

# Verdens Aktivitetsdag 2017 Inderøy, med evaluering

Invitasjon:

Markering av

# VERDENS AKTIVITETSDAG

Konsertsalen, AKSET  
10. mai

kl. 10.00

Start vandring fra Straumen (gamle Coop Prix) via Muustrøparken til AKSET.  
Elever fra Helse-/Oppvekstfag deltar med poster underveis. Parkering på Straumen.

kl. 10.30

Oppmøte AKSET for de som ikke ønsker å være med på vandringa.

Fra programmet:

**Trening av en voksen kropp: Hvorfor og hvordan**  
v/ fysioterapeut Runar Stoa

**Creme Fraiche dansekompani**

**Seniorer som ressurs**  
v/ Gunnar Viken

Gratis inngang.  
Salg av kaffe.

**Arrangører:** Livslaget, Pensjonistlaga, Helse-/Oppvekstfag ved Inderøy VGS.

**Sted:** Konsertsalen, Akset

## **Program:**

**10.00 Postløype fra Straumen med oppmøte ved gamle Coop Prix.**

Elever fra Helse-/Oppvekstfag deltar med poster underveis.

**10.30 Oppmøte på Akset.** Mulighet for å løse oppgavene fra postløypa inne i salen for de som ikke har deltatt på vandringa.

**Velkommen. Kort info om Verdens Aktivitetsdag (WHO).**

**10.45 Fysioterapeut: Trening av en godt voksen kropp: Hvordan og hvorfor?**

**11.15 Lunsj**

**Creme fraiche Dansekompani danser når folk har forsynt seg.**

Stands i kaffepausen:

Pensjonistlaga informerer om egen virksomhet

Inderøytur: Informasjon om årets turer og hjelp til bruk av Trimpoeng-appen

Bowling på Xbox v/elever

**12.15 Elever leder deltakerne i to danser.**

**Maria presenterer aktivitetstilbud i Inderøy (powerpoint)**

**Premiering quiz**

**12.30 Gunnar Viken: Seniorer som ressurs (kåseri)**

**13.00 Avslutning**

## **Planlegging:**

I all hovedsak ble arrangementet planlagt av prosjektleder i Livslaget.

Møte med representanter for alle Pensjonistlaga noen uker før arrangementet. I møtet ble ideer for arrangementet presentert, og prosjektleder fikk innspill til aktuelle aktiviteter, ønske om servering, underholdning etc.

I tillegg kontakt mellom prosjektleder og noen av lederne for pensjonistlaga for å få avklart ulike spørsmål underveis.

**Pensjonistlaga** bidro med følgende til arrangementet:

- Ideer og planlegging
- Markedsføring i lagene
- Stand på dagen

Avtale med lærer ved Helse/Oppvekst like før jul om at de ville være med på dagen. Epostveksling angående deres oppgaver, og møte med klassen en uke før arrangementet med avklaring av arbeidsoppgaver og mer detaljert planlegging.

**HO** deltok med følgende:

- Planlegging og gjennomføring av quiz og vandring, med retting av quiz
- Trim underveis i programmet: To danser som alle i salen deltok på
- Praktisk hjelp til servering etc
- Demonstrasjon av bowling etc på Xbox
- Markedsføring (utdeling av invitasjoner i eget nettverk)

## **Markedsføring:**

**Invitasjoner** sendt:

- Kontaktpersoner i frivillige organisasjoner (de som får nyhetsbrevene) sammen med nyhetsbrev på epost
- Pensjonistlaga, sendt kopier av invitasjoner i brevs form for utdeling
- Helse-/Oppvekstfag for utdeling i elevenes nettverk

**Lokalaviser**

- Forhåndsomtale på trykk i lokalavis uka før arrangementet
- Annonse i lokalavisa

**Livslaget.no og inderoy.no:**

- Framsidesak
- Arrangement på facebook med invitasjoner

**Plakater**

## **Evaluering**

- Antall deltakere: Ca 50, i tillegg til 8 dansere fra Creme Fraiche og elevene fra HO. Dette var omtrent som ventet.

- Gode tilbakemeldinger på foredragsholderne. Aktuelt tema, kunne gjerne gått noe grundigere inn på fysiologiske virkninger av fysisk aktivitet – men det må avveies mot tidsbruken
- Veldig fint å ha med Helse/Oppvekst. Lærerikt for dem, og trivelig og praktisk for oss.
- Før prosjekt Livslaget hadde Pensjonistlaga regien på en mindre markering i forbindelse med Verdens Aktivitetsdag. Dersom dette skal videreføres etter prosjektperiodens utløp bør det legges en plan for et styrket eierforhold i pensjonistlaga (definerer av ansvar på rundgang eller i et enkelt lag).
- Pensjonistlaga setter pris på anledningen til å spre informasjon om egen virksomhet og fikk rekruttert nye medlemmer på dagen

## Økonomi

Utgifter til servering ble dekt delvis via egenandel (fast pris på kr 50 pr pers).  
Andre utgifter ble i sin helhet dekt av aktivitetsmidler i prosjekt Livslaget.

Honorar til foredragsholdere	1000
Lokale	
Servering til frivillige aktører som opptrådte på scenen	
Honorar underholdning	2500
Markedsføring (annonse lokalavis)	1200
Gaver til foredragsholdere og premiering quiz	1000
Sum	