Søknad

Søknadsnr.	2026-0297	**Søknadsår**	2026	**Arkivsak**
Støtteordning	Agder: Tilskuddsordning for styrket satsing på sosialt entreprenørskap			
Prosjektnavn	Sammen i bevegelse -et ettårig prosjekt mot ensomhet og utenforskap blant eldre			

Kort beskrivelse

«Sammen i bevegelse» er et nytt tilbud fra den sosiale entreprenøren Solskinn og Latter i Kristiansand for eldre som opplever ensomhet og utenforskap. Deltakerne får tilrettelagt trening, sosiale treff og en egen treningsvenn som gir trygghet og motivasjon til å møte opp. Slik når vi også de mest isolerte. Tilbudet styrker fysisk og psykisk helse og skaper varige vennskap. Det finansieres på sikt gjennom deltakeravgift og salg av plasser til kommunen og andre partnere.

Prosjektbeskrivelse

Sammen i bevegelse – et ettårig prosjekt mot ensomhet og utenforskap blant eldre

Bakgrunn og samfunnsutfordring

Ensomhet og utenforskap blant eldre er en av de store levekårsutfordringene i Agder. Mange eldre bor alene, har mistet ektefelle eller venner, eller har redusert helse som gjør det vanskelig å delta i sosiale aktiviteter. Ensomhet henger tett sammen med dårligere fysisk og psykisk helse, økt fallrisiko, inaktivitet og tidligere behov for kommunale helse- og omsorgstjenester. Samtidig vet vi at fysisk aktivitet i fellesskap er et av de mest effektive virkemidlene for å bevare funksjon, mestring og livskvalitet i alderdommen.

Utfordringen er at de eldre som trenger et tilbud mest, ofte er de som er minst tilbøyelige til å bruke det. Terskelen for å møte opp alene på et nytt sted, blant ukjente mennesker, er høy. Mange eksisterende tilbud forutsetter at deltakeren selv tar initiativ, melder seg på og kommer seg dit. «Sammen i bevegelse» er utviklet for å senke nettopp denne terskelen.

Om Solskinn og Latter

Solskinn og Latter er en sosial entreprenør i Kristiansand som kombinerer trening, aktivitet og fellesskap for eldre. Vi har egne lokaler i Kongens gate 11, sentralt i byen, og åtte års erfaring med tilrettelagt trening for eldre. Virksomheten drives med dobbel bunnlinje: vi skal skape målbar sosial verdi for deltakerne og samtidig drive økonomisk bærekraftig, slik at tilbudet kan leve videre uten å være avhengig av tilskudd over tid.

Prosjektets idé – hva er nytt?

«Sammen i bevegelse» er en ny tjeneste som kobler tilrettelagt trening, sosiale møteplasser og en personlig støtteordning – «Treningsvenn og aktivitetsvenn» – i én helhetlig modell. Det nye ligger ikke i treningen alene, men i måten vi når og holder på deltakerne:

– Hver ny deltaker får en treningsvenn som tar kontakt før oppstart, møter opp sammen med deltakeren de første gangene og følger opp ved fravær.

– Trening og sosialt samvær er bygget inn i samme besøk, slik at det sosiale ikke blir et tillegg, men en naturlig del av hver økt.

– Rekruttering skjer i samarbeid med aktører som allerede er i kontakt med isolerte eldre, i stedet for å vente på at de melder seg selv.

– Deltakere som har gjennomført et kurs, kan selv bli treningsvenner for nye deltakere. Slik bygger modellen et voksende nettverk og gir deltakerne en ny rolle og ny mening.

Modellen skal prøves ut, evalueres og justeres i prosjektperioden, med mål om at den kan videreføres i egen drift og overføres til andre kommuner i Agder.

