

Sluttrapport Bygg Varder

Virksomhetsområde:	Rehabilitering
Prosjekt nummer:	2012/3/0220
Prosjektnavn:	Bygg Varder
Prosjektleder:	Monica Dalseth
Søkerorganisasjon:	Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)

PROSJEKTET ER STØTTET AV



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

MED



EXTRA-MIDLER

Forord

I denne sluttrapporten beskrives målsetting med prosjektet, gjennomføring og resultat. Bygg Varder er et rehabiliteringsprosjekt hvor det skulle settes fokus på trening og fjellturer i forhold til astma hos ungdom. Vi ønsket med dette prosjektet å vekke turlysten og skape en glede rundt det å gå på tur eller trene selv om man har astma. Astma skal ikke lenger være en hindring!

Takk til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet. Takk til instruktør, medhjelper og deltakere for vel gjennomført jobb på Bygg Varder samlingen og for gode tilbakemeldinger.

Ålesund 18.11.2014
NAAF Region Midt

Monica Dalseth
Prosjektleder

Sammendrag

Bygg Varder prosjektet gikk ut på at vi inviterte ungdom med astma fra hele landet til å bli med på en weekend på fjellet hvor de skulle lære om astma og fysisk aktivitet, både i teori og praksis, samt være med på fjelltur og moskussafari.

Astma- og Allergiforbundet erfarer at mange med astma er usikre på hvor mye som tåles av trening og annen fysisk aktivitet når man har astma. Mange astmatikere lever fremdeles i den tro at fysisk aktivitet er farlig, og at man for eksempel ikke kan gå på fjelltur. Dette ønsket vi å gjøre noe med.

Vi møtte på noen utfordringer underveis, spesielt med tanke på markedsføring mot målgruppen samt manglende påmeldinger. I utgangspunktet skulle vi gjennomføre en vintersamling og en høstsamling i 2013, men endte tilslutt med kun en høstsamling i 2014.

Samlingen ble gjennomført med 13 deltakere. Deltakerne gjorde en flott innsats i alle delene av programmet. Både på teori, praktisk gjennomføring og det utenomfaglige/sosiale på kveldstid. Vi fikk gode tilbakemeldinger med tanke på at vi hadde tilrettelagt for sosialt samvær med kort/brettspill og musikk på kveldstid. Samtlige skriver i evalueringen at de har hatt sosialt utbytte av helgen/fått nye venner i tillegg til at det var fint å treffe ungdom i samme situasjon. De fleste var veldig fornøyd med moskussafarien og fjellturen, men mente at søndagsaktivitetene burde vært mer tilpasset/individuell tilrettelagt.

Vi kan vel trygt si at prosjektets fire målsettinger ble nådd: Mosjon, trivsel, mestring og samhandling.

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	4
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode	14
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	18
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	21
Vedlegg	22

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

Astma- og Allergiforbundet erfarer at mange med astma er usikre på hvor mye som tåles av trening og annen fysisk aktivitet når man har astma. Fysisk aktivitet bidrar til en bedre hverdag og økt livskvalitet også for personer med astma. Trening gir gevinster på alle fronter gjennom hele livet. Selv lett fysisk aktivitet er fordelaktig for humør og psyke. Det er dessuten meget bra for astmaen. Man kjenner selv sin egen kropp, men astma skal ikke være en hindring for fysisk aktivitet!

NAAFs visjon er å øke livskvaliteten for alle som er berørt av astma, kols, eksem, allergi eller annen overfølsomhet. Astma er en av svært få kroniske sykdommer som stadig opplever en økende forekomst, særlig blant barn og unge. Forskning viser at årsakene i stadig sterkere grad viser seg å være knyttet til forurensning. Det er helt klart at å komme seg ut på tur og ut i naturen er av stor betydning for mennesker med astma. Det å komme seg vekk fra kilder til dårlig luft (som det er flere av i en by enn ute i skogen, på fjellet eller i naturen generelt) er viktig og godt for personer med denne sykdommen. Mange astmatikere lever fremdeles i den tro at fysisk aktivitet er farlig, og at man for eksempel ikke kan gå på fjelltur. Dette ønsket vi å gjøre noe med.

Fysisk aktivitet er positivt og en viktig del av astmabehandlingen.

Motivasjon er en avgjørende faktor. Motivasjon til å trene skapes ved aktivitet i fellesskap.



Foto: Colourbox



Foto: Colourbox

Mål

Læringsmålene delte vi opp i fire:

1. Mosjon

- Økt lungekapasitet
- Intervalltrening
- Opplæring i gode treningsteknikker/skiteknikker
- Kondisjonstrening (gange/skigåing i oppoverbakke)
- Natur/kulturlæring i kombinasjon med treningen/skituren

2. Trivsel

- Sosialt samvær
- Lære seg å trives med å være i aktivitet

3. Mestring

- Deltakerne skal føle at de mestrer å mosjonere/stå på ski i naturen
- Deltakerne skal føle at de mestrer å være i bevegelse sammen med andre
- Mestring av egen sykdom

4. Samhandling

- Deltakerne får ta vare på hverandre og passe på at alle klarer å være med og gjennomføre turen/skitreningen

Målgruppe

Ungdom/unge voksne (i aldersgruppen ca. 16-30 år) med astma.

Opprinnelig plan for gjennomføring

Vi inviterer ungdom/unge voksne fra Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag til å bli med på en weekend på fjellet to ganger i løpet av år 2013. De vil få en innføring i det å være aktiv med astma, grundig og god oppvarming, treningsteknikker/langrennsteknikker, gode pusteteknikker, avslapping og anfallsmestring, astma- årsaker og symptomer, med mer. Det vil bli både teori og praksis. I tillegg til undervisning og opplæring skal det være tid til lek og moro igjennom konkurranser med og uten ski på bena.



BLI MED PÅ BYGG VARDER!

Har du astma, og lyst til å delta på en høstweekend og en vinterweekend på fjellet?

MELD DEG PÅ BYGG VARDER!

14 deltakere mellom cirka 16-30 år får delta på to helger med fokus på astma, trening og kondisjon/koordinasjon.

Klikk for å lese mer!



Markedsføringsbilde nr 1. på facebook

Vintersamling:

- Fredag: Teori
- Lørdag: Skitrening
(KOKO: konsentrasjon og kondisjon)
med innlagte minikonkurranser
- Søndag: Skiskyting/langtur på ski



Foto: Colourbox

Høstsamling:

- Fredag: Teori
- Lørdag: Barmarkstrening
(KOKO: konsentrasjon og kondisjon)
- Lørdag: Moskussafari
- Søndag: Trening på idrettsstadion
samt vardebygging (avslutningskonkurranse)



Foto: Colourbox

Finansieringsplan

Opprinnelig budsjett:

	Inntekter	Utgifter
Egenandel (500 kr x 15 pers)	7 500	
Extrastiftelsen	75 000	
FS Opplæringstilskudd	2 000	
FS Tilretteleggingstilskudd	4 000	
Frifondsmidler fra 3 storlag	67 500	
Prosjektleder (80 timer x 600 kr)		48 000
Ski instruktør (40 timer x 350 kr)		14 000
Reiseutgifter (20 pers i bil/tog) x 2		20 000
Opphold (20 pers helpensjon Trolltun Gjestegård) x 2		60 000
Mat		0
Regnskap/revisjon		5 000
Annonsering		5 000
Materiell		2 000
Div		2 000
SUM	156 000	156000

Egenandelen ble satt til kr 500,- pr pers for begge samlingene. Vi budsjetterte også med frifondsmidler fra alle tre storlag i Region Midt, ettersom dette prosjektet skulle gjennomføres kun i Region Midt og rettes mot ungdom.

Antall personer: 15 deltakere + 2 instruktører + 2 regionssekretærer/prosjektleder + 1 regionsleder

Reiseutgifter: Vi budsjetterte med reiseutgifter kr 500 pr pers pr weekend. Totalt kr 1 000 pr pers. Dette dekker den billigste billetten på tog, eventuelt samkjøring med min 4 pers pr bil.
 $20 \text{ pers} \times \text{kr } 1000 = \text{kr } 20\,000$

Vi vet at denne summen kan bli svært knapp. Ikke alle kan ta tog, og av praktiske årsaker kan det bli vanskelig med samkjøring i bil for alle.

Opphold: Vi har fått en pris fra Trolltun Gjestegård på kr 1500 pr pers pr weekend i dobbeltrom. Enkeltromstillegg for instruktører og regionssekretærer/prosjektleder og regionsleder kr 200 pr pers pr døgn (ikke tatt med i budsjettet).

Aktiviteter: Vi har i ettertid oppdaget at vi ikke har budsjettert med midler til aktiviteter.

Dette vil utgjøre:

Moskussafari $17 \text{ pers} \times \text{kr } 300 = \text{kr } 5\,100$

Leie av skistadion $17 \text{ pers} \times \text{kr } 25 = \text{kr } 425$

Skiskyting $17 \text{ pers} \times \text{kr } 50 = \text{kr } 850$

Sum kr 6375 + leie av utstyr til skiskyting (ikke fått pris enda)

I utgangspunktet skulle prosjektet gjennomføres i 2013 med en vintersamling i mars 2013 og en høstsamling i oktober 2013. Til tross for bred markedsføring klarte vi ikke å fylle plassene til vintersamlingen 2013, samlingen ble derfor utsatt. I april 2013 søkte vi om nytt sluttår for prosjektet slik vi kunne utsette vintersamlingen til mars/april 2014. Søknaden ble innvilget og ny sluttdato ble satt til 30.06.2014.

Revidert budsjett (en samling i 2013 og en samling i 2014):

	Inntekter	Utgifter
Egenandel (500 kr x 15 pers) x 2	15 000	
Extrastiftelsen	75 000	
FS Opplæringstilskudd	2 000	
FS Tilretteleggingstilskudd	4 000	
Frifondsmidler	0	
Andre inntekter	84 000	
Prosjektleder (100 timer x 600 kr)		60 000
Instruktør (40 timer x 350 kr)		14 000
Reiseutgifter (16 pers) x 2		18 000
Opphold (16 pers helpensjon) x 2		56 000
Mat		2 000
Aktiviteter		10 000
Regnskap/revisjon		10 000
Annonsering		6 000
Materiell		2 000
Div		2 000
SUM	180 000	180 000

Vi mistet nå frifondsmidlene som vi i utgangspunktet hadde budsjettet med. Det viste seg at to av våre storlag ikke mottok frifondsmidler for 2013/2014. Det tredje storlaget hadde enda ikke tatt stilling til om de ville bruke sine frifondsmidler i dette prosjektet.

Antall personer:

15 deltakere + 1 instruktør + 1 prosjektleder + 1 regionsleder/NAAFU representant

Egenandel: Dekker reise, opphold, mat og aktiviteter.

Prosjektleder:

Har økt med 20 timer ettersom prosjektet har fått nytt sluttår. 20 timer er litt mindre enn det prosjektleder har brukt i prosjektet i 2013.

Mat:

Inkludert i oppholdsutgiftene.

Aktiviteter:

Moskussafari 18 pers x kr 300 = kr 5 400 (ny pris kr 195 pr pers = kr 3 510 for 18 pers)

Leie av skistadion 18 pers x kr 25 = kr 450

Skiskyting 18 pers X kr 50 = kr 900

Sum kr 6 750 + leie av utstyr til skiskyting (ikke fått pris enda)

Regnskap/Revisjon:

Utgiftene her har blitt doblet i forhold til opprinnelig budsjett da vi må sende inn to regnskap ettersom prosjektet har fått nytt sluttår.

Annonsering:

Her har vi i 2013 brukt kr 2 622,-

I juni 2013 ble det på nytt sendt inn en søknad om ny sluttdato. Dette ble gjort etter ønske fra prosjektgruppen og styringsgruppen. De ønsket nå å utsette begge samlingene til 2014. Søknaden ble innvilget og ny sluttdato ble satt til 31.12.2014

Revidert budsjett (to samlinger i 2014):

	Nye inntekter	Nye utgifter
Egenandel (500 kr x 15 pers) x 2	16 000	
Extrastiftelsen	75 000	
FS Opplæringstilskudd	2 000	
FS Tilretteleggingstilskudd	10 000	
Frifondsmidler fra S-T Storlag	50 000	
Andre inntekter	0	
Medeco's Stiftelse	10 000	
NAAFU	90 000	
Funkis M&R	5 140	
Prosjektleder (100 timer x 600 kr)		60 000
Instruktør (40 timer x 350 kr)		14 000
Reiseutgifter (16 pers) x 2		96 000
Opphold (16 pers helpensjon) x 2		84 440
Mat		0
Vinteraktiviteter		
Høstaktiviteter (moskussafari)		3 510
Regnskap/revisjon		10 000
Annonsering		2 622
Materiell		2 000
Div		2 000
SUM	258 140	274 572

Prosjektet inngikk nå et samarbeid med NAAFU i håp om at det ville føre til økt interesse og deltakelse i prosjektet. Det ble nå åpnet for deltakelse fra hele landet ettersom vi har hatt problemer med å rekruttere nok deltaker kun fra Region Midt. NAAFUs nyansatte ungdomskonsulent støttet også opp om dette prosjektet. NAAFU besluttet å gi et tilskudd på kr 90 000 til prosjektet. Sør-Trøndelag Storlag besluttet å bruke kr 50 000 av sine frifondsmidler i prosjektet. Vi søkte også Medeco's Stiftelse om midler og fikk kr 10 000.

Antall personer:

14 deltakere (pga innkvartering i dobbeltrom) + 1 skiinstruktør + 1 prosjektleder = 16 pers

Egenandel: Dekker opphold, mat og aktiviteter.

I utgangspunktet skulle egenandelen også dekke reiseutgifter, men da var målgruppen kun ungdom fra Region Midt, hvor alle kunne reise med buss/tog.

Hvorvidt prosjektet skulle dekke reiseutgifter for deltakerne nå som prosjektet ble landsdekkende (jfr. Samarbeid med NAAFU) ble diskutert. Det ble besluttet at prosjektet skulle dekke alle reiseutgifter for alle deltakere da dette er en praksis som NAAFU har på sine arrangement. Dette for å sikre lik rett til deltakelse uansett hvor i landet man bor.

Opphold: Det ble besluttet å flytte oppholdet fra Trolltun Gjestegård til Dombås Hotell da de hadde større muligheter for å tilrettelegge oppholdet for vår målgruppe.

Ny pris fra Dombås hotell: kr 2 290,- pr pers i dobbeltrom inkl alle måltider og transport til skianlegget/moskussafari, grupperom hele helgen og grilling på skistadion til lunsj lørdag.

Kr 2 790,- pr pers i enkeltrom.

$(2290 \times 16 \text{ pers} = 36\,640 + 2790 + 2790 = 42\,220 \times 2 = 84\,440)$

Annonsering:

Her har vi i 2013 brukt kr 2 622,-

Nytt budsjett: Ikke mer midler til annonsering enn det som allerede er foretatt

I februar 2014 viste det seg at vi kun hadde 3-4 påmeldte deltakere til vintersamlingen som skulle gjennomføres i mars 2014, til tross for bred markedsføring. Det ble da besluttet å søke ekstrastiftelsen om å kutte prosjektet fra 2 samlinger til 1 samling som skulle gjennomføres høsten 2014. Søknaden ble innvilget og vintersamlingen 2014 ble avlyst. Fra nå av konsentrerte vi oss om å markedsføre prosjektet og skaffe nok deltakere til høstsamlingen 2014.

