektperioden.
- Reduserte samfunnskostnader knyttet til inaktivitet, ensomhet, fallulykker og psykiske helseplager.

Den doble bunnlinjen viser hvordan prosjektet kombinerer sosial gevinst og økonomisk ansvarlighet – en kjerneverdi i sosialt entreprenørskap.

2. Effekter på individnivå

For deltakerne forventes betydelige helsemessige og sosiale gevinster:

- Økt fysisk funksjon, balanse og styrke, som gir trygghet i dagliglivet og reduserer risiko for skader.
- Bedre psykisk helse, høyere livstilfredshet og sterkere opplevelse av tilhørighet.
- Nye sosiale relasjoner og nettverk som bidrar til økt sosial støtte og varig deltakelse.
- Økt motivasjon og evne til å ta ansvar for egen helse, også etter prosjektets slutt.

Effekten forsterkes gjennom prosjektets modell for frivillighet, der deltakerne gradvis går fra å være mottakere av hjelp til selv å bidra. Denne overgangen gir mestring, identitet og selvstendighet – og er kjernen i prosjektets endringsteori.

3. Effekter på frivillighet og sivilsamfunn

Prosjektet vil bidra til å styrke frivillig sektor i Kristiansand og Agder ved å utvikle en strukturert og kompetansebasert frivillighetsmodell.

- Nye frivillige aktivitetsverter får opplæring og veiledning, og blir bærebjelker i driften.
- Det etableres en arena for livslang læring og meningsfull deltakelse for eldre.
- Prosjektet viser hvordan frivillig innsats kan fungere som integrert del av forebyggende helsearbeid, ikke bare som supplement.

Dette bidrar til å bygge sosial infrastruktur – varige nettverk og relasjoner som kan fortsette å virke selv etter at prosjektmidlene er brukt opp.

4. Effekter på system- og samfunnsnivå

Gjennom samarbeid mellom offentlig, ideell og akademisk sektor skapes en modell for hvordan fremtidens velferdsarbeid kan organiseres. Prosjektet vil:

- Demonstrere hvordan lavterskel, ideell virksomhet kan avlaste offentlige tjenester.
- Skape et konkret eksempel på sosial innovasjon i praksis – i tråd med Agder fylkeskommunes strategi for sosialt entreprenørskap.
- Bygge en kunnskapsplattform (via UiA og USHT Agder) som dokumenterer samfunnseffekt og gir grunnlag for ny politikk og finansieringsmodeller.

- Bidra til at kommuner og helseaktører ser frivillighet og fellesskap som reelle folkehelseiltak.
- Fremme Agder som foregangsregion for samarbeid mellom forskning, frivillighet og kommunal praksis.

På sikt vil dette kunne påvirke hvordan både kommuner og fylkeskommunen utvikler og finansierer forebyggende arbeid for eldre.

5. Effekter på kompetanse og innovasjon

Prosjektet skaper varig læring hos deltakere, frivillige og fagpersoner.

- Frivillige får ny kompetanse innen motivasjon, kommunikasjon og helseforståelse.
- Helse- og omsorgsaktører får økt innsikt i hvordan ideelle aktører kan bidra til forebygging.
- UiA får et unikt empirisk grunnlag for forskning på aldring, frivillighet og sosial bærekraft.
- Samarbeidspartnerne får erfaring med samhandling på tvers av sektorer, noe som kan inspirere nye prosjekter og satsinger.

Gjennom systematisk dokumentasjon og deling bidrar prosjektet til kompetanseheving på regionalt nivå og styrker Agder som kunnskapsregion for sosialt entreprenørskap og folkehelse.

6. Langsiktige effekter og bærekraft

Etter prosjektperioden (fra 2027 og videre) forventes følgende langsiktige effekter:

- Videreføring av modellen som et permanent tilbud i Kristiansand, drevet av Solskinn og Latter i samarbeid med helsefaglige aktører og frivillige.
- Skalering til flere kommuner i Agder, med støtte fra USHT Agder og UiA.
- Selvfinansiering gjennom differensiert medlemsmodell, frivillig innsats og partnerskap.
- Reduserte helseutgifter gjennom forebygging av livsstilssykdommer og ensomhetsrelaterte plager.
- Styrket sosialt samhold og økt attraktivitet i Kristiansand som et trygt, aktivt og inkluderende sted å bo for eldre.

Disse effektene vil samlet bidra til å realisere regionale og nasjonale mål for folkehelse, sosial bærekraft og aktiv aldring.

7. Formidling av effekter og samfunnsnytte

Effektene vil dokumenteres og formidles gjennom:

- Sluttrapport og erfaringsnotat i samarbeid med UiA.
- Presentasjoner i regionale nettverk (USHT Agder, Frisklivssentraler, kommunale folkehelsefora).
- Deling av resultater via faglige konferanser, fylkeskommunens arenaer og sosiale medier.