Målgruppe

Prosjektet retter seg mot hjemmeboende eldre i Kristiansand som opplever ensomhet, har et lite sosialt nettverk, nylig har opplevd tap eller endringer i livet, eller står i fare for å falle utenfor fellesskapet. Tilbudet er tilrettelagt for ulike funksjonsnivåer, også for dem som ikke har trent på mange år.

Rekruttering

Vi vil rekruttere deltakere gjennom samarbeid med kommunens hjemmetjeneste og frisklivssentral, frivilligsentraler, menigheter, pensjonistforeninger, eldreråd og fastleger. I tillegg bruker vi oppslag, lokalavis, sosiale medier og muntlig spredning. Pårørende oppfordres til å tipse om tilbudet. Deltakerne kan ta med seg en venn eller nabo. Før oppstart får hver deltaker en uforpliktende samtale og en personlig invitasjon.

Innhold og gjennomføring

Prosjektet gjennomføres som et ettårig prosjekt i 2027 med fire kurs à 12 uker og inntil 20 deltakere per kurs, totalt opptil 80 deltakere. To grupper går parallelt i vårsemesteret og to i høstsemesteret. Hvert kurs inneholder:

– To tilrettelagte treningsøkter per uke med styrke-, balanse- og bevegelighetstrening, ledet av kvalifisert instruktør.

– Innslag av yoga, pusteøvelser og avspenning.

– Sosialt treff etter øktene med kaffe, juice, smoothie og vafler, der deltakerne blir kjent med hverandre.

– Felles aktiviteter som turer, temasamlinger og en avslutningsmarkering.

– Faglig veiledning ved oppstart og ved behov, slik at treningen tilpasses den enkeltes helse og funksjon.

– Oppfølging fra treningsvenn gjennom hele kurset.

Treningsvenn og aktivitetsvenn

Treningsvennene er frivillige og tidligere deltakere som får en kort opplæring i å ta imot nye deltakere, lytte, motivere og følge opp. Prosjektleder koordinerer ordningen, matcher deltakere og treningsvenner og har jevnlig kontakt med de frivillige. Ordningen skal gjøre det tryggere å møte opp første gang, redusere frafall og gjøre det lettere å knytte vennskap som varer utover kurset.

Tidsplan

Desember 2026: Planlegging, avtaler med samarbeidspartnere og opplæring av treningsvenner.

Januar–april 2027: Kurs 1 og 2 gjennomføres parallelt.

Mai–juni 2027: Evaluering av vårens kurs og justering av modellen. Videreføring for deltakere som ønsker å fortsette.

August–november 2027: Kurs 3 og 4 gjennomføres parallelt.

Desember 2027: Sluttevaluering, rapport og plan for videre drift.

Mål for prosjektet

Hovedmål: Forebygge ensomhet og utenforskap blant eldre i Kristiansand gjennom aktivitet og fellesskap.

Delmål:

– Inntil 80 eldre gjennomfører et 12-ukers kurs i løpet av prosjektåret.

– Minst 75 prosent gjennomsnittlig oppmøte.

– Deltakerne rapporterer mindre ensomhet og bedre trivsel ved kursslutt.

– Deltakerne viser bedre fysisk funksjon, særlig styrke og balanse.

– Minst halvparten av deltakerne fortsetter i et tilbud etter kurset.

– Minst 10 deltakere blir selv treningsvenner for nye deltakere.

Måling og evaluering

Vi måler effekt med et kort spørreskjema om ensomhet, trivsel og livskvalitet før og etter hvert kurs, og med enkle funksjonstester som reise-seg-test og balansetest. Vi registrerer oppmøte, frafall og hvor mange som fortsetter etter kurset. Erfaringene fra vårens kurs brukes til å forbedre høstens kurs. Resultatene samles i en sluttrapport.

Forretningsmodell og videreføring

«Sammen i bevegelse» skal bli et varig og selvbærende tilbud. Tilskuddet brukes til å etablere og prøve ut den nye tjenesten, ikke til ordinær drift. Etter prosjektperioden skal tilbudet finansieres gjennom flere inntektskilder:

– Deltakeravgift, holdt på et nivå de fleste eldre kan betale, med mulighet for redusert pris ved behov.