Revidert budsjett (en samling i 2014):

		2013 regnskap	2014 budsjett
	Inntekter	Utgifter 2013	Utgifter 2014
Egenandel (500 kr x 12 pers)	6 000		
Extrastiftelsen	75 000		
FS Opplæringstilskudd (2014)	1 000		
FS Tilretteleggingstilskudd (2014)	5 000		
Frifondsmidler fra S-T Storlag (2014)	50 000		
Andre inntekter	0		
Medeco's Stiftelse (2013)	10 000		
NAAFU (2014)	45 000		
Funkis M&R (2013)	5 140		
Prosjektleder (22,5 timer x 600 kr) år 2013		6 750	6 750
Prosjektleder (80 timer x 600 kr) år 2014			48 000
Innkjøpte tjenester (NAAF sentralt)			6 000
Instruktør (40 timer x 350 kr)			14 000
Reiseutgifter (16 pers) x 3 000 kr			48 000
Opphold (16 pers helpensjon)			37 640
Mat			0
Vinteraktiviteter		0	0
Høstaktiviteter (moskussafari)			4 000
Regnskap		600	3 500
Revisjonshonorar 2013			4 500
Revisjonshonorar 2014			5 500
Annonsering i 2013			2 622
Materiell			4 500
Div		100	4 500
SUM	197 140	7 450	189 512

Inntekter	Utgifter totalt
197 140	196 962

Vi budsjetterte fremdeles med kr 50 000 i frifondsmidler fra Sør-Trøndelag Storlag. Dessverre fikk vi ikke anledning til å bruke disse midlene da midlene skulle brukes innen 31. mai 2014 og vi fikk ikke anledning til å bruke midlene til å forhåndsbetale utgifter for et prosjekt som skulle gjennomføres etter denne datoen. Vi har fremdeles kr 10 000 fra Medeco's Stiftelse. Støtten fra NAAFU ble halvert ettersom prosjektet ble redusert fra 2 til 1 samling.

Egenandel: Fremdeles kr 500 pr pers. Antall deltakere er satt til 14 stk (pga innkvartering i dobbeltrom). Men de to deltakerne som kommer i fra styret i NAAFU skal ikke betale egenandel jfr. NAAFUs praksis.

Innkjøpte tjenester fra NAAF sentralt: For hjelp vedrørende å lage en brosjyre (som brukes til å rekruttere deltakere) samt hjelp rundt prosjektets webside.



Bli med til fjells på Dombås!

Har du astma, og lyst til å delta på en weekend på fjellet? Meld deg på «Bygg Varder» 17.-19. oktober 2014.

14 deltakere mellom cirka 16-30 år får delta, og det blir fokus på astma, trening og kondisjon/koordinasjon.

Les mer i bildeteksten.



Bli med på muskus-safari!

Markedsføringsbilde nr 2. på facebook

Fremdriftsplan

Opprinnelig fremdriftsplan:

Oppgave	Tidsramme	Ansvar
Markedsføring av prosjektet + registrere interesserte deltakere	Jan/feb 2013	Prosjektleder og prosjektgruppe
Vintersamling på fjellet	Feb/mars 2013	Prosjektleder og prosjektgruppe
Egentrening	Mars/sept 2013	Deltakere
Høstsamling på fjellet	Sept/okt 2013	Prosjektleder og prosjektgruppe
Evaluering og rapportering	Nov/des 2013	Prosjektleder og prosjektgruppe

Revidert fremdriftsplan (en samling i 2013 og en samling i 2014):

- Fortsette med markedsføring på vår web side, facebook og i AstmaAllergi bladet. Vi vil også ha en helside med informasjon om «Bygg Varder» i NAAF Region Midt sitt eget medlemsblad som blir sendt ut til alle våre medlemmer en gang i året (i løpet av sommeren 2013). Vi markedsfører «Bygg Varder» på alle våre arrangement i løpet av året, samt sender ut e-post til alle våre medlemmer etter sommeren. Er behovet til stede vil vi sende ut brev pr post til våre medlemmer i løpet av august/september 2013.
- Gjennomføring av den første samlingen 11-13 oktober 2013
- Gjennomføring av den andre samlingen i løpet av mars/april 2014 (muligens 28.-30. mars eller 4.-6. april)
- Evaluering og rapportering

Revidert fremdriftsplan (to samlinger i 2014):

- Fortsette med markedsføring på vår web side, facebook og i AstmaAllergi bladet, samt søke samarbeid med de lokale turistforeningene. Vi vil også ha en helside med informasjon om «Bygg Varder» i NAAF Region Midt sitt eget medlemsblad som blir sendt ut til alle våre medlemmer en gang i året (i løpet av sommeren 2013). Vi markedsfører «Bygg Varder» på alle våre arrangement i løpet av året, samt sender ut e-post til alle våre medlemmer etter sommeren. Er behovet til stede vil vi sende ut brev pr post til våre medlemmer
- Søke om finansiering fra flere kilder
- Gjennomføring av den første samlingen vinteren 2014 (mars/april)
- Gjennomføring av den andre samlingen i løpet av høsten 2014 (oktober)
- Evaluering og rapportering

Revidert fremdriftsplan (en samling i 2014):

- Fortsette med markedsføring på vår web side, facebook og i AstmaAllergi bladet, samt markedsføring via prosjektet «der ungdom treffes»
- NAAFUs nyansatte ungdomskonsulent hjelper til med markedsføringen i samarbeid med styret i NAAFU
- Gjennomføring av høstsamlingen 17. – 19. oktober 2014
- Evaluering og rapportering

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Selve gjennomføringen

I utgangspunktet skulle vi invitere ungdom/unge voksne fra Region Midt (Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag) til å bli med på en weekend på fjellet to ganger i løpet av år 2013. Det skulle gjennomføres en vintersamling med fokus på langrennstrening og skiskyting samt en høstsamling med fokus på fjelltur, moskussafari og barmarkstrening.

I utgangspunktet skulle prosjektet gjennomføres i 2013 med en vintersamling i mars 2013 og en høstsamling i oktober 2013. Til tross for bred markedsføring klarte vi ikke å fylle plassene til vintersamlingen 2013, samlingen ble derfor utsatt. I april 2013 søkte vi om nytt sluttår for prosjektet slik vi kunne utsette vintersamlingen til mars/april 2014.

I juni 2013 ble det på nytt sendt inn en søknad om ny sluttdato. Dette ble gjort etter ønske fra prosjektgruppen og styringsgruppen. De ønsket nå å utsette begge samlingene til 2014. Prosjektet inngikk nå et samarbeid med NAAFU i håp om at det ville føre til økt interesse og deltakelse i prosjektet. Det ble nå åpnet for deltakelse fra hele landet ettersom vi har hatt problemer med å rekruttere nok deltaker kun fra Region Midt.

NAAFU har i løpet av denne perioden ansatt en ungdomskonsulent som også har jobbet for å støtte opp om Bygg Varder. Blant annet ved å hjelpe til med markedsføringen.

I februar 2014 viste det seg at vi kun hadde 3-4 påmeldte deltakere til vintersamlingen som skulle gjennomføres i mars 2014, til tross for bred markedsføring. Det ble da besluttet å søke ekstrastiftelsen om å kutte prosjektet fra 2 samlinger til 1 samling som skulle gjennomføres høsten 2014. Søknaden ble innvilget og vintersamlingen 2014 ble avlyst. Fra nå av konsentrerte vi oss om å markedsføre prosjektet og skaffe nok deltakere til høstsamlingen 2014.

Vi fikk totalt 16 påmeldte deltakere, men endte til slutt med 13 deltakere på høstsamlingen ettersom 2 deltakere meldte seg av i ukene før gjennomføring og 1 deltaker lå på sykehus og kunne dermed ikke delta. I tillegg hadde vi med en instruktør, en medhjelper samt prosjektleder. Deltakerne var i aldersgruppen 14 til 28 år. Ettersom halvparten av deltakerne var under myndig alder ble det besluttet å ha med en medhjelper som kunne bistå instruktøren samt passe på deltakerne spesielt med tanke på kveld og natt.

Høstsamlingen ble gjennomført på Dovrefjell med opphold på Dombås Hotell. Deltakerne og medhjelperen ble innkvartert i dobbeltrom. Vi hadde på forhånd gjort avtale med hotellet med tanke på astma og allergi. Deltakerne fikk bo på allergivennlige rom med parkettgulv og hotellet stilte med tilrettelagt mat i forhold til matvareallergier. All matservering på hotellet denne helgen tok hensyn til våre allergier. Andre gjester fikk heller ikke servert mat som våre

deltakere kunne reagere på. Deltakerne ankom i hovedsak med tog/buss eller samkjøring i bil. Kun en deltaker måtte benytte fly i tillegg til tog.



Møterommet som ble brukt både til teoridelen samt til sosialt samvær på kveldstid

Fredag:

Samlingen startet fredag kveld med felles middag. Etter middag forflyttet vi oss til grupperommet hvor det ble gitt diverse praktisk informasjon samt presentasjoner av NAAF, NAAFU og Unge Funksjonshemmede. Teoridelen om astma og fysisk aktivitet var i utgangspunktet satt til lørdags morgen, men ble flyttet til fredags kveld da vi fikk beskjed om at moskusguiden ville ha en teoretisk gjennomgang i forkant av moskussafarien lørdag. Etter teoridelen fredag samlet deltakerne seg i grupperommet med diverse spill (brettspill og kort), musikk og gode samtaler. Nye vennskap ble knyttet og erfaringer rundt temaet astma ble delt.



Bygg Varder deltakere på tur



Vi har sett moskus og er strålende fornøyd



Bygg Varder på moskussafari



Lørdag:

Etter frokost samlet vi oss i grupperommet og fikk en teoretisk gjennomgang av moskusguiden. Han ga oss interessante moskus-fakta i tillegg til at han snakket om hvordan vi skulle forholde oss til moskusen når vi var på moskussafari. Så bar det av sted i minibuss til Dovrefjell. Vi hadde noen stopp underveis slik moskusguiden kunne speide etter moskus. Han oppdaget en stor flokk som talte ca. 20 dyr. For å komme dit måtte vi gå et stykke fra parkeringsplassen. Vi fikk en fin gange bortover en nokså flat grusvei samt over lett ulendt terreng. På veien fikk vi se både moskusspor i snøen samt moskusavføring. Når vi nærmet oss moskusflokken stoppet vi for å fotografere samt for å innta lunsj som vi hadde fått medbrakt fra hotellet. Moskusen var et flott skue, en stor flokk som inneholdt moskus i alle aldre og fra begge kjønn. Etter endt moskussafari forlot vi moskusguiden og tok turen opp bakkene til Viewpoint Snøhetta. På denne måten fikk deltakerne også prøve seg i motbakke. Noen var kjapt til topps, andre brukte god tid med flere innlagte pauser mens enkelte innså at de måtte snu før de kom frem. I disse tilfellene var det godt det var flere ledere tilstede som kunne ivareta alles behov. Det var mange trøtte og slitne kropper som returnerte til hotellet denne ettermiddagen. Deltakerne fikk hvile og stelle seg før det var middag. Etter middag samlet vi oss i grupperommet og hvor leder av NAAFU arrangerte quiz med spørsmål hentet i fra de forskjellige foredragene fredag og lørdag. «Bygg Varder» avslutnings-konkurransen som vi

hadde planlagt til søndagen ble flyttet til lørdagskvelden. Her skulle deltakerne ved hjelp av egne kropper bygge en menneskelig varde. Noe som resulterte i mange forskjellige forsøk og mye latter. Videre ble det som fredagskvelden spilling, musikk og sosialt samvær.



Bygg Varder deltakere på besøk på Viewpoint Snøhetta

Søndag:

Deltakerne møtte til frokost i treningstøy, klar for en aktiv dag på idrettsstadion. Etter frokost gikk deltakerne i samlet tropp til Dombås Idrettsstadion hvor de ble møtt av instruktør Jarle Ekroll og medhjelper Birgit Ålmo som hadde forberedt de ulike øvelsene ute på grusbanen. Deltakerne ble delt inn i tre lag og de forskjellige lagene gjennomførte oppvarming samt 8 forskjellige øvelser (se vedlegg nr. 17). Øvelsene fokuserte på økt lungekapasitet, intervalltrening, kondisjonstrening, mestring og samhandling. Etter at alle øvelsene var gjennomført returnerte vi til hotellet hvor vi fikk sjekke ut av rommene, spise lunsj og reise hjem. Men før hjemreise sørget vi for at alle deltakerne fylte ut evalueringsskjemaet.



Bygg Varder deltakere i aksjon på idrettsstadion



Samlingen var selvsagt røyk, snus, rus og alkoholfri.

Markedsføring

- Brev i posten/e-post til alle NAAFs medlemmer i Region Midt som var i den rette aldersgruppen.
- Opplysninger på NAAFs websider (flere forskjellige steder, blant annet på www.naaf.no/byggvarder) og på NAAFs facebooksider ved flere anledninger
- Annonse i MedlemsNytt 2013/2014 og 2014/2015
- Annonse i AstmaAllergi nr. 1, 2, 3, 4, 5 og 6 – 2013
- E-post til alle NAAFs medlemmer i hele Norge ved flere anledninger
- Annonse + omtale i AstmaAllergi nr. 1 – 2014
- Annonse i AstmaAllergi nr. 3 – 2014
- Markedsføring via prosjektet «der ungdom treffes» - utdeling av Bygg Varder brosjyren
- Annonse + omtale i AstmaAllergi nr. 4 – 2014

Etter at prosjektet var gjennomført hadde vi en omtale i AstmaAllergi nr. 6 – 2014 i tillegg til en kort rapport/presentasjon av prosjektet på websidene www.naaf.no/naafu og på www.naaf.no/midt. Bilder og tekst ble også lagt ut på Region Midt og NAAFU sine facebooksider samt på NAAFs instagram, både underveis når samlingen ble gjennomført samt i etterkant.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Utfordringer

Underveis i prosjektet, før gjennomføringen av samlingen 17. – 19. oktober 2014 møtte vi på ganske mange og store utfordringer.

Økonomi:

Dette prosjektet var kun delfinansiert via Extrastiftelsen. Resten av finansieringen var basert på frifondsmidler og andre tilskudd. Begge deler sviktet. Kun en av søknadene om andre tilskudd som ble sendt ut ble innvilget. Til slutt valgte NAAF/NAAFU å stille med egne midler etter at et samarbeid med NAAFU ble inngått. Frifondsmidlene falt bort da samlingene ble utsatt og gjennomført kun høsten 2014. Skulle vi benytte oss av frifondsmidler måtte samlingene gjennomføres høsten 2013 eller våren 2014.

Manglende påmeldinger:

Det viste seg vanskelig å vekke interessen for dette prosjektet blant ungdom. Først ble prosjektet markedsført kun i Region Midt, noe som førte til 3-4 påmeldinger. Videre ble prosjektet markedsført i hele Norge. Da fikk vi noen flere påmeldinger, men det gikk

fremdeles svært tregt. De 6 siste påmeldingene kom via NAAF Region Midt sitt familieseminar kun 1 måned før gjennomføring av Bygg Varder samlingen. Der var også andre interesserte, men flere av disse meldte seg på og av flere ganger da andre (mer interessante?) ting dukket opp. Samt hensyn til skolegang og jobb.

Hvorfor er det vanskelig å rekruttere ungdom til slike prosjekter?