- Formidling av deltakernes historier og erfaringer for å synliggjøre den menneskelige verdien av tiltaket.

Dette sikrer at prosjektets resultater når ut til beslutningstakere, fagmiljøer og lokalsamfunn, og danner grunnlag for videre finansiering og replikering.

8. Oppsummering

Selvstendig 60+ vil skape varige endringer både for enkeltmennesker og samfunnet som helhet. Gjennom sitt tydelige fokus på dobbel bunnlinje og en solid endringsteori – fra aktivitet til mestring til sosial verdi – legger prosjektet grunnlaget for et mer bærekraftig og inkluderende Agder.

Effektene vil merkes i form av bedre helse og livskvalitet, sterkere fellesskap, reduserte kostnader og økt kompetanse på sosial innovasjon.

Prosjektet viser i praksis hvordan samarbeid mellom offentlig sektor, ideelle aktører og akademia kan skape samfunnsnytte som varer.

Tids- og kostnadsplan

Tidsplan

Prosjektet Selvstendig 60+ gjennomføres som et ettårig pilotprosjekt fra 1. januar 2026 til 31. desember 2026. Fremdriften er organisert i fire hovedfaser, som sammen sikrer en strukturert, målbar og realistisk gjennomføring.

Planen bygger på prinsippet om kontinuerlig læring og kvalitetssikring, der erfaringer fra hver fase brukes til å forbedre neste steg.

Fase 1: Oppstart og etablering (januar–mars 2026)

Mål: Legge grunnlaget for drift, samarbeid, rekruttering og kvalitetssikring.

Aktiviteter:

- Etablering av prosjektteam og styringsgruppe med representanter fra UiA, USHT Agder, Solskinn og Latter Ideelt.
- Formell tiltredelse av prosjektleder i 100% stilling (50% finansiert av Solskinn og Latter som egeninnsats).
- Ansettelse/engasjement av instruktør(er) og inngåelse av avtaler med samarbeidspartnere.
- Etablering av kontorrutiner, kommunikasjonslinjer og prosjektstyringsverktøy.
- Leie og tilrettelegging av lokaler for fysisk aktivitet og sosiale møteplasser (universell utforming, trygghet, trivsel).
- Anskaffelse av treningsutstyr, forsikring for deltakere og frivillige, samt nødvendige driftstillatelser.

- Rekruttering av frivillige aktivitetsverter fra Solskinn og Latters eksisterende nettverk, samt gjennomføring av første informasjonsmøte.
- Utarbeidelse av detaljert aktivitetsplan, milepælsoversikt og markedsføringsstrategi.

Milepæler:

- Styringsgruppe etablert og møtes første gang i januar.
- 10–15 frivillige aktivitetsverter rekruttert og registrert innen utgangen av mars.
- Lokaler klargjort og utstyr på plass.
- Kommunikasjonsplan og evalueringsdesign godkjent av styringsgruppen.

Ansvar: Prosjektleder i samarbeid med styringsgruppen.

Fase 2: Rekruttering og opplæring (feb–nov 2026)

Mål: Rekruttere deltakere fra målgruppen og forberede gjennomføringen.

Aktiviteter:

- Helsefaglige aktører og helsepersonell informeres og engasjeres som henvisningspartnere.
- Distribusjon av informasjonsmateriell i lokale medier, på sosiale plattformer og gjennom samarbeidspartnere.
- Direkte kontakt med borettslag, seniorforeninger og frivillige miljøer for å nå eldre med lavt aktivitetsnivå.
- Registrering av deltakere og kartlegging av behov, helse og sosiale forutsetninger (enkelt spørreskjema).
- Opplæring av frivillige aktivitetsverter i kommunikasjon, motivasjon, førstehjelp og psykisk helse-
førstehjelp.
- Planlegging av treningsopplegg og oppstartdatoer for første aktivitetsgrupper.

Milepæler:

- Minimum 60 deltakere registrert innen utgangen av april.
- Første opplæringskurs for frivillige gjennomført i mars.
- Endelig aktivitetsplan ferdigstilt og godkjent.
- Markedsføring gjennomført i samarbeid med helsefaglige aktører og helse personell.

Ansvar: Prosjektleder, med støtte fra instruktør og frivillige.

Fase 3: Gjennomføring og drift (feb–november 2026)

Mål: Gjennomføre planlagte aktiviteter og sikre høy deltakelse og kvalitet.