– Salg av kursplasser til Kristiansand kommune og andre kommuner som et forebyggende tilbud innen helse og omsorg.

– Avtaler med borettslag, seniorboliger og organisasjoner som vil kjøpe tilbudet for sine medlemmer.

– Samarbeid med lokale sponsorer og næringsliv.

Bruken av frivillige treningsvenner og eksisterende lokaler holder kostnadene nede. Dokumenterte resultater fra prosjektåret skal brukes til å inngå avtaler om kjøp av plasser, slik at tilbudet kan drives videre fra 2028.

Budsjett og finansiering

Prosjektet har en total kostnadsramme på 280 000 kroner, som dekker prosjektledelse og koordinering av treningsvennordningen, innleide instruktører, fysioterapeut, rekruttering, evaluering og enkel servering. Det søkes om 140 000 kroner, tilsvarende 50 prosent. Resten finansieres med 125 000 kroner i egenfinansiering fra Solskinn og Latter, inkludert lokaler og egen arbeidsinnsats, og 15 000 kroner i deltakeravgift.

Samarbeidspartnere og interessenter

Vi vil samarbeide med deltakerne og deres pårørende, Kristiansand kommune (hjemmetjeneste, frisklivssentral og eldreråd), frivilligsentraler, pensjonistforeninger, menigheter, fastleger og fysioterapeut.

Ringvirkninger og samsvar med Regionplan Agder 2030

Prosjektet bidrar direkte til målet om gode levekår og en sosialt bærekraftig region. Når flere eldre er aktive og har et sosialt nettverk, reduseres risikoen for fall, sykdom og tidlig behov for kommunale tjenester. Pårørende avlastes, og de frivillige får en meningsfull rolle. Modellen er enkel å overføre og kan tas i bruk av andre aktører og kommuner i Agder.

Vår visjon: Ingen skal stå alene – sammen skaper vi bevegelse, vennskap og livsglede!

Kontaktopplysninger

Funksjon	Navn	Adresse/poststed	Mobil
Søker / Prosjekteier	Colleen Delane-Skibsrud 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

Ensomhet og utenforskap blant eldre er en av de store levekårsutfordringene i Agder. Mange eldre bor alene, har mistet ektefelle eller venner, eller har redusert helse som gjør det vanskelig å delta i sosiale aktiviteter. Ensomhet henger tett sammen med dårligere fysisk og psykisk helse, inaktivitet, økt fallrisiko og tidligere behov for kommunale helse- og omsorgstjenester. Samtidig er fysisk aktivitet i fellesskap et av de mest effektive virkemidlene for å bevare funksjon, mestring og livskvalitet i alderdommen.

Gjennom åtte års arbeid med trening for eldre i Kristiansand har Solskinn og Latter sett et tydelig mønster. De som trenger et tilbud mest, er ofte de som er minst tilbøyelige til å bruke det. Terskelen for å møte opp alene på et nytt sted, blant ukjente mennesker, er høy. Mange eksisterende tilbud forutsetter at deltakeren selv tar initiativ, melder seg på og kommer seg dit. Dermed når de først og fremst eldre som allerede er aktive og har et nettverk, mens de mest isolerte blir stående utenfor.

«Sammen i bevegelse» er utviklet for å løse nettopp dette. Prosjektet kombinerer tilrettelagt trening, sosialt samvær og en personlig støtteordning, «Treningsvenn og aktivitetsvenn», i én modell. Rekruttering skjer gjennom aktører som allerede er i kontakt med isolerte eldre. Hver deltaker får en treningsvenn som følger dem de første gangene. Tidligere deltakere kan selv bli treningsvenner, slik at modellen bygger et voksende nettverk.