- Er ikke prosjektet interessant nok?
- Er det tabu å delta på et ungdomsprosjekt med fokus på astma?
- Har ungdom ikke tid pga skolegang/jobbb?
- Vil de ikke delta fordi de er redd for å reise alene (uten venner)?
- Når informasjonen om prosjektet ut til den rette målgruppen?
- Bruker vi feil markedsføringskanaler?

Tilbakemelding fra deltakerne

Har du lært noe nytt/hatt faglig utbytte av helgen?

- Ja
- Lært mer om NAAF
- Lært mye om moskus
- Ja, men jeg kunne mye om astma og trening fra før
- Hatt nytte av teorien om astma og fysisk aktivitet
- Lært om fordelene med Jonasmasken

Har du hatt sosialt utbytte av helgen/fått nye venner?

- Ja
- Godt samhold i gruppen
- Fint å møte andre NAAFU medlemmer
- Spesielt trivelig med deltakere fra flere deler av landet
- Fått mange nye venner og gode opplevelser

Er det ting du savner?

- Under treningen burde noen av etappene/aktivitetene vært doblet slik vi kunne velge «handicap» etter evne
- Mer individuell tilpasning på søndagens aktiviteter
- Tips om andre øvelser mang kan gjøre uten masse utstyr, slik man kan føre det videre i sitt eget lokallag/egentrening
- Morsommere treningsaktiviteter søndagen
- Det ble litt mye venting mellom øvelsene søndagen
- Bassengaktiviteter

Er det noe du er spesielt fornøyd med?

- Moskussafari og turen opp til Viewpoint Snøhetta
- Folkene, gruppemøtene og aktivitetene på kveldstid

- Opplegget var bra
- Fikk motivasjon til å begynne å trene mere
- Kveldene var supre med spill og glede
- Samholdet og opplegget som var tilpasset alle
- Å møte ungdom i samme situasjon med forståelse
- Det sosiale
- Gøy med quiz
- Maten, positiviteten og deltakerne
- At det ikke var som et vanlig treff, og at det er for ungdom
- Likte hvordan dere klarte å samle oss med for eksempel kortspill

Forslag på tema for en eventuell neste samling:

- Mere konkurranser
- Fysisk aktivitet + et annet tema som for eksempel allergier, eksem, inne-/uteklime
- Hvordan engasjere seg og hvordan få andre til å være med på aktiviteter
- Fortsette med fysisk aktivitet
- Allergi
- Skisamling

Er det noe annet du ønsker at Astma- og Allergiforbundet eller NAAFU skal jobbe med:

- Nei, jeg synes dem er veldig flink til det dem allerede gjør
- Utenlandsturer
- Fortsette fokuset på fysisk aktivitet
- Musikk
- Engasjere unge mer og reklamere mer

Kunne du tenkt dere å være med å gjøre noe for NAAFU der du bor? Hvis ja, i tilfelle hva:

- Ja, jeg kommer til å spørre andre folk om de vil bli med på neste samling
- Har ikke tid
- Vet ikke, men det hadde vært koselig
- Det hadde vært gøy
- Ja, men vi har jo ikke egne NAAFU-lokallag rundt omkring i landet
- Ja. Jeg kjenner ikke til hva lokallaget gjør engang, så bør vel kanskje sette meg inn i det først.
- Turgruppe
- Jeg er aktiv fra før, men jeg kan tenke meg å være med å bidra med prosjektet NAAFUngdompåtur/turgrupper for ungdom
- Gjøre organisasjonen bedre sett og hørt
- Jeg vil at flere barn, unge og voksne skal bli mere bevisst på denne organisasjonen. Det er en veldig fin og inspirerende organisasjon

Oppsummering av tilbakemeldingene

Vi fikk gode tilbakemeldinger med tanke på at vi hadde tilrettelagt for sosialt samvær med kort/brettspill og musikk på kveldstid. Samtlige skriver de har hatt sosialt utbytte av helgen/fått nye venner i tillegg til at det var fint å treffe ungdom i samme situasjon. De fleste var veldig fornøyd med moskussafarien og fjellturen, men mente at søndagsaktivitetene burde vært mer tilpasset/individuell tilrettelagt. Flere ønsker at NAAF og NAAFU skal jobbe videre med temaet fysisk aktivitet og ha lignende samlinger. Flere kunne tenke seg å være aktiv i NAAF og gjøre noe for NAAFU der de bor, men de vet ikke helt hvordan de skal komme i gang. Flere mener NAAF/NAAFU bør jobbe mer for å bli sett/hørt blant ungdom. Andre har ikke tid til å engasjere seg.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/ Videre planer

NAAF Region Midt ønsket med dette å skape glede og engasjement blant deltakerne/gi dem en opptur. Slik at de ønsker å være ute i naturen, trene og gå på ski, året rundt. Vi ønsket også at deltakerne i fremtiden fortsetter å gå i fjellet/trene samt få med seg andre som har astma. På denne måten kan de føre budskapet videre: Astma skal ikke lenger være en hindring for å bevege seg i naturen, gå på fjellet eller stå på ski.

Vi kan vel trygt si at prosjektets fire målsettinger ble nådd: Mosjon, trivsel, mestring og samhandling.

I løpet av helgen ble ideen om en lignende samling(er) men med fokus på ski/langrenn luftet. Flere av deltakerne viste interesse for dette og ønsket at NAAFU skulle søke om midler til et slikt prosjekt i samarbeid med instruktøren Jarle Ekroll. Ideen om å starte trimgrupper eller skigrupper rundt omkring i regionene ble også diskutert, men deltakerne synes dette virket utfordrende med mindre de var flere ungdommer fra samme region som kunne «dra lasset» sammen.

Takk til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for denne flotte muligheten til å vise ungdom at astma ikke trenger å være noen hindring for å trene/gå tur i fjellet.

Vedlegg

- Vedlegg 1: Invitasjon nr 1. 2013 (2 samlinger i 2013)
- Vedlegg 2: Invitasjon nr 2. 2013 (1 samling i 2013 og 1 samling i 2014)
- Vedlegg 3: Opplysningsbrosjyre om Bygg Varder (den inneholder omtrent de samme opplysningene som ligger på websiden) nr 1. 2014 (2 samlinger i 2014)
- Vedlegg 4: Invitasjon/brev sendt ut til aktuelle familier februar 2014
- Vedlegg 5: Opplysningsbrosjyre om Bygg Varder (den inneholder omtrent de samme opplysningene som ligger på websiden) nr 2. 2014 (1 samling i 2014)
- Vedlegg 6: Bygg Varder webside
- Vedlegg 7: Informasjon til deltakerne etter påmelding
- Vedlegg 8: Bekreftelse fra foreldre/foresatte
- Vedlegg 9: Bekreftelse ang bruk av bilder/film
- Vedlegg 10: Informasjon til deltakerne ved ankomst
- Vedlegg 11: Program
- Vedlegg 12: Presentasjon NAAF
- Vedlegg 13: Presentasjon NAAFU
- Vedlegg 14: Presentasjon Unge Funksjonshemmede
- Vedlegg 15: Teori Astma og fysisk aktivitet
- Vedlegg 16: Quiz
- Vedlegg 17: Oversikt over aktiviteter søndag
- Vedlegg 18: Evalueringsskjema
- Vedlegg 19: Innlegg i MedlemsNytt 2013/2014 – presentasjon av prosjektet
- Vedlegg 20: Innlegg i MedlemsNytt 2014/2015 – presentasjon av prosjektet
- Vedlegg 21: Innlegg i AstmaAllergi nr 1 – 2014
- Vedlegg 22: Innlegg i AstmaAllergi nr 4 – 2014
- Vedlegg 23: Innlegg i AstmaAllergi nr 6 - 2014
- Vedlegg 24: Bygg Varder rapport på web

Vedlegg 1: Invitasjon nr 1. 2013 (2 samlinger i 2013)



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

NAAF Region Midt
Avd. Møre og Romsdal
Moaveien 11
6018 Ålesund
Tlf: 47 36 24 18
monica.dalseth@naaf.no
Org nr: 996.449.106
Bankkonto nr: 4358.15.15708
www.naaf.no

Bygg Varder

**Er du mellom 16 og 30 år, og har astma?
Vil du lære mer om astma og fysisk aktivitet?
Vil du være med på to weekendturer til Dombås?**

Med støtte fra Extrastiftelsen skal NAAF Region Midt gjennomføre prosjektet «Bygg Varder». Til dette trenger vi 15 deltakere med astma. Deltakerne skal være i aldersgruppen 16. – 30. år.

Bygg Varder går ut på at 15 deltakere får delta på en vinterweekend (mars 2013) og en høstweekend (okt 2013) på fjellet med fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma.

Egenandel for medlemmer kr 500,- pr pers pr weekend som dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikkemedlemmer kr 1 000,- pr pers pr weekend.

Den første samlingen vil bli gjennomført **8.-10. mars 2013**
(langrenn og skiskyting).

Den andre samlingen vil bli gjennomført **11.-13. oktober 2013**
(fjelltur og moskussafari).

Samlingene vil bli gjennomført på Dombås med opphold på Trolltun Gjestegård.

**For påmelding eller mer informasjon ta kontakt med prosjektleder
Monica Dalseth
E-post: monica.dalseth@naaf.no
Mob: 47 36 24 18**

**Vi takker for at du ikke bruker parfyme eller røyk på vårt kurs
– det gir et allergivennlig arrangement for alle!**

Vi gjør Norge friskere

Vedlegg 2: Invitasjon nr 2. 2013 (1 samling i 2013 og 1 samling i 2014)



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

NAAF Region Midt
Avd. Møre og Romsdal
Moaveien 11
6018 Ålesund
Tlf: 47 36 24 18
monica.dalseth@naaf.no
Org nr: 996.449.106
Bankkonto nr: 4358.15.15708
www.naaf.no

Bygg Varder

**Er du mellom 16 og 30 år, og har astma?
Vil du lære mer om astma og fysisk aktivitet?
Vil du være med på to weekendturer til Dombås?**

Med støtte fra Extrastiftelsen skal NAAF Region Midt gjennomføre prosjektet «Bygg Varder». Til dette trenger vi 15 deltakere med astma. Deltakerne skal være i aldersgruppen 16. – 30. år.

Bygg Varder går ut på at 15 deltakere får delta på en høstweekend (okt 2013) og en vinterweekend (feb/mars 2014) på fjellet med fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma.

Egenandel for medlemmer kr 500,- pr pers pr weekend som dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikkemedlemmer kr 1 000,- pr pers pr weekend.

Den første samlingen vil bli gjennomført **11.-13. oktober 2013** (fjelltur og moskussafari).

Den andre samlingen vil bli gjennomført **februar/mars 2014** (langrenn og skiskyting).

Samlingene vil bli gjennomført på Dombås med opphold på Trolltun Gjestegård.

For påmelding eller mer informasjon ta kontakt med prosjektleder

Monica Dalseth

E-post: monica.dalseth@naaf.no

Mob: 47 36 24 18

**Vi takker for at du ikke bruker parfyme eller røyk på vårt kurs
– det gir et allergivennlig arrangement for alle!**

Vi gjør Norge friskere

Vedlegg 3: Opplysningsbrosjyre om Bygg Varder (den inneholder omtrent de samme opplysningene som ligger på websiden) nr 1. 2014 (2 samlinger i 2014)



Invitasjon til **Bygg varder**

Dombås 14. – 16. mars og
17. – 19. oktober 2014



Bygg varder

Er du mellom 16 og 30 år, og har astma?
Vil du lære mer om astma og fysisk aktivitet?
Vil du være med på to weekendturer til Dombås?

Med støtte fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering skal NAAFU og Region Midt gjennomføre prosjektet «Bygg Varder». Til dette trenger vi 14 deltakere med astma. Deltakerne skal være i aldersgruppen ca 16 – 30 år.

Bygg Varder går ut på at deltakerne får delta på en vinter-weekend og en høstweekend på Dombås Hotell med fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma.

Den første samlingen vil bli gjennomført 14. – 16. mars, og den andre samlingen vil bli gjennomført 17. – 19. oktober 2014.



Praktisk informasjon

Egenandel for medlemmer er kr 500 per person per weekend.
Det dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikke-medlemmer er kr 1000 per person per weekend.

Den første samlingen vil bli gjennomført 14. – 16. mars 2014. Her står langrenn og skiskyting på agendaen. Deltakerne må ha med egne langrennski. Den andre samlingen vil bli gjennomført 17. – 19. oktober 2014. Her blir det både fjelltur og moskussafari! Begge helgene starter vi fredag kl. 19 og avslutter søndag kl. 15.

Påmelding innen 1. mars. Bruk elektronisk påmeldingsskjema som du finner på www.naaf.no/naafu.



For mer informasjon – ta kontakt med prosjektleder
Monica Dalseth på e-post: monica.dalseth@naaf.no,
eller mobil 47 36 24 18

Vi takker for at du ikke bruker parfyme eller røyk på våre samlinger, det gir et allergivennlig arrangement for alle!

Vi håper vi sees! Hilsen NAAFU og Region Midt.

Norges Astma- og Allergiforbund

NAAF Region Midt / Avd. Møre og Romsdal

Moaveien 11, 6018 Ålesund

Kontakt: 47 36 24 18 / monica.dalseth@naaf.no

Org nr: 996.449.106 / bankkonto nr: 4358.15.15708

www.naaf.no / www.naaf.no/naafu



www.facebook.com/astmaogallergi



@astmaallergi



@astmaallergi

Vedlegg 4: Invitasjon/brev sendt ut til aktuelle familier februar 2014

Ålesund 14.02.2014

Velkommen til Bygg Varder

Norges Astma- og Allergiforbund skal arrangere Bygg Varder på Dombås. Dette er et arrangement for ungdom/unge voksne i alderen ca 16-30 år, med astma.

Har du en ungdom i familien som vil være med på dette?

Bygg Varder går ut på at 14 deltakere får delta på en høstweekend og en vinterweekend på fjellet med fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma. Egenandel for medlemmer er kr 500,- pr pers pr weekend. Dette dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikke-medlemmer er kr 1000,- pr pers pr weekend (det er altså fullt mulig å ha med en venn selv om han/hun ikke er medlem av NAAF). Deltakerne blir innkvartert på tomannsrom eller tremannsrom.

Dato: Den første samlingen vil bli gjennomført 14. - 16. mars 2014. Den andre samlingen vil bli gjennomført 17. - 19. oktober 2014. Samlingene vil bli gjennomført på Dombås med opphold på Dombås Hotell.

Deltakerne må ha med egne langrennski på vintersamlingen (mars 2014).

Håper dette høres interessant ut.
Velkommen skal dere være!

Med vennlig hilsen

Monica Dalseth
Regionssekretær i NAAF

Vedlegg 5: Opplysningsbrosjyre om Bygg Varder (den inneholder omtrent de samme opplysningene som ligger på websiden) nr 2. 2014 (1 samling i 2014)

Invitasjon til Bygg varder

17. – 19. oktober på Dombås Hotell



Opplev moskussafari!

Bli med på fjelltur!



Bygg varder

Er du mellom 16 og 30 år, og har astma?

Vil du lære mer om fysisk aktivitet?

Da bør du bli med oss på weekendtur til Dombås!

Med støtte fra Extrastifelsen Helse og Rehabilitering skal NAAFU og Region Midt gjennomføre posjektet «Bygg varder». Til dette trenger vi 14 deltakere med astma, og du må være mellom 16 og 30 år.

