

Finn Formen med Friskliv

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Etablering](#), [Fysisk aktivitet](#)

Date : 20. januar 2021



Vi har opprettet lokale utetreningsgrupper i nærområdene, med fast oppm tetsted. Bergen kommune har fått støtte fra fylkeskommunen for   gjennomføre dette i Bergen Vest. En koordinator er midlertidig ansatt for   få tilbudet opp og gå, samt v re instruktør. Koordinator samarbeider samtidig tett opp mot annen kollega da man alltid er to instruktører på samme time. Friskliv i Bergen har pr nå etablert to grupper i Bergen Vest og har flere grupper i sentrum som står og går. Her rulleres instrukt rrollene mellom de ansatte og det jobbes tett med markedsføring gjennom sosiale medier, fastlegekontor og

plakatdistribusjon. Friskliv Bergen har gjort seg følgende erfaringer i forsøket om å nå målgruppen:

- Det kommer mennesker på trening som har hørt om tilbudet via fastlegekontoret
- Fysioterapisentrene er villige til å fortelle om tilbudet og anbefale oss til sine kunder
- Facebook fungerer godt som informasjonskanal
- Nøkkelpersoner i lokalmiljøet er ofte interessert i å markedsføre tilbud som kommer innbyggerne til gode, Friskliv fikk her hjelp av borettslag, Senioruniversitetet og andre lokale grupper
- Å møte mennesker der de er og avtale fysiske møter bør prioriteres så langt det lar seg gjøre

De ny oppstartede gruppene i Bergen Vest startet i uke 42. De gikk uforstyrret til og med uke 45 for koronarestriksjonene ble iverksatt i Bergen kommune. I løpet av disse ukene møtte det 35 ulike mennesker opp på trening totalt. I snitt møtte det 7 mennesker hver økt, fordelt på åtte økter. Finn Forman med Friskliv starter opp igjen med trening så fort restriksjonene heves, og det langsiktige målet er at Friskliv skal utdanne lokale instruktører som kan overta treningsgruppene.