Prosjektet er et selvstendig hovedprosjekt over ett år, der modellen prøves ut, evalueres og justeres. Det er ikke del av et større prosjekt, men bygger på Solskinn og Latters eksisterende lokaler, kompetanse og erfaring. Målet er at tilbudet etter prosjektperioden kan drives videre som en varig, selvbærende tjeneste, og at modellen kan tas i bruk i andre kommuner i Agder.

Prosjektmål

Hovedmål

Forebygge ensomhet og utenforskap blant eldre i Kristiansand ved å utvikle og prøve ut en ny, varig modell som kombinerer trening, fellesskap og personlig støtte.

Delmål, og hvordan vi måler dem

Inntil 80 eldre gjennomfører et 12-ukers kurs i 2027, fordelt på fire grupper. Måles ved påmeldingslister.

Minst 75 prosent gjennomsnittlig oppmøte. Måles ved oppmøteregistrering på hver økt.

Deltakerne opplever mindre ensomhet og bedre trivsel. Måles med et kort spørreskjema om ensomhet, trivsel og livskvalitet ved kursstart og kursslutt.

Deltakerne får bedre fysisk funksjon. Måles med enkle tester av styrke og balanse, som reise-seg-test og balansetest, før og etter kurset.

Minst halvparten av deltakerne fortsetter i et tilbud etter kurset. Måles ved registrering av videre deltakelse.

Minst 10 tidligere deltakere blir treningsvenner for nye deltakere. Måles ved oversikt over aktive treningsvenner.

Tilbudet har en plan for videre drift uten tilskudd fra 2028, med inntekter fra deltakeravgift, avtaler om kjøp av plasser og overgang til faste medlemskap hos Solskinn og Latter. Dokumenteres i sluttrapporten.

Resultatene fra vårens kurs evalueres før høstens kurs, slik at modellen kan forbedres underveis. Alle resultater samles i en sluttrapport ved prosjektets slutt.

Bidrag til støtteordningens mål

Prosjektet treffer ordningens prioriterte tema, utenforskap, direkte. Det er en ny tjeneste fra en sosial entreprenør som løser en samfunnsutfordring på en ny måte: ved å senke terskelen for deltakelse gjennom personlig støtte, i stedet for å vente på at de mest isolerte melder seg selv. Prosjektet drives med dobbel bunnlinje. Det skal gi målbar sosial gevinst og samtidig bygge en forretningsmodell som gjør tilbudet selvbærende. Dermed bidrar prosjektet til hovedmålet i Regionplan Agder 2030 om en sosialt og økonomisk bærekraftig region med gode levekår.

Forankring

Prosjektet er forankret i Solskinn og Latter, som i åtte år har drevet trening og aktivitet for eldre i Kristiansand. «Sammen i bevegelse» bygger videre på virksomhetens formål, lokaler, kompetanse og kundegruppe. Flere av dagens faste deltakere har sagt seg villige til å være verter og treningsvenner i prosjektet. Det viser at tilbudet har støtte i miljøet det springer ut av.

Prosjektet er i tråd med Regionplan Agder 2030 og målet om en sosialt bærekraftig region med gode levekår, og med tilskuddsordningens prioritering av tiltak mot utenforskap. Det støtter også opp under den nasjonale reformen «Leve hele livet», som vektlegger aktivitet, fellesskap og forebygging av ensomhet blant eldre, og under kommunenes ansvar for folkehelse og forebygging.

Vi vil etablere samarbeid med Kristiansand kommune (hjemmetjeneste, frisklivssentral og eldreråd) og frivillige organisasjoner om rekruttering, slik at prosjektet blir koblet til de som allerede er i kontakt med målgruppen.

Prosjektet innebærer ingen fysiske investeringer og gjennomføres i Solskinn og Latters eksisterende lokaler i Kongens gate 11.

Prosjektorganisering
Solskinn og Latter er prosjekteier og har det økonomiske og faglige ansvaret.