Bygg varder er et spennende prosjekt som går ut på at deltakerne er med på en høstweekend på Dombås Hotell. Her blir det fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma.

Samlingen finner sted 17. – 19. oktober 2014.

Påmeldingsfrist: snarest!

Bruk elektronisk påmeldingsskjema som du finner på www.naaf.no/naafu.



Praktisk informasjon

Egenandel for medlemmer er 500 kroner per person. Det dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikke-medlemmer er 1000 kroner per person.

Det blir mange spennende aktiviteter i løpet av oppholdet, blant annet både fjelltur og moskussafari!

Program

(med forbehold om endringer):

Fredag:

Kl. 19.00 Ankomst og middag

Kl. 20.30 Praktisk informasjon

Lørdag:

Kl. 09.00 Frokost

Kl. 10.00 Faglig program i grupperom

Kl. 11.00 Avreise til moskussafari

Kl. 17.00 Retur til hotellet

Kl. 19.00 Middag

Søndag:

Kl. 09.00 Frokost

Kl. 10.30 Trening, kondisjon, koordinasjon og astma

Kl. 13.00 Retur til hotellet

Kl. 14.00 Lunsj og hjemreise

For mer informasjon, ta kontakt med prosjektleder
Monica Dalseth på e-post monica.dalseth@naaf.no
eller mobil 47 36 24 18.

Håper vi ses! Hilsen NAAFU og Region Midt.

*Vi takker for at du ikke bruker røyk eller parfyme på
våre samlinger, det gir et allergivennlig arrangement for alle!*

Norges Astma- og Allergiforbund

NAAF Region Midt / Avd. Møre og Romsdal

Moaveien 11, 6018 Ålesund

Kontakt: 47 36 24 18 / monica.dalseth@naaf.no

Org nr: 996.449.106 / bankkonto nr: 4358.15.15708

www.naaf.no / www.naaf.no/naafu



www.facebook.com/astmaogallergi



@astmaallergi



@astmaallergi

Vedlegg 6: Bygg Varder webside



Bygg Varder

Dato publisert: 24.10.2013 Sist oppdatert: 13.11.2014

Med støtte fra Extrastiftelsen skal NAAF Region Midt i samarbeid med NAAFU gjennomføre prosjektet «Bygg Varder». Til dette trenger vi 14 deltakere med astma. Deltakerne skal være i aldersgruppen ca 16. – 30. år.



Bli med til fjells på Dombås!

Har du astma, og lyst til å delta på en weekend på fjellet? Meld deg på «Bygg Varder» 17.-19. oktober 2014.

14 deltakere mellom cirka 16-30 år får delta, og det blir fokus på astma, trening og kondisjon/koordinasjon.

Les mer i bildeteksten.

Bli med på
maskus-
safari!



Bygg Varder går ut på at 14 deltakere får delta på en høstweekend på fjellet med fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma. Egenandel for medlemmer er kr 500,- pr pers. Dette dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikke-medlemmer er kr 1000,- pr pers. Deltakerne blir innkvartert på tomannsrom eller tremannsrom.

Dato: **17. - 19. oktober 2014**. Samlingene vil bli gjennomført på Dombås med opphold på [Dombås Hotell](#). Vi starter fredag kl 19. og avslutter søndag kl. 15.

Påmeldingsfrist: Bygg Varder er nå fulltegnet!

For mer informasjon ta kontakt med prosjektleder Monica Dalseth

E-post monica.dalseth@naaf.no

Mob 47 36 24 18



Foto: Colourbox

Foreløpig program (med forbehold om endringer)

Fredag:

Kl. 19.00 Ankomst og middag

Kl. 20.30 Praktisk informasjon

Lørdag:

Kl. 09.00 Frokost

Kl. 10.00 Faglig program i grupperom (teori: Astma og fysisk aktivitet)

Kl. 11.00 Avreise til moskussafari

Kl. 11.30 Moskussafari (fjelltur)

Kl. 17.00 Retur til hotellet

Kl. 19.00 Middag

Søndag:

Kl. 09.00 Frokost

Kl. 10.30 Trening, kondisjon, koordinasjon og astma (vi gjennomfører diverse øvelser/trening ute i naturen)

Kl. 13.00 Retur til hotellet

Kl. 14.00 Lunsj og hjemreise

Transport

De som ankommer med tog/buss kan avtale med regionssekretær Monica Dalseth når de ønsker å bli hentet på togstasjon/busstopp. Hun kan nås på epost monica.dalseth@naaf.no.

Ønsker du å kjøre bil er det mulig dersom det er flere deltakere i bilen og dette blir billigere enn offentlig transport. Vi i NAAF oppfordrer til samkjøring, og kan være behjelpelige med å organisere dette. De som kjører bil kan kjøre direkte til Dombås Hotell. Togbillett/bussbillett må dere selv kjøpe, så får dere utgiftene refundert i ettertid ved å sende inn reiseregning.

Alle må gi beskjed til monica.dalseth@naaf.no om ankomsttid Dombås fredag og avreise fra Dombås søndag. Samt hvilke transportmiddel de benytter.

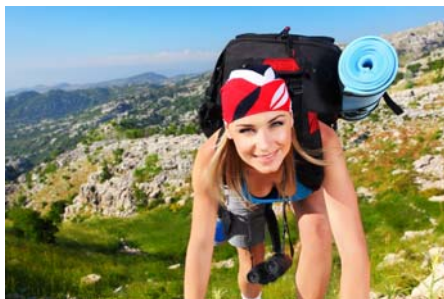


Foto: Colourbox



Relaterte lenker

- [> Prosjektbeskrivelse Bygg Varder](#)
- [> Meld deg inn i NAAF her](#)

• Kontakt oss

- [Ansatte i NAAF](#)
- [Om prosjektstøtte](#)

• Bestill

- [Brosjyrer, veiledere, etc.](#)
- [Varer i nettbutikken](#)

• NAAFs institusjoner

- [Geilomo barnesykehus](#)
- [Valle Marina - Gran Canaria](#)

• NAAFs blader

- [AstmaAllergi - medlemsblad](#)
- [Allergi i Praksis - fagblad](#)

Astma- og Allergiforbundet, PB 6764 St. Olavs plass, 0130 Oslo, Tlf: +47 23353535, Faks: +47 23353530, e-post: naaf@naaf.no



[Følg oss på Facebook](#)

Vedlegg 7: Informasjon til deltakerne etter påmelding

Bygg Varder

Sted: Dombås Hotell

Tid: 17. – 19. oktober 2014

Da nærmer det seg tiden for Bygg Varder. Som dere har sett av programmet er det felles oppstart fredag 17. oktober kl. 1900 til middag.

Transport

Deltakerne kommer med tog/buss til ulike tider.

Monica er ansvarlig for transporten mellom togstasjon/bussholdeplass og hotellet. Gi beskjed i god tid om ankomsttidspunkt på e-post monica.dalseth@naaf.no eller sms så blir du hentet. Om tog/buss er forsinket, gi beskjed.

Alle deltakere vil få dekt reisekostnadene, såfremt det benyttes billigst mulig reisemåte. De som betaler fly, buss, båt eller tog-billett må fylle ut reiseregning. Kjøring med egen bil må avtales på forhånd. Der samkjøring er mulig ber vi om at dette benyttes, da dette kan bli billigere enn offentlig transport. Skjema for reiseregning deles ut under oppholdet.

Klær/utstyr

Deltakerne må ha klær for å være ute da vi skal på fjelltur. Ta med:

- Yttertøy/regntøy
- Fjellsko eller støvler
- ullundertøy, ullsokker, hansker el votter
- caps eller lue
- dagstursekk
- drikkeflaske
- innesko (crocs el.l.)
- joggesko
- gymtøy til ute/inne bruk
- eventuelle medisiner

Den enkelt er selv ansvarlige for egen helse, og må ha med og ta nødvendig medisiner.

Deltakerne må ha gyldig reiseforsikring.

Nøtter (mat)

Dere kan ikke ta med nøtter, peanøtter, snacks eller annet (pga. allergier). Monica tar med litt godterier/brus til alle.

Bilder/film

Vi vil ta bilder og ev. film til bruk for dokumentasjon. Tillatelse til å bruke bildene/film på websidene og facebooksidene til NAAF og i media må gis ved ankomst.

Deltakerne må ikke legge ut bilder/film av andre på Internett eller sende bilder og film via mobiltelefon uten tillatelse.

Bekreftelse på ev. fravær fra skole fredag

De som behøver bekreftelse på deltakelse vil få det under leiren. Gi beskjed om dette til Monica på forhånd.

Regler for samlingen

Samlingen er snus, røyk, rus og alkoholfri. Alle må respektere dette! Eventuell bruk av rusmidler medfører hjemsendelse uten reisedekning.

Arrangementet er duft og parfymefritt. Det bes om at deltakerne benytter parfymefrie deodoranter, hårspray, sjampo, klesvask og skylle-midler.

Deltakerne skal holde seg innenfor angitt område under hele samlingen.

Kontaktpersoner:

Prosjektleder:	Monica Dalseth	tlf. 47 36 24 18
Instruktør:	Jarle Ekroll	tlf. 97 72 56 78
NAAFU:	Eli Langmyren	tlf. 97 57 33 78
NAAFU:	Hilde Myhre	tlf. 99 58 51 98

Vedlegg 8: Bekreftelse fra foreldre/foresatte

Bygg Varder

Bekreftelse fra foreldre/foresatte for leirdeltakere under 18 år

Skjemaet må printes ut, signeres og sendes til: monica.dalseth@naaf.no eller NAAF Region Midt, avd Møre og Romsdal. Moaveien 11. 6018 Ålesund

Jeg _____ (navn foresatte)

bekrefter at _____ (navn)

får delta på Bygg Varder på Dombås 17. – 19. oktober 2014.

Vi er kjent med konsekvensene ved eventuell regelbrudd under leiren.

Sted, dato _____ signatur _____

Tlf _____ Epost _____

Regler for samlingen

Samlingen er snus, røyk, rus og alkoholfri. Eventuell bruk av rusmidler medfører hjemsendelse uten reisedekning.

Arrangementet er duft og parfymefritt. Det bes om at deltakerne benytter parfymefrie deodoranter, hårspray, sjampo, klesvask og skylle-midler.

Deltakerne skal holde seg innenfor angitt område under hele samlingen.

Den enkelt er selv ansvarlige for egen helse, og må ha med og ta nødvendig medisiner.

Deltakerne må ha gyldig reiseforsikring.

Nøtter (mat)

Dere kan ikke ta med nøtter, peanøtter, snacks eller annet (pga. allergier).

Bilder/film

Vi vil ta bilder og film til bruk for dokumentasjon. Tillatelse til å bruke bildene/film på websidene og facebooksidene til NAAF og i media må gis ved ankomst.

Deltakerne må ikke legge ut bilder/film av andre på Internett eller sende bilder og film via mobiltelefon uten tillatelse.

Vedlegg 9: Bekreftelse ang bruk av bilder/film

Bygg Varder

Bilder/film

Jeg _____ (navn)

bekrefter at NAAF har tillatelse til å benytte bilder/film tatt av meg på Bygg Varder 17. – 19. oktober 2014 til bruk for dokumentasjon, på NAAFs websider, facebooksider og i media.

Sted, dato _____

signatur _____
(signatur fra foreldre/foresatte dersom deltakeren er under 18 år)

Vedlegg 10: Informasjon til deltakerne ved ankomst

Bygg Varder

Sted: Dombås Hotell

Tid: 17. – 19. oktober 2014

Velkommen til Bygg Varder!

Her følger litt praktisk informasjon samt regler for samlingen.

Transport

Deltakerne kommer med tog/buss til ulike tider.

Monica er ansvarlig for transporten mellom togstasjon/bussholdeplass og hotellet. Gi beskjed i god tid om du ønsker transport fra hotellet til togstasjon søndag.

Alle deltakere vil få dekt reisekostnadene, såfremt det benyttes billigst mulig reisemåte. Fyll ut vedlagte reiseregning og sende den til Monica (husk å legge ved eventuelle billetter):

NAAF Region Midt avd. Møre og Romsdal

Moaveien 11

6018 Ålesund

Medisiner

Den enkelt er selv ansvarlige for egen helse, og må ha med og ta nødvendig medisiner.

Deltakerne må ha gyldig reiseforsikring.

Nøtter (mat)

Dere kan ikke ta med nøtter, peanøtter, snacks eller annet (pga. allergier). Monica tar med litt godterier/brus til alle.

Bilder/film

Vi vil ta bilder og ev. film til bruk for dokumentasjon. Tillatelse til å bruke bildene/film på websidene og facebooksidene til NAAF og i media må gis ved ankomst.

Deltakerne må ikke legge ut bilder/film av andre på Internett eller sende bilder og film via mobiltelefon uten tillatelse.

Bekreftelse på ev. fravær fra skole fredag

De som behøver bekreftelse på deltakelse vil få det under leiren. Gi beskjed om dette til Monica.

Regler for samlingen

Samlingen er snus, røyk, rus og alkoholfri. Alle må respektere dette! Eventuell bruk av rusmidler medfører hjemsendelse uten reisedekning.

Arrangementet er duft og parfymefritt. Det bes om at deltakerne benytter parfymefrie deodoranter, hårspray, sjampo, klesvask og skylle-midler.

Deltakerne skal holde seg innenfor angitt område under hele samlingen.

Har du praktiske spørsmål i forbindelse med oppholdet denne helgen, vennligst ta kontakt med en av oss:

Prosjektleder:	Monica Dalseth	tlf. 47 36 24 18
Instruktør:	Jarle Ekroll	tlf. 97 72 56 78
NAAFU:	Eli Langmyren	tlf. 97 57 33 78
NAAFU:	Hilde Myhre	tlf. 99 58 51 98
Medhjelpere:	Birgit Ålmo	tlf. 93 25 34 83

Vedlegg 11: Program



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

NAAF Region Midt
Avd. Møre og Romsdal
Moaveien 11
6018 Ålesund
Tlf: 47 36 24 18
monica.dalseth@naaf.no
Org nr: 996.449.106
Bankkonto nr: 4358.15.15708
www.naaf.no

Bygg Varder

Program 17.—19. oktober 2014

Fredag 17. oktober:

Kl. 19.00 Ankomst og middag

Kl. 20.00 Praktisk informasjon v/Monica

Kl. 20.30 Presentasjon av NAAF v/Monica

Presentasjon av NAAFU v/Eli og Hilde

Presentasjon av Unge Funksjonshemmede v/Sarah

Vi lærer om astma og fysisk aktivitet v/Monica

Lørdag 18. oktober:

Kl. 09.00 Frokost

Kl. 10.00 Praktisk informasjon og teori i forkant av moskussafari v/moskusguide

Kl. 11.00 Avreise til moskussafari

Kl. 12.00 Moskussafari og fjelltur v/Jarle, Birgit og Monica

Kl. 17.00 Retur til hotellet

Kl. 19.00 Middag og sosialt samvær

Søndag 19. oktober:

Kl. 09.00 Frokost

Kl. 10.30 Trening, kondisjon, koordinasjon og astma v/Jarle

Vi gjennomfører diverse øvelser/trening ute i naturen (ev inne i gymsal)

Kl. 13.30 Retur til hotellet

Kl. 14.00 Lunsj, utsjekking og hjemreise

De som trenger transport til bussen/toget må gi beskjed til Monica

Prosjektleder:

Monica Dalseth

Mob: 47 36 24 18

Instruktør:

Jarle Ekroll

Mob: 97 72 56 78

**Vi takker for at du ikke bruker parfyme eller røyk denne helgen
– det gir et allergivennlig arrangement for alle!**

Vi gjør Norge friskere

Vedlegg 12: Presentasjon NAAF



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
– gjør Norge friskere



NAAF – Astma- og allergiforbundet

Bygg Varder 17. – 19. oktober 2014

REGIONSSEKRETÆR MONICA DALSETH

NAAF - VISJON

NAAF skal være den fremste pådriver for å øke livskvaliteten for alle som er berørt av astma, allergi, eksem, kols og annen overømfintlighet

NAAF skal jobbe for at færrest mulig skal utvikle sykdommene

FAKTA OM NAAF

Ca 14 500 medlemmer

Om lag 450 aktive frivillige
tillitsvalgte sentralt, regionalt og lokalt

Hovedkontor i Oslo – 30 ansatte

Pollenvarsling i Trondheim

10 regioner og ca 70 lokale
foreninger eller storlag

13 regionssekretærer landet rundt

- Info og rådgivning
- Politisk påvirkningsarbeid
- Produktanbefalinger – fremme produkter for våre medlemmer



Eier Valle Marina og Geilomo



NAAF vil gjøre Norge friskere...