Aktiviteter:

- Oppstart av ukentlige treningsøkter (2–4 ganger per uke) i samarbeid mellom instruktør og frivillige aktivitetsverter.
- Gjennomføring av sosiale møteplasser, temakvelder og fellesarrangementer.
- Fortløpende opplæring og veiledning av frivillige under ledelse av prosjektleder.
- Midtveisevaluering (august) i samarbeid med UiA for å vurdere fremdrift, deltakelse og trivsel.
- Justering av aktiviteter etter behov og deltakertilbakemeldinger.
- Dokumentasjon av deltakelse, frivillighet og helserelaterte data.
- Felles fagdag i september for alle samarbeidspartnere, frivillige og instruktører med erfaringsutveksling.
- Kontinuerlig formidling av deltakernes historier og resultater via nyhetsbrev, sosiale medier og partnere.

Milepæler:

- Stabil deltakelse på minst 150 personer innen desember.
- Midtveisrapport ferdigstilt innen 1. august.
- Minst 25 frivillige aktivitetsverter i aktiv rolle innen mars.
- Evaluering viser økt fysisk aktivitet og trivsel blant deltakere.

Ansvar: Prosjektleder og instruktør i samarbeid med frivillige aktivitetsverter.

Fase 4: Evaluering, rapportering og videreføring (november–desember 2026)

Mål: Dokumentere resultater, samle erfaringer og planlegge videreføring.

Aktiviteter:

- UiA gjennomfører sluttmåling med spørreskjemaer og kvalitative intervjuer for å dokumentere endring i fysisk aktivitet, helse og trivsel.
- Frivillige og deltakere involveres i oppsummeringsmøter og felles evaluering.
- Styringsgruppen vurderer resultater og gir innspill til videreføring.
- Utarbeidelse av sluttrapport, inkludert dokumentasjon av resultater, læringspunkter og anbefalinger for videre drift.
- Publisering av “beste praksis”-notat og formidling av erfaringer i lokale og regionale fora (USHT Agder, UiA).

- Planlegging av videreføring som fast tilbud i Kristiansand, samt forslag til modell for overføring til andre kommuner.

Milepæler:

- Sluttrapport levert til Agder fylkeskommune innen 20. desember.
- Presentasjon av resultater på regional møteplass innen årsslutt.
- Beslutning om videreføring og finansieringsplan utarbeidet.

Ansvar: Prosjektleder (rapportering), UiA (evaluering), styringsgruppe (kvalitetssikring).

Kontinuerlige prosesser gjennom året

I tillegg til de fire hovedfasene pågår flere tverrgående prosesser som understøtter gjennomføringen:

- Kommunikasjon og synlighet: Kontinuerlig informasjon til deltakere, samarbeidspartnere og lokalsamfunn gjennom hele året.
- Frivillig oppfølging: Regelmessige møter, veiledning og anerkjennelse av frivilliges innsats.
- Dokumentasjon og læring: Alle faser dokumenteres fortløpende for å bygge kunnskapsgrunnlag.
- Kvalitetssikring: Styringsgruppen møtes kvartalsvis for å følge opp fremdrift, økonomi og faglig kvalitet.

Tidfestet oversikt (milepælsplan)

Tidspunkt	Hovedaktivitet / milepæl	Ansvar
Januar 2026	Prosjektstart, styringsgruppe etablert	Prosjektleder
Februar 2026	Lokaler og utstyr på plass	Prosjektleder
Februar 2026	Frivillige rekruttert og forberedt	Prosjektleder
Februar 2026	Deltakerrekruttering i gang	Helsepersonell / SOL
Mars 2026	Opplæring frivillige, oppstart for første grupper	SOL
Juni 2026	Full drift med 100 deltakere	Prosjektleder
Juli 2026	Midtveisevaluering	UiA
September 2026	Fagdag og justering av opplegg	USHT Agder / UiA
November 2026	Sluttevaluering og rapportering starter	UiA / SOL
Desember 2026	Sluttrapport levert, videreføringsplan ferdig	Prosjektleder / styringsgruppe

Start- og sluttdato

- Startdato: 01.01.2026
- Sluttdato: 31.12.2026

Oppsummering

Tidsplanen viser et realistisk, strukturert og gjennomførbart løp der aktivitetene bygger på hverandre og følger en tydelig progresjon. Planen er fleksibel nok til å tilpasses underveis, men samtidig konkret og målbar.

Gjennom hele året sikres tett oppfølging, kvalitetssikring og dokumentasjon.

Denne strukturen sikrer at prosjektet når sine hovedmål, dokumenterer sine resultater og legger grunnlaget for videreføring som et bærekraftig, selvfinansierende tilbud for eldre i Kristiansand og Agder.