Prosjektleder er Colleen Delane-Skibsrud, daglig leder i Solskinn og Latter. Colleen har åtte års erfaring med å planlegge og lede trening og aktivitet for eldre, og kjenner målgruppen, lokalmiljøet og driften godt. Prosjektleder har ansvar for planlegging, rekruttering av deltakere, koordinering av verter og treningsvenner, kontakt med samarbeidspartnere, økonomi, evaluering og rapportering.

Andre menneskelige ressurser i prosjektet:

– Instruktører med kompetanse i tilrettelagt trening for eldre leder treningsøktene.

– En fysioterapeut gir faglig veiledning ved oppstart og ved behov, slik at treningen tilpasses den enkeltes helse.

– Frivillige verter og treningsvenner, i hovedsak eksisterende deltakere hos Solskinn og Latter, tar imot nye deltakere, møter opp sammen med dem og følger opp ved fravær. De får en kort opplæring og jevnlig oppfølging fra prosjektleder.

– Samarbeidspartnere bidrar med rekruttering og nettverk.

Underveis samles erfaringer fra deltakere, verter og instruktører. Etter vårens kurs gjennomføres en evaluering, og modellen justeres før høstens kurs.

Samarbeidspartnere
Solskinn og Latter vil samarbeide med:

– Kristiansand kommune (hjemmetjeneste, frisklivssentral og eldreråd): Bidrar med rekruttering ved å henvise eldre som er ensomme eller isolerte, og er en mulig kjøper av plasser etter prosjektperioden.

– Universitetet i Agder (UiA), Fakultet for helse- og idrettsvitenskap: Vi ønsker å samarbeide med UiA om evaluering av prosjektet. Studenter eller forskere kan, for eksempel gjennom en bachelor- eller masteroppgave, analysere data fra spørreskjemaer og funksjonstester før og etter kursene, og gjennomføre oppfølgingsintervjuer med deltakere noen måneder etter kursslutt. Dette gir en uavhengig vurdering av om tilbudet gir varig effekt på ensomhet, trivsel og fysisk funksjon. Resultatene vil styrke grunnlaget for videre drift og for at modellen kan tas i bruk i andre kommuner i Agder.

– Frivilligsentraler, pensjonistforeninger og menigheter: Bidrar med rekruttering av både deltakere og frivillige, og med å spre informasjon.

– Fastleger og fysioterapeuter: Kan anbefale tilbudet til pasienter som vil ha nytte av det. Fysioterapeut knyttes til prosjektet for faglig veiledning.

– Eksisterende deltakere hos Solskinn og Latter: Bidrar som frivillige verter og treningsvenner.

– Lokalt næringsliv: Mulige sponsorer, for eksempel av servering.

Andre finansieringsmuligheter som er vurdert: Kommunale tilskudd, Helsedirektoratets tilskuddsordninger rettet mot aktivitet og ensomhet blant eldre, og private stiftelser som Sparebankstiftelsen SR-Bank og Gjensidigestiftelsen. Tilskuddet fra Agder fylkeskommune er valgt fordi ordningen er rettet mot sosiale entreprenører og prioriterer tiltak mot utenforskap. Prosjektet passer derfor godt inn i ordningen.

Aktiviteter

Prosjektet gjennomføres fra desember 2026 til desember 2027. Aktivitetene svarer direkte på problemstillingen i bakgrunnen: at de mest isolerte eldre ikke når fram til eksisterende tilbud fordi terskelen for å møte opp alene er for høy.

1. Oppstart og forberedelse (desember 2026)

Avtaler med samarbeidspartnere om rekruttering, utarbeiding av informasjonsmateriell, rekruttering og opplæring av frivillige verter og treningsvenner, og klargjøring av spørreskjema og funksjonstester til evalueringen.