Astma og allergiforekomstene skal ned.

Alle med astma og allergi skal leve best mulig.

NAAFs RÅDGIVINGSTJENESTE



For alle:

Rådgivning på telefon:
NAAFs **3 sykepleiere og inneklimaeksperter** svarer på tlf. 23 35 35 35 (spør etter rådgivningen)

Mandag og Tirsdag: sykepleiere
Fredag: Inneklima/uteluft

Kl. 9-11 og 12-14,

Kun for medlemmer:

Rådgivning via e-post:
raadgivning@naaf.no

NAAF-advokaten – via rådgivningstjenesten

NAAFs ARBEIDSOMRÅDER

- Informasjon og rådgivning – til:
 - de som har plagene
 - pårørende
 - de som arbeider med de som plages (lærere, SFO ansatte etc)
 - helsepersonell
 - helseinstitusjoner
 - apotek
- Opplæring og undervisning
- Pollenvarslingen
- Inneklima og uteluft
- Politisk arbeid
- Kortvarige prosjekter
- Fremme forskningsinnsats – eget forskningsfond
- En rekke kurstilbud og sosiale tiltak med helsefokus – ofte rettet til hele familien og med tilpassende tilbud for alle aldersgrupper finner sted lokalt

OMFATTENDE INTERNETTLØSNINGER

www.naaf.no

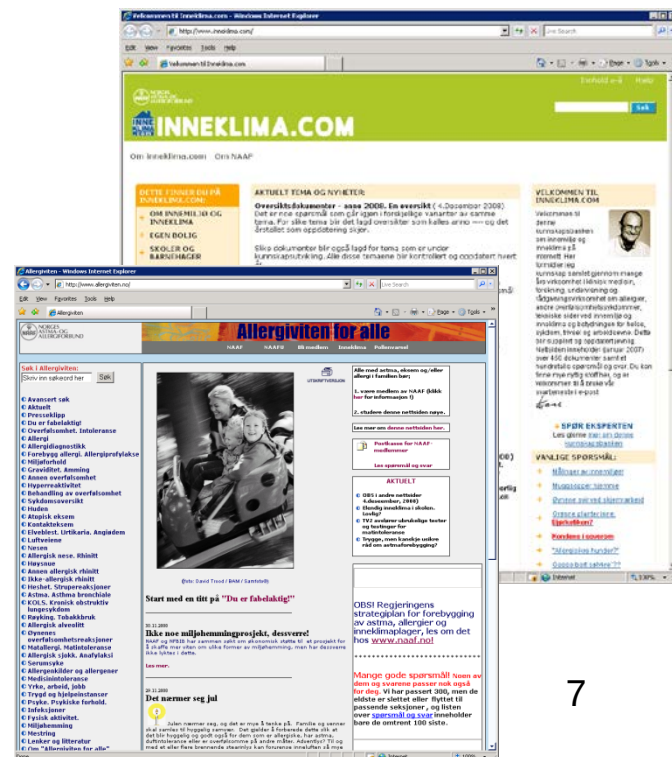
astma, allergi, eksem, inneklima, pollen

www.allergiviten.no

-Professor dr. med Kjell Aas svarer på medlemmenes spørsmål via epost (fra 1. nov 2012 vil denne nettsiden kun fungere som en kunnskapsbank, ettersom Kjell Aas har trukket seg tilbake pga alderdom)

www.pollenvarslingen.no

E-post:
raadgivning@naaf.no
naaf@naaf.no





- 6 utgaver årlig
- til medlemmer, helseinstitusjoner, m.fl

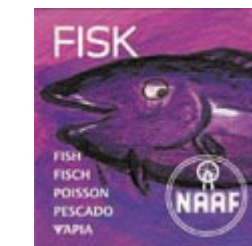
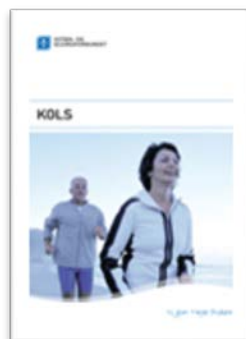
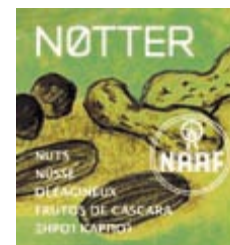
- ca 30 000 lesere
- populært annonseorgan



- 4 utgaver årlig
- gratis til alle allmennleger og spesialister i Norge og Sverige
- opplag på over 18 000

- Ca 25 000 lesere

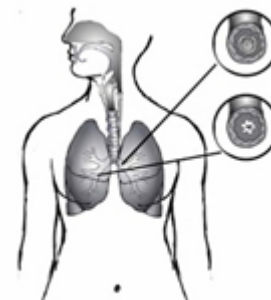
BROSJYREMATERIELL – alt kan lastes ned fra nettet



NAAFs FAKTAARK

- Allergi
- Allergisk og ikke-allergisk matvareoverfølsomhet
- Allergivaksinasjon
- Allergivennlige inne- og uteplanter
- Astma
- Astma og kulde
- Dyreallergi
- Eggallergi
- Eksem
- Fisk og skalldyr
- Hvete
- Illustrerte faktaark
- Kryssreaksjoner
- Lateksallergi

- Melkeallergi
- Midd
- Nikkelallergi
- Nyttig å vite om Kols
- Nøtter/mandler/pea-nøtter
- Overfølsomhet mot tilsetningsstoffer
- Pollenallergi
- Renhold
- Soyaallergi

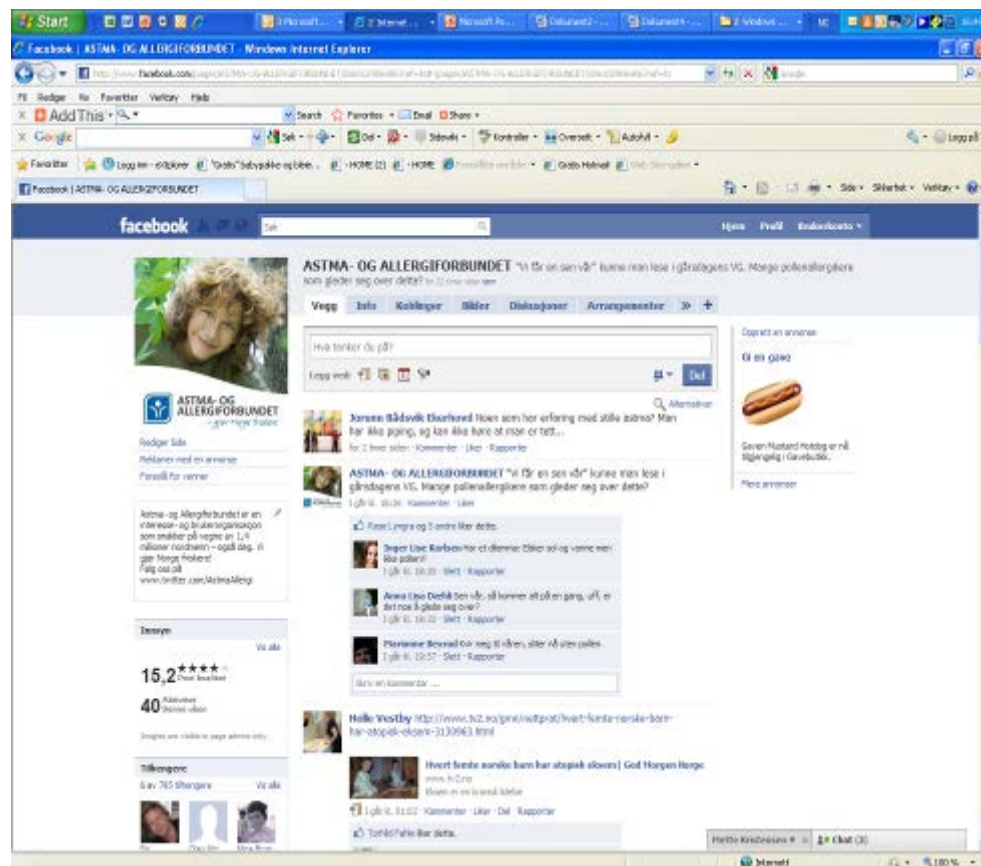


Oversatt til 10 språk
og illustrert for lesesvake



NYE SOSIALE MEDIER

- Facebook-siden vår heter: Astma- og Allergiforbundet
- Mer enn 5 000 "tilhengere"
- Livlig aktivitet...
- **Bli tilhenger!**
- Følg oss også på: [Twitter.com/AstmaAllergi](https://twitter.com/AstmaAllergi)
- Astma- og Allergiforbundet Region Midt også på Facebook



NASJONALE POLLENVARSELET

- 2 forskere
- Drevet på oppdrag fra Helse direktoratet
- 60.000 unike brukere i uka!

Varsel - Windows Internet Explorer

http://www.pollenvarslingen.no/forsiden/varsel.aspx

Luftkvalitet.info - luftkvalit... Varsel

Yahoo! Norge

Pollenvarslingen.no

NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

I samarbeid med Sosial- og helsedirektoratet

FORSIDEN RAPPORTER POLLENKALENDER OM VARSLINGEN LENKER KONTAKT NAAF

Varsel Registreringer

Varsel for lørdag 03.05.2008 og søndag 04.05.2008:

Klikk på område eller pollentype for detaljer.

	Or		Hassel		Bjørk		Gress		Burot	
	Lørdag	Søndag	Lørdag	Søndag	Lørdag	Søndag	Lørdag	Søndag	Lørdag	Søndag
Østlandet med Oslo										
Sørlandet										
Rogaland										
Hordaland										
Sogn og Fjordane										
Møre og Romsdal										
Indre Østlandet										
Sentrale fjellstrøk i Sør-Norge										
Trøndelag										
Nordland										
Troms										
Finnmark										

☐ Ingen spredning ☐ Beskjeden spredning ☐ Moderat spredning ☐ Kraftig spredning ☐ Ekstrem spredning

Støtt oss!

Tegn et gunstig medlemskap
Kjøp lodd - flotte gevinster
Gi en gave - trygt og sikkert
Kjøp kvalitetsprodukter

Motta gratis varsel på e-post

Du kan skreddersy ditt eget e-postvarsel ved å velge pollentype og område. Dette kan du selv også endre, f.eks når du er på ferie.

Aktuelt

07.05.2008
Pollenvarslingen.no i ny drakt

23.04.2008
Plaget av pollen fra selje og pil?

12.03.2008
Nå kan du nyte pollenfrie dager i et tilrettelagt tilbud på Beitostølen i perioden 5.- 25. mai.

11.02.2008
Skånsom påskeuke for pollenallergikere

08.02.2008
Norges Astma- og Allergiforbund starter 11. februar den daglige pollenvarslingen for 2008.

Om pollen og pollenallergi

Her finner du informasjon og gode råd om pollen og pollenallergi.

Videreformidling av data

Media og andre med godkjent avtale med NAAF kan abonnere på en XML-

Internett | Beskyttet modus: Av 100 %

EFFEKTIV MERKEORDNING

- Påvirke produsenter til å lage så helsevennlige produkter som mulig
- Endrer kjøpsmønstre til mindre helseskadelige produkter
- Verdens strengeste helsemerking!
 - Uavhengige eksperter
 - Siste vitenskapelige resultater
 - Krav om også overholdelse av svanen/EU-blomsten



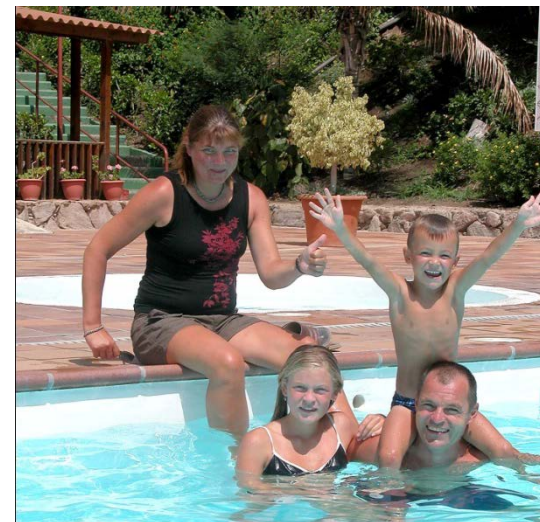
GEILOMO BARNESYKEHUS

- På Geilo
- Landsdekkende behandlingstilbud
- Den eneste spesialinstitusjonen i Norge som tilbyr behandlings- og habiliteringsopphold til barn
- For barn og unge (i skolepliktig alder) med astma, kroniske lungesykdommer, eksem og allergi
- Tar også imot hjerteopererte barn for habilitering
- Rundt 250 kronisk syke barn får hvert år hjelp på Geilomo
- Opphold søkes via lege (ikke eget søknadsskjema)
- Et vanlig opphold varer i 2-5 uker. Mange barn kommer tilbake flere ganger
- Drives av Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet
- Eies av NAAF



DET NORSKE HELSESENTER - VALLE MARINA

- Eies og drives av NAAF
- Særlig gunstig for personer med hud og lunge- og allergisykdommer
- Private turer og organiserte turer
- Medlemsrabatter
- Bestilling: (00 34) 928 150 222
vallemarinadnh@gmail.com



<http://www.naaf.no/no/naafs-institusjoner/Valle-MarinaDet-norske-helsesenter/>



Likemannsarbeid

- Likemannsarbeid er å dele sin sykdomserfaring med likesinnede, enten som pårørende eller fordi man selv har en sykdom
- Å være noen sin likemann, vil si å være en person man befinner seg på like fot med

Våre likemenn:

- Vet hvor skoen trykker, og kjenner behovet for "en god samtale" – for deg som bruker
- Er ikke helsepersonell, men en erfaringsekspert



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**

- gjør Norge friskere

Regionssekretær Monica Dalseth

E-post: monica.dalseth@naaf.no

☎: 47 36 24 18 (mobil)

Vedlegg 13: Presentasjon NAAFU



Velkommen til NAAFU

Norsk Astma- og Allergiforbunds Ungdom

Hvem er vi?