Kostnadsplan

Tittel	2025	2026	2027	2028	2029	SUM
Bank og kortgebyrer	9 600					9 600
Datakostnad	36 000					36 000
Forsikringspremie	9 600					9 600
Fremmedytelse og underentreprise	129 500					129 500
Frivillig Kost (kurs, timer)	36 000					36 000
Innkjøp av varer for videresalg, middels sats	4 277					4 277
Inventar (utstyr)	6 000					6 000
Kontorrekvisita	3 000					3 000
Leie lokale	96 000					96 000
Telefon	4 800					4 800
Total Lønnskostnad	713 240					713 240
Trykksak	23 640					23 640
Sum kostnad	1 071 657					1 071 657

Prosjektet Selvstendig 60+ har et samlet kostnads budsjett på 1 071 657 kroner for prosjektåret 2026.

Kostnadene er beregnet ut fra realistiske satser og dokumenterte behov for å sikre faglig kvalitet, kontinuitet og trygg gjennomføring.

Hovedprinsipper for budsjettet

Budsjettet er basert på nøktern ressursbruk og egeninnsats fra Solskinn og Latter Ideelt AS.

Et sentralt element i prosjektets bærekraft er at 50 % av prosjektlederlønnen (inkludert sosiale kostnader) dekkes av Solskinn og Latter som egenfinansiering.

Dette synliggjør organisasjonens sterke forpliktelse og eierskap til prosjektet, og demonstrerer at tiltaket er forankret i ordinær drift – ikke avhengig av varig ekstern finansiering.

Den øvrige finansieringen søkes fra Agder fylkeskommune – Tilskudd til styrket satsing på sosialt entreprenørskap, med et søknadsbeløp på 500 000 kr. Dette tilskuddet skal dekke de direkte prosjektkostnadene knyttet til gjennomføring, frivillig opplæring, evaluering og formidling.

Finansieringsplan

Tittel	2025	2026	2027	2028	2029	SUM
Agder fylkeskommune	500 000					500 000
Egne midler - Bidrag fra SOL 50% av lønn	356 620					356 620
Salgsinntekt, avgiftsfri (subsidiert trening)	204 345					204 345
Salgsinntekt, avgiftspliktig (kafe)	10 692					10 692
Sum finansiering	1 071 657					1 071 657

Kommentarer til finansieringsplan

Den totale finansieringen for prosjektåret 2026 utgjør 1 071 657 kroner, og budsjettet er fullfinansiert gjennom en kombinasjon av fylkeskommunalt tilskudd, egenfinansiering og prosjektrelaterte inntekter.

Fylkeskommunalt tilskudd:

Det omsøkte beløpet på 500 000 kr skal dekke direkte prosjektkostnader knyttet til planlegging, gjennomføring, opplæring, evaluering og formidling. Midlene brukes målrettet til å skape dokumenterbar sosial og økonomisk effekt.

Egenfinansiering fra Solskinn og Latter Ideelt AS:

Solskinn og Latter bidrar med 356 620 kr i egenfinansiering, tilsvarende 50 % av lønn og sosiale kostnader for prosjektlederstillingen. Dette viser sterk intern forankring og økonomisk forpliktelse. Egenandelen sikrer også kontinuitet og faglig ledelse utover prosjektperioden.

Prosjektet forventer avgiftspliktige inntekter på 10 692 kroner fra kafédrift og aktivitetsbidrag, samt avgiftsfrie inntekter på 204 345 kroner knyttet til subsidierte medlemskap som innføres etter fire ukers gratis oppstartsperiode. Disse inntektene reflekterer organisasjonens allerede etablerte driftsgrunnlag og viser at tilbudet har etterspørsel, betalingsvilje og bærekraft i målgruppen. Inntektene bidrar til å styrke prosjektets økonomiske fundament og legger grunnlag for videreføring etter prosjektperioden.

Driftsinntekter totalt:

Samlet finansiering på 1 071 657 kr balanserer prosjektets totale driftskostnader, uten behov for ytterligere eksterne midler.

Prosjektet har dermed et robust og bærekraftig finansielt fundament, hvor fylkeskommunens tilskudd brukes til å utløse og forsterke eksisterende ressurser. Kombinasjonen av offentlig støtte, egeninnsats og inntektsgenererende aktivitet gjør prosjektet økonomisk ansvarlig og godt egnet for videreføring etter 2026.

Geografi

4204-Kristiansand

Vedleggsliste

Dokumentnavn	Filstørrelse	Dato
02.VEDEKTER_FOR_SOLSKINN_OG_LATTER_AS.pdf		- 05.10.2025 -
Samarbeid Intensjonsavtale UIA.pdf		- 05.10.2025 -
Samarbeid Kristiansand Kommune Helsefremming og Inkludering.pdf		- 05.10.2025 -
Samarbeid USHT og Selvstendig 60+.pdf		- 05.10.2025 -
Selvstendig 60 Budsjett Fylkeskommune Final.xlsx		- 09.10.2025 -
Solskinn og Latter Frivillige Selvstendig 60+.pdf		- 05.10.2025 -
Solskinn og Latter Fylkeskommune.pdf		- 05.10.2025 -