2. Rekruttering av deltakere (løpende, før hvert kurs)

Informasjon gjennom hjemmetjeneste, frisklivssentral, frivilligsentraler, pensjonistforeninger, menigheter og fastleger, i tillegg til oppslag, lokalavis og sosiale medier. Hver deltaker får en personlig samtale før oppstart og blir koblet med en treningsvenn.

3. Gjennomføring av fire kurs à 12 uker

Kurs 1 og 2 går parallelt januar–april 2027, kurs 3 og 4 august–november 2027, med inntil 20 deltakere per kurs. Hvert kurs har to tilrettelagte treningsøkter per uke med styrke, balanse og bevegelighet, innslag av yoga og avspenning, sosialt treff med servering etter øktene og felles aktiviteter som turer og temasamlinger. Fysioterapeut gir veiledning ved oppstart og ved behov.

4. Treningsvenn- og vertsordningen (hele perioden)

Frivillige verter og treningsvenner tar imot nye deltakere, møter opp sammen med dem de første gangene og følger opp ved fravær. Prosjektleder koordinerer og følger opp de frivillige.

5. Evaluering og forbedring

Spørreskjema og funksjonstester før og etter hvert kurs, og registrering av oppmøte. Etter vårens kurs justeres modellen. Vi ønsker å samarbeide med UiA om en uavhengig evaluering med oppfølging etter kursslutt.

6. Videreføring og sluttrapport (høsten–desember 2027)

Dialog med kommunen og andre om kjøp av plasser, utarbeiding av plan for videre drift fra 2028, og sluttrapport.

Kostnader og finansiering:

– Prosjektledelse og koordinering: 90 000 kr (egenfinansiering)

– Innleide instruktører, 96 økter: 95 000 kr (tilskudd)

– Fysioterapeut: 25 000 kr (tilskudd)

– Rekruttering, informasjon og opplæring av frivillige: 15 000 kr (tilskudd)

– Evaluering og sluttrapport: 10 000 kr (5 000 kr tilskudd, 5 000 kr egenfinansiering)

– Lokaler: 20 000 kr (egeninnsats)

– Servering: 25 000 kr (15 000 kr deltakeravgift, 10 000 kr egenfinansiering)

Sum: 280 000 kr. Tilskudd 140 000 kr, egenfinansiering 125 000 kr, deltakeravgift 15 000 kr.

Målgrupper
Primær målgruppe er hjemmeboende eldre i Kristiansand, i hovedsak fra 65 år og oppover, som opplever ensomhet, har et lite sosialt nettverk, har opplevd tap eller store endringer i livet, eller står i fare for å falle utenfor fellesskapet. Tilbudet er åpent for alle kjønn og tilpasset ulike funksjonsnivåer, også for dem som ikke har trent på mange år. Eldre menn er ofte vanskeligere å nå med slike tilbud, og vi vil gjøre en særlig innsats for å rekruttere dem gjennom samarbeidspartnere og personlig kontakt.

Sekundære målgrupper er:

– Frivillige verter og treningsvenner, i hovedsak eksisterende deltakere hos Solskinn og Latter, som får en meningsfull rolle og bidrar til å bygge fellesskapet.

– Pårørende, som avlastes når den eldre får et fast, trygt tilbud.

– Kommunen og andre aktører som jobber med eldre, som får et nytt tilbud de kan henvise til og eventuelt kjøpe plasser i.

Målgruppen involveres i prosjektet på flere måter. Hver deltaker har en samtale før oppstart der ønsker, behov og helse blir kartlagt. Deltakerne er med på å velge innhold i de sosiale treffene og felles aktiviteter. Tilbakemeldinger fra deltakerne samles inn underveis og ved kursslutt, og brukes til å forbedre modellen fra vår til høst. Deltakere som har gjennomført et kurs, kan selv bli treningsvenner. Slik går de fra å være mottakere til å bli en del av tilbudet.

Resultat
Aktivitetene i prosjektet forventes å gi følgende konkrete og målbare resultater innen utgangen av 2027:

1. Oppstart og forberedelse

– Avtaler om rekruttering er inngått med minst tre samarbeidspartnere, for eksempel kommunen, en frivilligsentral og en pensjonistforening.