- Ungdomsorganisasjonen til Norsk Astma og Allergiforbund
- Vårt mål: Våre medlemmer skal få lære mer om å leve med sine symptomer og få møte andre likesinnede



A photograph of a mountain landscape at twilight. In the foreground, a glowing orange tent is pitched on a rocky shore. Behind it is a calm lake reflecting the sky. In the background, a large, rugged mountain with patches of snow rises against a sky with soft purple and blue hues. The text "Årets hovedfokus: Fysisk aktivitet hos ungdom" is overlaid in white.

Årets hovedfokus:
Fysisk aktivitet hos ungdom

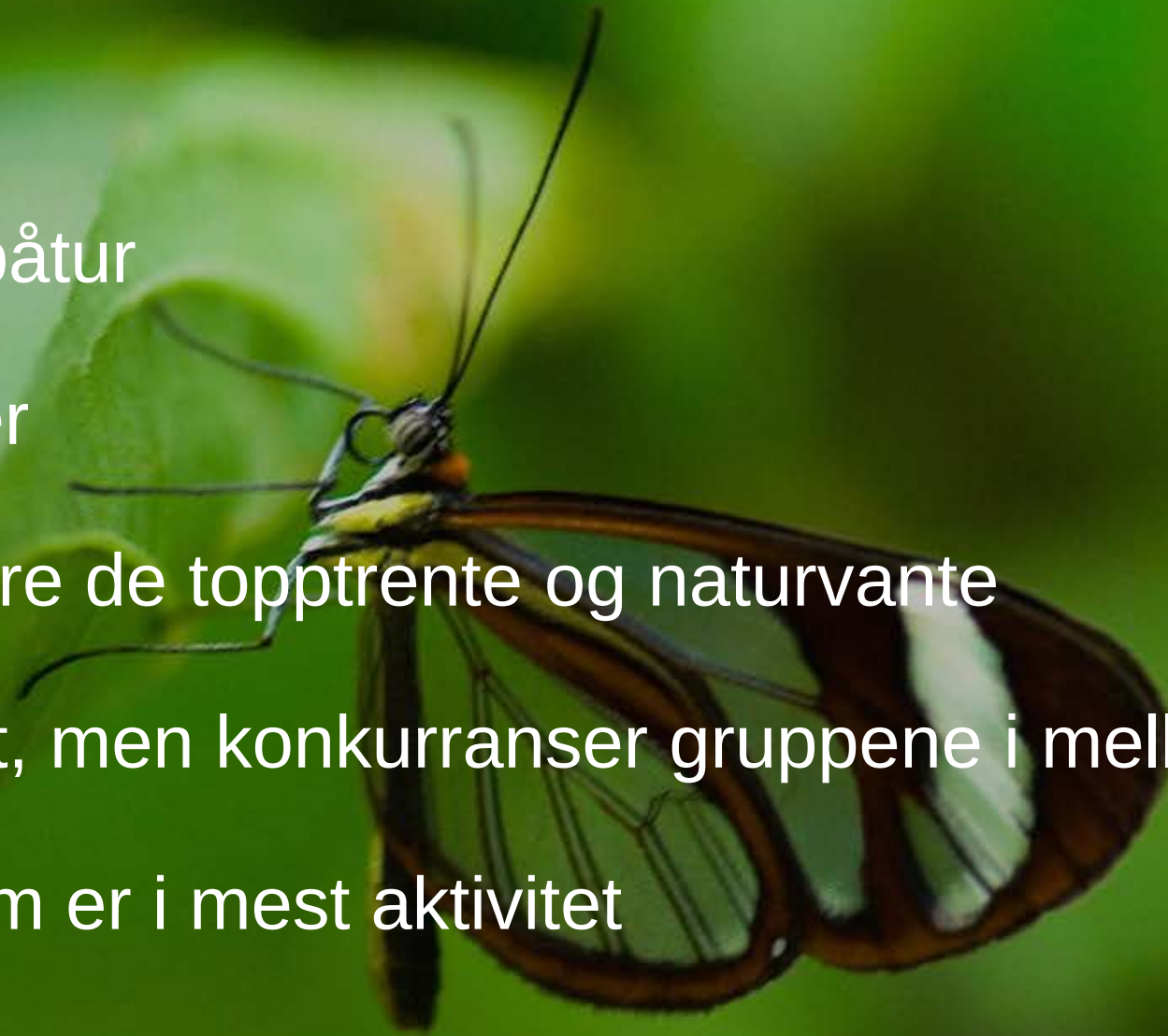
Hva gjør vi?

- Vi arrangerer faglige kurs og sosiale aktiviteter for ungdom med astma/allergi
- Bygg Varder
- Årskonferanse
- Egentlig all aktivitet vi selv ønsker
- Hovedfokus i år.....



NATUREN ER FOR ALLE!

- #NAAFUngdompåtår
- Lokale turgrupper
- For alle - ikke bare de topprente og naturvante
- Arrangeres lokalt, men konkurranser gruppene i mellom
- Premier til de som er i mest aktivitet



Årskonferanse 2015

- Hva vil DU gjøre?
- Hvordan kan NAAFU være en organisasjon du vil bidra i?
- Hvilke innledninger og aktiviteter er interessante?
- Hva med å sitte i styret?

Har du noen spørsmål eller
har lyst til å bli aktiv? Snakk
med oss på denne
konferansen eller send en
epost til vår
ungdomskonsulent, Helén:

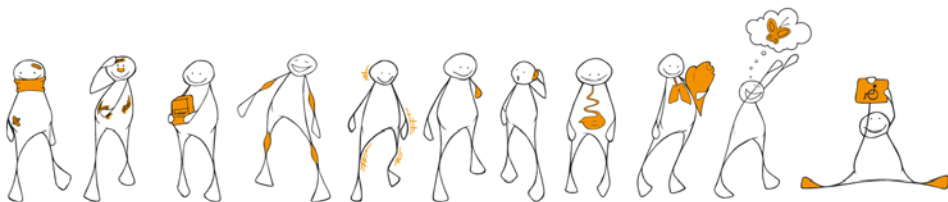
helen@naaf.no



Vedlegg 14: Presentasjon Unge Funksjonshemmede

Unge funksjonshemmede

Litt om oss



Hvem er Unge funksjonshemmede?

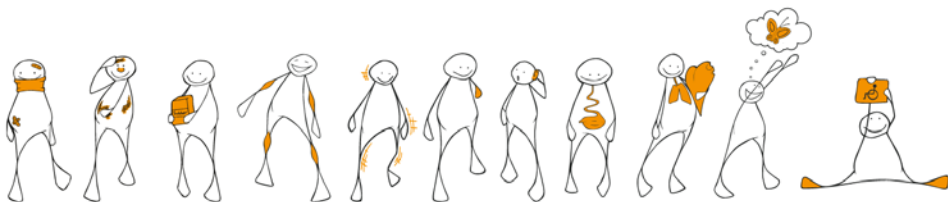
- Samarbeidsorgan for funksjonshemmedes ungdomsorganisasjoner i Norge
- Stiftet i 1980 og har i dag 33 medlemsorganisasjoner som til sammen representerer over 25 000 unge med funksjonshemminger og/eller kroniske sykdommer
- Sammen er vi sterke!



Styret 2012-2013

Unge
funksjonshemmede

Simen Brændhaugen	(styreleder)	(Ungdom i Kreftforeningen)
Marianne Sæterhaug	(nestleder)	(Dysleksi Ungdom)
Camilla Lyngen	(styremedlem)	(FMF-Ung)
Tore Aasen Øderud	(styremedlem)	(Blindeforbundet ungdom)
Torunn Brandvold	(styremedlem)	(Voksne med hjertefeil)
Benedikte Kise	(styremedlem)	(LNT-Ungdom)
Sarah Isabell Dahl	(styremedlem)	(NAAFU)
Merethe-Kristin Mikkelsen	(varamedlem)	(NORILCO)
Aina Myrvik	(varamedlem)	(NFFNF Ung)



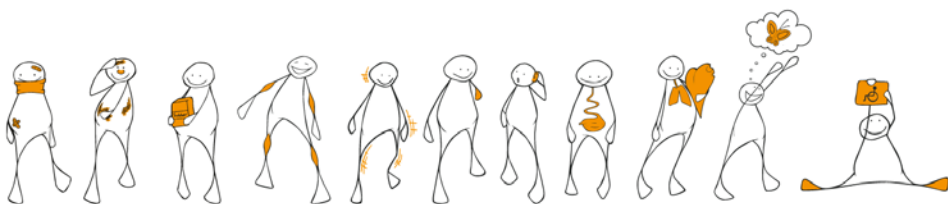
[illegible]

Hva jobber Unge Funksjonshemmede for?

Unge
funksjonshemmede

• Unge funksjonshemmedes overordnede mål er samfunnsmessig likestilling for funksjonshemmet ungdom:

- Lik mulighet til utdanning
- Lik mulighet til arbeid
- Lik mulighet til egen bolig
- Lik mulighet til transport
- Lik mulighet til kulturtilbud
- Lik mulighet til fritidsaktiviteter



Hvordan jobber Unge funksjonshemmede?

Unge
funksjonshemmede

- Unge funksjonshemmede jobber med påvirkning overfor beslutningstakerne for å sikre funksjonshemmet ungdom like rettigheter.



Politiske prioriteringer 2014 - noen konkrete arbeidsområder

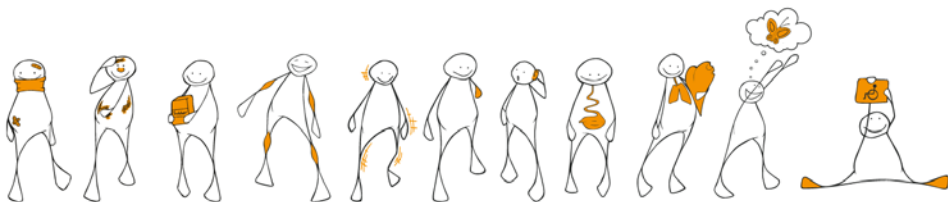
Ung
funksjonshemmede

- Ungdomshelse

- Jobbe for at det etableres en nasjonal strategi for ungdomshelse.

- Arbeid og levekår

- Målrettede tiltak og rask bistand fra NAV. En trygd å leve av.



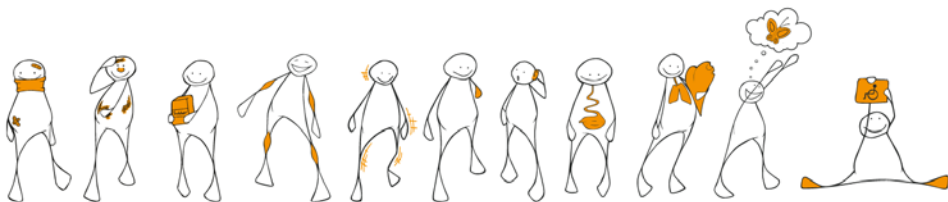
Noen seire

- Gjennomslag for ny studiefinansiering for funksjonshemmede
- Gjennomslag for satsing på unge i NAV
- Flere helsesøstre
- Ungdomsråd på sykehus
- Satsing på startlån
- Tilgang til likemannsmidler
- Selvstendige medlemsorganisasjoner opplever vekst i medlemstall
- Løfte om Ungdomshelsestrategi

Representasjon

- Unge funksjonshemmede er representert i en rekke faste og midlertidige råd og utvalg på vegne av medlemmene, blant andre:

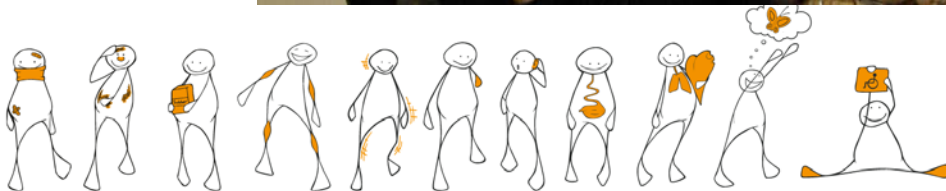
- Fordelingsutvalget (grunnstøtte til organisasjonene)
- Utdanningsdirektoratets råd for inkluderende opplæring
- FFOs hovedstyre
- NAV sentrale brukerutvalg



Medlemsservice

Unge
funksjonshemmede

- *Avholde kontaktmøter med medlemsorganisasjonene*
- *Jobbe for at medlemsorganisasjonene får tilgang til likemannsmidler*
- *Være en aktiv aktør for å fremme demokratiutvikling i medlemsorganisasjonene*
- *Tilby kurs og opplæringstilbud til tillitsvalgte i medlemsorganisasjonene.*
- *Møtesteder for ansatte og tillitsvalgte i organisasjonene*

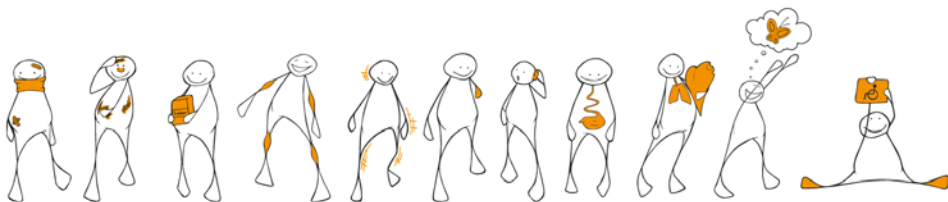


Prosjektportefølje

– et utsnitt

Unge
funksjonshemmede

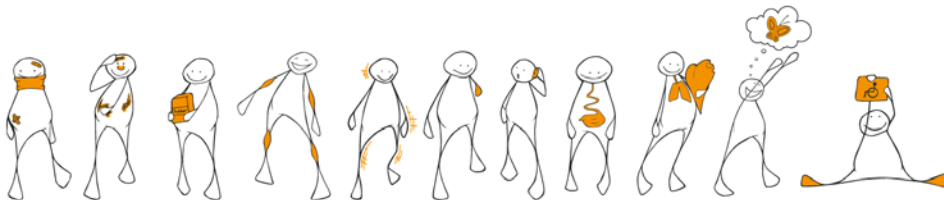
- **NOVA – hjelp eller barriere** – forskning på hvordan ulike tiltak fungerer
- **NKLMS – ung mestring og medvirkning** – utvikle modeller for mestringstilbud
- **Ungdom og medvirkning** – eksempler på gode medvirkningsmodeller for ungdom i helsevesenet
- **Stigma** – en holdningskampanje om unge uføre
- **Uføre og arbeidsdyktig** – muligheten for å bruke restarbeidsevne ved siden av uføretrygd



For mer informasjon

Ung
funksjonshemmede

www.ungfunksjonshemmede.no
post@ungfunksjonshemmede.no



Vedlegg 15: Teori Astma og fysisk aktivitet



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
– gjør Norge friskere



Astma og fysisk aktivitet

Bygg Varder 17. – 19. oktober 2014

REGIONSSEKRETÆR MONICA DALSETH

Opp mot 20 % av alle norske barn er direkte berørt av astma og antallet stiger.

Mange med slike plager er usikre på hvor mye som tåles av trening og annen fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet bidrar til en bedre hverdag og økt livskvalitet også for personer med astma.

Trening gir gevinst på alle fronter gjennom hele livet. Selv lett fysisk aktivitet er fordelaktig for humør og psyke. Det er dessuten meget bra for astmaen.

Man kjenner selv sin egen kropp, men astma skal ikke være en hindring for fysisk aktivitet!

Barn og ungdom med astma og annen lungesykdom kan og bør delta i fysisk aktivitet sammen med jevnaldrende.

Husk at fysisk aktivitet skal være gøy!

