

FYSISK AKTIVITET

Nyttig å vite ved etablering av aktivitetspark

Kreftforeningen har gitt økonomisk støtte til etablering av i alt 19 aktivitetsparker.



Her er noen av suksesskriteriene:

FORBEREDELSE

1. Sørg for **politisk forankring av tiltaket** i kommunen. Vær konkret ved orientering i kommunestyret.
2. Involvering og ansvarsavklaring **internt i kommunen** (kreves det samarbeid med for eksempel teknisk drift, planavdeling, friskliv, kultur, oppvekst, innkjøp, rådmann/byråd, kulturskole, fysioterapi, personalavdeling osv.)
3. **Avklaring på tomt** til å etablere aktivitetsparken. Undersøke om det kan være behov for byggemelding, eller reguleringssak dersom tomten er regulert til annet formål enn friområde.
4. Søk gjerne om **finansiell støtte** gjennom ulike tilskuddsordninger, for eksempel hos Helsedirektoratet, Miljødirektoratet, Sparebankstiftelsen, Gjensidigestiftelsen, fylkeskommunen, kommunen, privatpersoner, andre frivillige organisasjoner, lokale lag og foreninger.
5. Aktivitetsparken bør etableres i **nærheten av steder der det også foregår andre aktiviteter**, i nærheten av borettslag, turveier, skoler, barnehager, frisklivssentral, seniorsenter, voksenopplæring, sykehjem, transittmottak etc. Gjennomfør gjerne en befaring.
6. Bakgrunnsanalyse og brukermedvirkning er viktig. Dette gjør dessuten at folk blir oppmerksom på parken og genererer til bruk.

GJENNOMFØRING

1. Kontakt **leverandører av apparater og innhente pristilbud**. Det er viktig at apparatene er sikre, har et utseende man foretrekker, at det gir en variasjon for brukerne og er av god kvalitet.
2. **Velg apparater som er lite krevende/lavterskel** med hensyn til fysiske ferdigheter, som er brukervennlige (gjørne med instruksjoner) og enkle å vedlikeholde.
3. **Følg opp anbud** og tilbyderne. Kontakt deretter entreprenør som kan levere en god ledelse med å gjennomføre og ferdigstille prosjektet for å få aktivitetsparken i stand.
4. **Vedlikeholdsplan for apparatene**, med en jevnlig og fast inspeksjon på skader eller feil på apparat. Løpende drift kan avtales med for eksempel lokale idrettslag, frivillige foreninger, friluftsråd, eller interessegrupper i lokalmiljøet. Vi anbefaler at det skrives en driftsavtale på vedlikeholdet.

DRIFT

1. **Markedsføring** av aktivitetsparken gjennom ulike kanaler (nyhetssak i lokalavisen, plakater på oppslagstavler på kjøpesenter/seniorsenter/frisklivssentral, via sosiale medier etc. er viktig for å få folk til å ta aktivitetsparken i bruk.
2. Et **åpningsarrangement** vil være en fin måte å skape blest, gjerne med for eksempel snorklipping og en gratis trimøkt med instruktør i aktivitetsparken.
3. Lag en **plan for å skape aktivitet** i aktivitetsparken. Nyttig tilbud å benytte ved veiledning/gruppetrening i regi av for eksempel idrettslag eller frisklivssentraler.

FYSISK AKTIVITET OG KREFT

Alle former for fysisk aktivitet kan bidra til å minske risikoen for kreft. Det er den totale mengden mosjon du får, som har betydning for helsen din.

Les mer på kreftforeningen.no/forebygging/fysisk-aktivitet/

Du kan også kontakte oss på aktivitetspark@kreftforeningen.no



KREFTFORENINGEN