– Minst 10 frivillige verter og treningsvenner har fått opplæring før første kurs.

– Spørreskjema og funksjonstester er klare til bruk.

2. Rekruttering av deltakere

– Inntil 80 eldre er rekruttert til fire kurs, inntil 20 per kurs.

– Alle deltakere har hatt en personlig samtale før oppstart og har fått en treningsvenn.

– Minst halvparten av deltakerne er rekruttert gjennom samarbeidspartnere, slik at vi når eldre som ikke selv ville meldt seg på.

3. Gjennomføring av kursene

– Fire kurs à 12 uker er gjennomført, med til sammen 96 treningsøkter og tilhørende sosiale treff.

– Gjennomsnittlig oppmøte er minst 75 prosent.

– Minst 80 prosent av deltakerne fullfører kurset.

4.Treningsvenn- og vertsordningen

– Alle nye deltakere har hatt følge av en treningsvenn de første gangene.

– Deltakere med fravær er fulgt opp.

– Minst 10 tidligere deltakere er blitt treningsvenner for nye deltakere.

5.Evaluering

– Før- og etter-målinger er gjennomført for alle deltakere.

– Et flertall av deltakerne rapporterer mindre ensomhet og bedre trivsel ved kursslutt.

– Et flertall viser bedre resultat på styrke- og balansetester.

– Modellen er justert etter vårens kurs på bakgrunn av tilbakemeldinger.

6. Videreføring

– Minst halvparten av deltakerne fortsetter i et tilbud etter kurset.

– Det er gjennomført dialog med kommunen og minst én annen aktør om kjøp av plasser.

– En plan for selvbærende drift fra 2028 og en sluttrapport med resultater og erfaringer foreligger i desember 2027.

Effekter

Resultatene fra prosjektet skal føre til måloppnåelse på følgende måte. Når eldre deltar regelmessig i trening og sosialt fellesskap over 12 uker, får de bedre styrke og balanse, nye bekjentskaper og en fast ukerytme. Dette gir mindre ensomhet, bedre psykisk helse og lavere fallrisiko. Treningsvennordningen gjør at også de mest isolerte kommer i gang og blir værende. Når tidligere deltakere selv blir treningsvenner, får de en ny rolle, og modellen bygger et nettverk som varer utover prosjektet. På lengre sikt kan dette utsette behov for kommunale helse- og omsorgstjenester og avlaste pårørende.

Avgjørende for måloppnåelsen:

– At vi når de rette deltakerne, altså de som faktisk er ensomme og ikke bare de som allerede er aktive.

– At deltakerne kommer igjen etter de første gangene.

– At frivillige verter og treningsvenner stiller opp stabilt gjennom hele året.

– At vi kan dokumentere resultater som gjør det mulig å inngå avtaler om videre drift.

Størst risiko og hvordan vi håndterer den:

– Rekrutteringen når ikke de mest isolerte. Tiltak: Samarbeid med hjemmetjeneste, frivilligsentraler og fastleger, og personlig invitasjon før oppstart.

– Frafall underveis. Tiltak: Treningsvenn som følger opp ved fravær, og sosialt samvær bygget inn i hver økt.

– For få frivillige. Tiltak: Rekruttering blant eksisterende kunder før oppstart, opplæring og jevnlig oppfølging fra prosjektleder.

– Tilbudet blir ikke selvbærende etter prosjektet. Tiltak: Dialog om kjøp av plasser starter allerede i prosjektperioden, med dokumenterte resultater fra vårens kurs som grunnlag.

Tids- og kostnadsplan

Tidsplan

Prosjektperiode: 1. desember 2026 – 31. desember 2027.