Astmatisk pustebesvær (tetthet) kan utløses eller forverres av en eller flere faktorer som allergi, fysisk aktivitet/anstrengelse, luftveisinfeksjoner, tobakksrøyk, støv, forurensning, tåke, rå luft, kulde, gasser, sterke lukter/parfyme, stress, enkelte medisiner etc.

Ved anstrengelsesutløst astma er fysisk aktivitet den utløsende årsaken til tetthet.

Ved pollenallergi er man ekstra utsatt i pollensesongen. Da er det viktig å ta forholdsregler og være forsiktig ved trening, spesielt utendørs på solrike dager med vind. Det er da mest spredning fra tidlig morgen til ut på ettermiddagen

HVORFOR TRENE NÅR MAN HAR ASTMA?

Fysisk aktivitet er positivt og en viktig del av astmabehandlingen

1. Velg aktiviteter du trives med
2. Start forsiktig og sett deg realistiske mål
3. Sykle eller gå til skole, jobb og butikk
4. Gå trappa istedenfor å ta heis

MOTIVASJON

Motivasjon til å trene skapes ved aktivitet i fellesskap:

- Lek med fysiske utfordringer
- Realistiske målbare målsetninger
- Tilpasset trening så alle deltar
- Gode treningsforhold inne og ute
- Unngå dårlig ventilasjon, fuktighet, støv, og varierende temperatursoner
- La jevnbyrdige konkurrere, f eks ved stafett.
- Variasjon

Motivasjon er en avgjørende faktor:

- Mer morsomt med stadig nye øvelser
- Varier med spenst, styrke, hurtighet, bevegelighet og utholdenhet
- Gange, løping, svømming, fotball og sykling passer bra for astmatikere
- Velg gjerne andre idretter men unngå at noen passiviseres
- Tilpass individuelt trening og intensitet etter målsetning og astmatype

GODE RÅD VED FYSISK AKTIVITET

- For noen er det nødvendig å ta medisin før aktivitet. Ca. 10 minutter før aktiviteten starter. (Selv om mange står på langtidsvirkende medisiner kan det være nødvendig å ta ekstra medisin og da benyttes vanligvis luftveisåpnendemedisin.)
- Rolig lang oppvarming åpner luftveiene og øker treningsevnen og er derfor spesielt viktig for personer med astma.
 - Høy intensitet (sprint-kort intervall) krever minst 30-40 minutters jogging
 - Lange rolige intervaller krever minst 20 minutters oppvarming
 - Lek med ball uten kamp krever 10 minutters jogging
- Intervallpreget hovedaktivitet; dette fordi arbeid over ca. fem minutter med høy intensitet kan utløse astma. Dette betyr at de fleste aktiviteter med naturlig innebygde intervaller egner seg. Det som kan bli vanskelig, er langdistanseløp på høy intensitet.

GODE RÅD VED FYSISK AKTIVITET

- Prøve å unngå allergener og irriteranter (NB! garderobeforhold). For dyrehårsallergikere, bør omklledning helst gjøres sammen med de som ikke har dyr hjemme. De som reagerer på sterke lukter bør komme seg ut av garderoben før "sprayingen" begynner.
- Ta hensyn til dagsformen: Etter infeksjon, eller når toleranseterskelen av andre grunner er lavere enn vanlig, vil man være mer utsatt.
- Pollenallergikere bør i pollensesongen ta anfallsmedisin før utendørsaktiviteter og ikke trene ute når det er mye pollen i lufta. Sjekk pollenvarselet (www.pollenvarsel.no)og bruk eventuelt pollenmasken.
- Kald luft er en av de ytre faktorer mange reagerer på. For å kunne være ute i kaldt vær vil noen trenge beskyttelse i tillegg til medisiner. Jonas varmemaske, en lue /hals med et filter, varmer opp den kalde luften, slik at luftveiene ikke irriteres. Det finnes også en sportsvariant som egner seg godt. Masken kan søkes om som hjelpemiddel med dekning via trygdeverket.

HVILKE AKTIVITETER EGNER SEG

Nedenfor er nevnt to viktige treningsformer for astmatikere for utvikling av utholdenhet, forbedret blodtransport og høyere surstoffopptak gjennom bedre lungekapasitet.

Lang utholdenhetstrening – utvikler muskulær utholdenhet

- For eksempel rolig gange, løping, sykling eller svømming
- Individuell tilpassing av mengde og treningsart
- Belastningstid etter treningsart og målsetning

Intens intervalltrening /maks O₂

– utvikler større surstoffopptak og lungekapasitet

- For eksempel intervall på 15 sek til 3 min i gange, løping, svømming og sykling
- Forskjellige typer ballspill
- Svømming i basseng, gunstig p.g.a høy luftfuktighet og temperatur
- Dans/turn/friidrett
- Vinteraktiviteter, ski, skøyter
- Belastningstid 20- 40 min

HVILKE AKTIVITETER EGNER SEG

Fysisk trening påvirker ikke selve sykdomsaktiviteten, men ved å bedre kondisjon og ferdighetene vil man klare mer. Dette vil gi en subjektiv opplevelse av sykdomsbedring, selvbildet bedres og hverdagen blir mer tilfredsstillende.

Fysisk aktivitet hever toleransegrensen. Mer å gå på!
Fysisk aktivitet hever egenkontrollen.

SLIMMOBILISERING

Noen med astma plages med opphopning av slim og trenger hjelp til å få dette opp. I noen tilfeller vil opplæring av lege eller foreldre være tilstrekkelig, i andre tilfeller er det nødvendig med mer intensiv behandling hos fysioterapeut.

Der det er økt slimsekresjon er slimmobilisering viktig av flere grunner:

- bedre ventilasjon
- forhindre infeksjoner
- forhindre lungeskade

Felles for alle er at fysisk trening gir gode resultater og er effektivt slimmobiliserende. I tillegg virker fysisk trening positivt inn på kondisjon og mestringsevne.

MEDISINSKE RÅD

Det viktigste prinsippet er en individuelt tilpasset astmabehandling som gir deg færrest mulige plager og begrensninger i hverdagen. Be om å få et egenbehandlingsskjema fra legen din som beskriver hvilke medisiner som skal tas, hvor ofte og hvordan du kan endre medisineringen i perioder hvor astmaen endrer seg.

Det finnes ulike typer medisin som:

- Korttidsvirkende
- langtidsvirkende
- forebyggende
- ulike kombinasjonspreparater

Inhalasjon med steroider (kortison) har gjennom de siste 20 år vært den viktigste behandlingen for astma, både hos voksne og barn. Mange er skeptiske til bruk av steroider, men ulike studier viser at risikoaspektet ved underforbruk av disse medisinene er større enn ved riktig bruk.

HOVEDGRUPPENE INNEN ASTMAMEDISIN

Anfallsmedisiner (korttidsvirkende beta2-agonist)

Anfallsmedisiner tas når man er tett. De virker i løpet av 1-5 minutter og varer i 2-4 timer, alt etter hvor kraftig anfallet er.

Airomir®, Bricanyl®, Buventol®, Terbasmin®, Ventoline®

Disse medisinene kan gis som spray, med eller uten kolbe, som pulver eller på forstøverapparat. De virker ved å løsne krampen i muskulaturen rundt luftveiene. Bivirkninger varierer litt for de forskjellige medisinene. De vanligste bivirkningene er skjelving på hendene, hjertebank, uro i kroppen og av og til hodepine. Hos små barn kan man av og til se at de blir ekstra aktive. De fleste bivirkningene går over når man har brukt medisinene noen dager.

Adrenalin® og Vaponefrin®

Disse medisinene brukes helst hos barn, men kan gis som injeksjon hos voksne med kraftige, alvorlige anfall. Virkningen inntreffer tidlig, allerede etter 3–6 minutter. Varighet ca. en halv time.

HOVEDGRUPPENE INNEN ASTMAMEDISIN

Anfallsforebyggende medisiner (langtidsvirkende beta2-agonist)

Foradil®, Oxis® og Serevent®

Serevent® finnes som pulver eller spray, Oxis® og Foradil® som pulver. Begynnende virkning etter 1-3 minutter (Foradil® og Oxis®) og etter 10-20 minutter (Serevent®). Virker ved å løsne og/eller forebygge krampe i muskulaturen rundt luftveiene. Virkningen varer i minst 12 timer. Disse medisinene kan med fordel brukes for å beskytte mot anstrengelsesutløst astma. Medisinene kan kombineres med kortison i inhalasjonsform og forbedrer både det fysiske aktivitetsnivå på dagtid samtidig som det gir mindre natteplager. Bivirkninger er skjelving på hendene og hjertebank, av og til også krampe i leggene og armene. Hodepine kan også forekomme.

HOVEDGRUPPENE INNEN ASTMAMEDISIN

Forebyggende astmamedisiner

Kortison til inhalasjon

eks: Aerobec®, Beclomet®, Flutide®, Giona®, Pulmicort®

Disse medisinene kan gis som spray, pulver eller som oppløsning til bruk på forstøverapparat. De virker ved å dempe den inflammatoriske betennelsen i luftveiene. Ved milde former av astma kan man klare seg med døgndoser på 200–400 mikrogram hos voksne (lavdose), mens man må øke døgndosen til 800–1600 mikrogram (høydose) ved mer behandlingstrengende astma.

Hos barn må døgndosen individualiseres alt avhengig av hvor godt kontrollert astmaen er, alder, etc. Bivirkningene avhenger til en viss grad av døgndosen, men er relativt sjeldne. Hos voksne er den vanligste bivirkningen en hes stemme som skyldes at stemmebåndsmusklene blir svakere. Dette er en uvanlig bivirkning hos barn. Dette kommer oftest ved bruk av medisiner i pulverform, og det anbefales da bruk av spray på kolbe. Soppinfeksjon sees hos ca. 5 % av de voksne som bruker medisinen regelmessig. Det er viktig å skylle munn og svelg godt hver gang man har tatt medisinen. Små barn kan drikke litt vann. Da kan man ofte unngå denne bivirkningen. Langtidsbruk med høye doser kortison kan hos voksne gi tynn hud og hudblødninger. Dette sees ikke hos barn. Kortison i inhalasjonsform gir ikke veksthemming hos barn.

Kortison i inhalasjonsform er den mest effektive forebyggende medisin man har, og den anbefales derfor til alle med kronisk astma – uansett alder og grad av kontroll. Men det er avgjørende at medisinen tas daglig. Behandlingen må hele tiden vurderes i samråd med behandlende lege.

HOVEDGRUPPENE INNEN ASTMAMEDISIN

Forebyggende astmamedisiner

Kortison som tabletter

eks: Prednisolon® og Prednison® (vanligst brukt)

Tablettene finnes i flere styrker; 2,5mg, 5mg, 10mg og 20mg. Kortison i tablettform har en meget kraftig virkning på betennelsen i luftveiene. Man anvender kortisontabletter hos voksne med alvorlig astma for å få rask kontroll over de alvorlige astmaplagene. Man gir da en behandling som går over 2-4 uker, begynner med høy døgndose, fra 30-40 mg i døgnet, og trapper gradvis ned til null. Kortison i tablettform, stikkpille eller oppløsning brukes meget sjelden utenfor sykehus hos barn.

Kortison gitt som tabletter i høye doser gir ofte bivirkninger:

Vektøkning og væskeansamling i kroppen

Økt syreproduksjon i magesekken som kan gi sure oppstøt, magesmerter og kvalme.

Uro, rastløshet og søvnløshet.

Kortisontabletter brukt daglig over lang tid, kan gi plager som tynn, skjør hud og hudblødninger.

Beinskjørhet med risiko for skjelettbrudd kan også forekomme ved daglig bruk over lang tid, men er sjelden ved døgndoser under 5 mg.

HOVEDGRUPPENE INNEN ASTMAMEDISIN

Andre forebyggende astmamedisiner

Singulair®

Tablett (fra 2 år og oppover) eller granulat (for barn ned til 6 måneder) tas en gang i døgnet. Dette er en ny type forebyggende astmamedisin, som kan brukes alene (hos barn) eller i kombinasjon med kortison til inhalasjon (hos voksne). Også Singulair® virker ved å dempe betennelsen i luftveiene. Den beskytter også mot anstrengelsesutløst astma. Bivirkninger er meget sjeldne. Det er rapportert hodepine og magesmerter.

Singulair® brukes også ved høysnue (allergisk rhinitt). Så mange som 80 % av alle med astma kan ha høysnue i tillegg, og mange med høysnue kan ha en udiagnostisert astma. Derfor er det viktig at dette blir utredet av lege.

Xolair®

Omalizubamin representerer et nytt behandlingsprinsipp ved alvorlig allergisk astma, såkalt anti-IgE-behandling. Legemiddelet Xolair® (omalizubamin) er fra 2006 registrert og godkjent i Norge og kan benyttes som tilleggsbehandling for å forbedre astmakontrollen hos voksne og ungdom (12 år og eldre) med alvorlig og vedvarende allergisk astma, og som til tross for daglig inhalasjon av høydose kortison og langtidsvirkende beta2-agonist til inhalasjon ikke oppnår god nok sykdomskontroll.

Fra 2009 ble indikasjonen utvidet for barn over 6 år. Forskrivning av Xolair® skal foretas av spesialist med erfaring i diagnostisering og behandling av alvorlig allergisk astma. Refusjonen gis på bakgrunn av individuell søknad hos spesialist. Behandlingen gis i form av sprøyter.

Theofyllinpreparater

Nuelin® og Theodur®

Finnes som tabletter. Virker både på muskelkrampe og på betennelse i luftveiene. Bivirkninger først og fremst fra magen i form av sure oppstøt, magesmerter og kvalme. Hodepine kan forekomme. Ved overdosering kan man få hjertebank og krampeanfall.

HOVEDGRUPPENE INNEN ASTMAMEDISIN

Kombinasjonsmedisiner

eks: Inuxair®, Seretide®, Symbicort®

Disse medisinene kombinerer to forskjellige medikamenter; kortison og langtidsvirkende beta2-agonist. Inuxair® finnes som spray, Seretide® som spray og pulver og Symbicort® som pulver. Virkemåte og bivirkninger som for det enkelte medikament som omtalt ovenfor. Kombinasjonsmedisin skal tas regelmessig som forebyggende vedlikeholdsmedisin. Symbicort® er godkjent som forebyggende behandling, morgen og kveld, i tillegg kan ekstra doser tas ved symptomer.

TRENING OG MEDISIN

Følg behandlingsskjema fra lege!

Husk

1. Regelmessig bruk av astmamedisiner.
2. Noen trenger anfallsmedisin 10 min. før trening for å unngå eller redusere astmasymptomer.
3. Ha alltid med deg astmamedisiner når du trener, evt også PEF- eller FEV1-måler.
4. Informer trener eller kroppsøvlingslærer om din medisinbruk og hvor medisinene ligger.

Klimaforhold

1. Klimaforhold kan være pollenspredning, rått og fuktig vær og eksos. Ved minus 5 til minus 10 grader bør ekstra inhalasjon tas. Under minus 10 grader og høy luftfuktighet bør man være forsiktig med å trene ute, men dette er selvsagt individuelt.
2. Ikke tren med infeksjon i luftveiene. Tidligst trening er etter tre feberfrie dager og normal PEF /FEV1 verdi.

EGENKONTROLL

Lær deg å skille mellom normal tung pust ved anstrengelse og tetthet.

Dette kan du gjøre ved å måle PEF/FEV1 under trening (etter 10-15. min. hvile) Ved tung pust forårsaket av fysisk anstrengelse skal verdiene være nesten like målingene før trening. Ved astma faller PEF/FEV1.