Desember 2026: Oppstart og forberedelse

Avtaler med samarbeidspartnere om rekruttering, informasjonsmateriell, rekruttering og opplæring av frivillige verter og treningsvenner, og klargjøring av spørreskjema og funksjonstester.

Milepæl 1 (31.12.2026): Samarbeidsavtaler er inngått og minst 10 frivillige har fått opplæring.

Januar–april 2027: Kurs 1 og 2

Rekruttering og oppstartsamtaler i januar. To parallelle 12-ukers kurs med inntil 20 deltakere hver. Før- og etter-målinger gjennomføres.

Milepæl 2 (30.04.2027): Kurs 1 og 2 er gjennomført og målt.

Mai–juni 2027: Evaluering og justering

Gjennomgang av resultater og tilbakemeldinger, justering av modellen, rekruttering til høstens kurs og tilbud om videre deltakelse for vårens deltakere.

Milepæl 3 (30.06.2027): Midtveisevaluering er gjennomført og modellen justert.

August–november 2027: Kurs 3 og 4

To parallelle 12-ukers kurs med inntil 20 deltakere hver. Før- og etter-målinger gjennomføres. Dialog med kommunen og andre aktører om kjøp av plasser fra 2028.

Milepæl 4 (30.11.2027): Kurs 3 og 4 er gjennomført og målt.

Desember 2027: Avslutning

Sluttevaluering, gjerne i samarbeid med UiA, plan for selvbærende drift fra 2028, og sluttrapport.

Milepæl 5 (31.12.2027): Sluttrapport og plan for videre drift foreligger.

Kostnadsplan

Tittel	2026	2027	2028	2029	2030	SUM
Evaluering og sluttrapport		10 000				10 000
Fysioterapeut		25 000				25 000
Innleide instruktører		95 000				95 000
Lokaler (egeninnsats)		20 000				20 000
Prosjektledelse og koordinering	10 000	80 000				90 000
Rekruttering, informasjon og opplæring av frivilli	5 000	10 000				15 000
Servering ved sosiale treff		25 000				25 000
Sum kostnad	**15 000**	**265 000**				**280 000**

Kostnadene er direkte knyttet til etablering og utprøving av den nye tjenesten «Sammen i bevegelse» og dekker ikke ordinær drift av Solskinn og Latter. Instruktørkostnaden gjelder 96 treningsøkter (4 kurs × 2 økter per uke × 12 uker). Prosjektledelse omfatter planlegging, rekruttering, koordinering av treningsvennordningen, kontakt med samarbeidspartnere, evaluering og rapportering. Lokaler er Solskinn og Latters egne lokaler, ført som egeninnsats. Servering ved de sosiale treffene finansieres av deltakeravgift og egenfinansiering.

Finansieringsplan

Tittel	2026	2027	2028	2029	2030	SUM
Agder fylkeskommune	5 000	135 000				140 000
Deltakeravgift		15 000				15 000
Egenfinansiering Solskinn og Latter	10 000	95 000				105 000
Egeninnsats – lokaler		20 000				20 000
Sum finansiering	**15 000**	**265 000**				**280 000**

Det søkes om 140 000 kr fra Agder fylkeskommune, tilsvarende 50 prosent av totale kostnader. Egenfinansieringen på 125 000 kr består av 105 000 kr i egne midler og egen arbeidsinnsats fra Solskinn og Latter og 20 000 kr i egeninnsats i form av egne lokaler. Deltakerne betaler en lav egenandel, til sammen 15 000 kr, som går til servering ved de sosiale treffene. Prosjektet mottar ingen annen offentlig støtte, og offentlig støtteandel er dermed 50 prosent. Prosjektet igangsettes først når fullfinansiering er på plass.

Geografi

4200-Agder

Vedleggsliste

Dokumentnavn	Filstørrelse	Dato
endringsteori-sammen-i-bevegelse.pdf	47 464	- 15.10.2026 -
okonomisk-prognose-sammen-i-bevegelse.pdf	47 110	- 15.10.2026 -