Andre tips

1. Finn din beste PEF/FEV1 verdi.
2. Informer omgivelsene om hvordan din astma arter seg.
3. Har du dårlig kondisjon, vær tålmodig og gi kroppen sjanse til å trene seg opp.
4. Bli kjent med hvordan kroppen din reagerer på trening og tilpass bruk av medisiner og treningsmetoder etter dette.

HVA MÅ VI HUSKE PÅ?

- Ta hensyn til dagsformen
- Ta hensyn til klimaforhold og pollenvarsel ved allergi
- Bruk pollenmasken eller jonasmasken
- Ta forebyggende medisin ca 10 min før fysisk aktivitet
- Langsom oppvarming
- Intervalltrening
- Unngå allergener eller irriteranter
- Slimmobilisering ved behov
- Astma skal ikke være en hindring for fysisk aktivitet!

JONAS VARMEMASKE

Jonasmasken gir god beskyttelse mot kald og tørr luft og er egnet for mennesker med astma som føler at de blir verre i kaldt vær.

Masken:

- beskytter åndedrett og blodomløp mot kulde
- er ideell for friluftsliv, idrett og arbeid utendørs ved lave temperaturer.
- finnes i flere modeller og med to filtertyper
- kommer i barne- og voksenstørrelse
- er godkjent som behandlingshjelpemiddel og vil kunne innvilges fra ditt helseforetak gjennom Behandlingshjelpemidler med rekvisisjon fra spesialist.

Det kan ytes stønad dersom varmemasken er anbefalt av spesialist (lungelege eller barnelege). Spesialisten som vedtar behov for Jonasmaske rekvirerer på skjema fra www.behandlingshjelpemidler.no

Masken kan også kjøpes via NAAFs nettbutikk. Eventuelt ta kontakt med NAAF: tlf 23 35 35 35 eller naaf@naaf.no

<http://www.naaf.no/no/astma/Jonas-varmemaske/>



POLLENMASKEN

Respro® Allergimaske™ (Pollenmaske) er laget med tanke på personer som sliter med hypersensitivitet overfor pollen, støv og andre luftbårne partikler eller forurensning.

Lov om folketrygd sier at alle som har følgende vilkår kan søke om hjelpemidler gjennom behandlingshjelpemidler,

www.behandlingshjelpemidler.no

- Må ha varig nedsatt funksjonsevne på grunn av sykdom, skade eller lyte
- Funksjonsevnen må være vesentlig og varig nedsatt
- Stønaden må være både nødvendig og hensiktsmessig for å bedre funksjonsevnen.

Masken kan også kjøpes via NAAFs nettbutikk.
Eventuelt ta kontakt med NAAF: tlf 23 35 35 35 eller naaf@naaf.no





**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**

- gjør Norge friskere

Regionssekretær Monica Dalseth

E-post: monica.dalseth@naaf.no

☎: 47 36 24 18 (mobil)

Vedlegg 16: Quiz

Quiz

Bygg Varder

Spørsmål

1. Hva er slagordet til NAAF?
2. Hvor ligger Det Norske helsesenter - Valle Marina?
3. Hvilken kommune og i hvilket fylke er vi nå?
4. Hva heter leder i NAAFU? (fullt navn)
5. Hvor mange overnattingsrom har Dombås Hotell?
6. Hvilken alder er NAAFU et tilbud for?
7. Hvor mange m.o.h ligger Dombås?
8. Hvor fort kan en moskus løpe ca i toppfart?
9. Hvor gammel ca blir en moskus?
10. Hvor mange barn ca er dierkte berørt av astma?
11. Hva er viktig ved trening, hvis en har anstrengelsesutløst astma?
12. Hva er «Triksset»? (i NAAF sammenheng)
13. Hva er det som gjør (egenskap) Jonasmasken bra for astmatikere?
14. Hva heter Norges eldste by?
15. Hvor mange knokler har et voksent menneske?
16. Hvem vant fotball VM i år?
17. Hva er Spanias nasjonalrett?

Svar

1. Vi gjør Norge friskere
2. Gran Canaria
3. Dovre, Oppland
4. Eli Langmyren
5. 99 rom
6. Under 36 år (15-36)
7. 700 m.o.h
8. 60 km/t
9. 20-25 år
10. 20%
11. Forebyggende medisin ca 10 min før + grundig og rolig oppvarming
12. Animasjonsfilm om Ane og Bronky
13. Luft som pustes ut lagres i metallfilter som igjen varmer opp luften som pustes inn (og tilfører fuktighet)
14. Tønsberg
15. 206
16. Tyskland
17. Paella

Vedlegg 17: Oversikt over aktiviteter søndag

BYGG VARDE

på Dombås, 19 oktober 2014.

Arr: Norges Astma og Allergiforbund
Reg. Midt i samarbeid med NAAFU.

Deltakarane gjennomfører 10 øvinger
og er delt i 3 grupper.(Blå, Rød og Gul)

ansvarleg : Jarle Ekroll

Gruppe BLÅ: BIRGIT

Hilde Myhre
Eli Langmyren
Yngvild Wolden Staven
Ole Arin Sakshaug
Ole martin Tøndevold

*

Gruppe RØD: MONICA
Sarah Isabell C. Dahl

~~Stine Brandt~~
Eline Høgetvedt
Alexander Tøndevold
Thomas Blindheim

*

Gruppe GUL: JARLE

May Silde Tømmernes
Marte Bjørkavåg Øien
~~Ingbjørn Aasen~~
Jon Andreas Tøndevold
STINE BRANDT

Øvelse nr 1:

Alle gruppene spring 5 runder,
derav 2 runder samla.

Alle deltakarane må kvar springe 5 runder.

5 poeng (kuler)

Øvelse 2:

STYRKETRENING!

Alle deltakarane skal her bruke
en 10 kg's sandsekk og heve
den stående med begge beina
stående parallelt:

10 hevinger x 5 repetisjoner.

Dette gjer vi der alle gjer det ein etter ein
(da vi har bare 1 sekk)

10 poeng (kuler)

Øvelse 3:

HURTIGHET !!!

Alle deltakarane skal her hente 5 kuler
kvar i gruppa.

Desse får då antall totale kuler pr gruppe
plassert i ein beger ca 20 meter vekke fra
spanna til kvar gruppe.

5 poeng (kuler)

Øvelse 4:

PRESISJON !!!

På denne øvelsen skal kvar gruppe putte ein liten fotball inn i fotballmålet 20 ganger. Her bruker vi minimål med avstand 4 meter.

NB: alle deltakarane må treffe målet min. 3 ganger !!!!

Kvar gruppe organiserer korleis dei skal hente ballen tilbake frå målet, men dei skal springe og hente ballen i retur, ikkje sparke.

7 poeng (kuler)

Øvelse 5:

På denne øvelsen skal blir det fellesøvelse for alle deltakarane.

Vi deler flokken i rekker, på kvar side av pallane.

Kvar deltaker stig opp 10 x først med høgre opp og høgre ned. Så venstre opp og venstre ned.

Dette gjer alle til kvar deltaker har gjord øvelsen 4 ganger

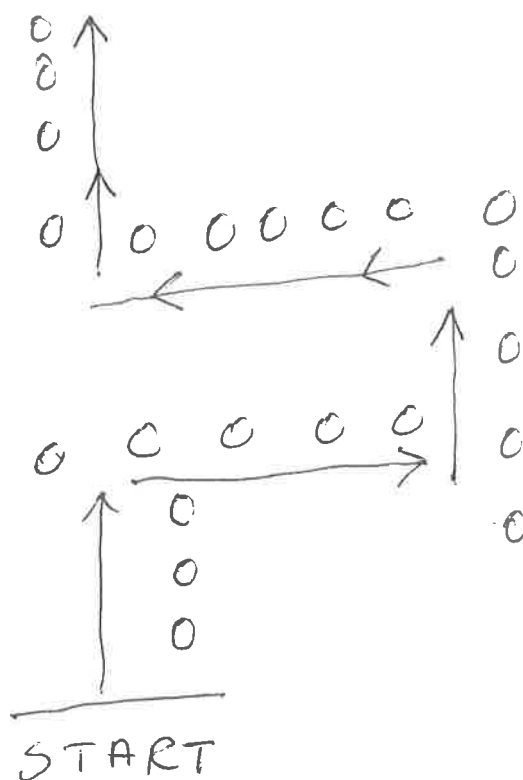
4 poeng (kuler)

Deretter ein litt lengre pause !!

Øvelse 6 :

Denne øvelsen kaller eg zikk – zakk.

Øvelselsen er slik det framgår av tegninga:



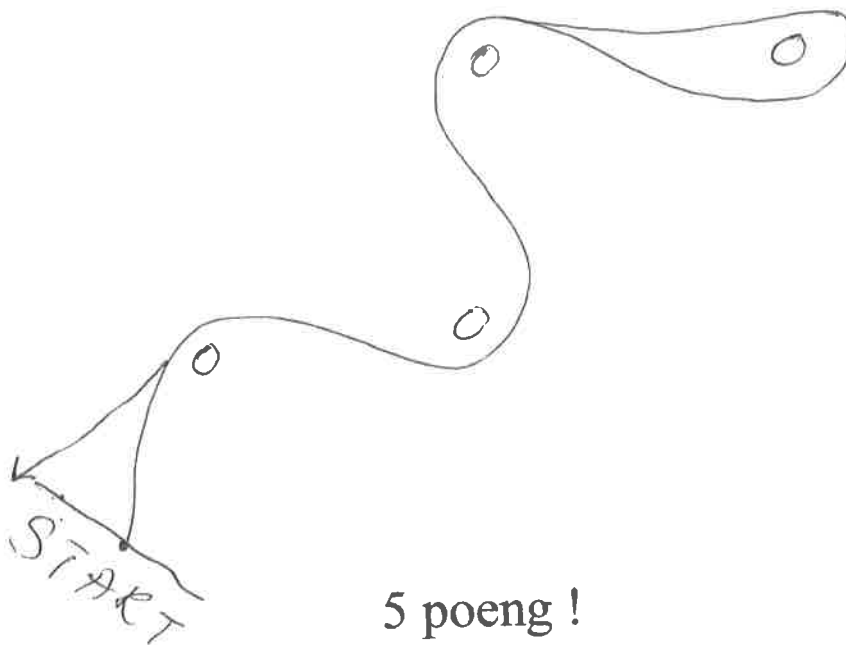
Øvelsen skal alle gjennom 7 ganger i det tempoet dei klarer.

7 poeng (kuler)

Øvelse 7 :

Slalom !

Grupper spring kvar sin gang , men alle må gjennom den 7 ganger

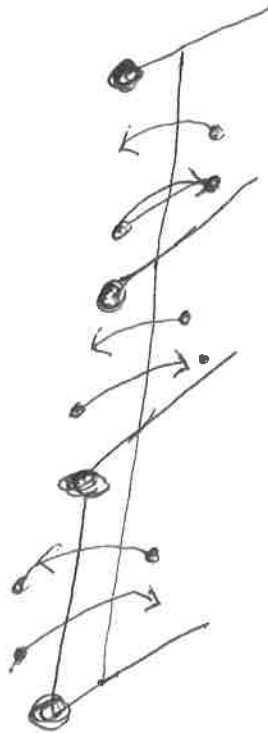


5 poeng !

Øvelse nr 8:

Her skal kvar deltaker hoppe over stanga
2 gonger mellom kvar stang.

Etter gjennomført øvelse stiller dei seg i køa og
repeterer øvelsen 10 gonger



10 poeng (kuler)

Øvelse nr 9:

Her skal alle på gruppa bli køyrt som
trillebåre:

10 m fram og 10 meter tilbake.

Denne øvelsen gir : 16 poeng (kuler)

Øvelse nr 10:

Finale – Eksamen på teambuilding !!!

Kvar gruppe får 4 minutt til å planlegge korleis gruppa kan/vil bygge ei VARDE av deltakarane i gruppa.

Person for person, høgd for høgd.
Her gjeld det å vere kreativ, og kvar gruppe må velge ein byggeleder.

Så får de 3 minutt på å gjennomføre det de har planlagt og ledarane vil godkjenne Varden med poeng fra 1-30.

De mangler nemlig 30 kuler for å ha tømt plastbegeret med 100 kuler.

Det viktigaste er å gjere så godt de kan, og de vil og få poeng for korleis de tenker å utnytte resursane de har igjen etter ei hard økt.

Lykke til !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Vedlegg 18: Evalueringsskjema



Evaluering

Bygg Varder på Dombås 17. – 19. oktober 2014

Vi ønsker det beste for våre deltakere, og håper du vil hjelpe oss å lage framtidens samlinger så gode som mulig. Derfor ber vi om en kort evaluering.

Har du lært noe nytt/hatt faglig utbytte av helgen?

Har du hatt sosialt utbytte av helgen/fått nye venner?

Er det ting du savner?

Er det noe du er spesielt fornøyd med?

Forslag på tema for en eventuell neste samling:

Er det noe annet du ønsker at Astma- og Allergiforbundet eller NAAFU skal jobbe med:

Kunne du tenkt dere å være med å gjøre noe for NAAFU der du bor? Hvis ja, i tilfelle hva:

Vedlegg 19: Innlegg i MedlemsNytt 2013/2014 – presentasjon av prosjektet

BYGG VARDER

Er du mellom 16 og 30 år, og har astma?
Vil du lære mer om astma og fysisk aktivitet?
Vil du være med på to weekendturer til Dombås?

Med støtte fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering skal NAAF Region Midt gjennomføre prosjektet «Bygg Varder». Til dette trenger vi 15 deltakere med astma. Deltakerne skal være i aldersgruppen ca 16–30 år.

Bygg Varder går ut på at 15 deltakere får delta på en høstweekend og en vinterweekend på fjellet med fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma.

Egenandel for medlemmer kr 500,- pr pers pr weekend som dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikkemedlemmer kr 1000,- pr pers pr weekend.

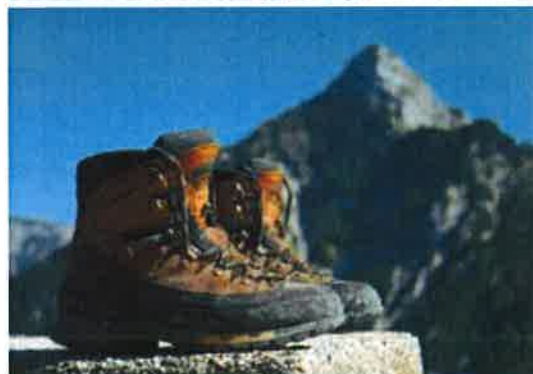
Den første samlingen vil bli gjennomført vinteren 2014 (langrenn og skiskyting). Den andre samlingen vil bli gjennomført høsten 2014 (fjelltur og muligens moskussafari). Samlingene vil bli gjennomført på Dombås.

Deltakerne må ha med egne langrennski på vinter samlingen

For mer informasjon se www.naaf.no/no/lokale_sider/midt/Aktuelt/Bygg-Varder/

Oppdatert informasjon kommer fortløpende på denne siden.

For påmelding eller mer informasjon ta kontakt med prosjektleder Monica Dalseth på e-post: monica.dalseth@naaf.no



Vedlegg 20: Innlegg i MedlemsNytt 2014/2015 – presentasjon av prosjektet

BYGG VARDER OG MOSKUSSFARI

Er du mellom 16 og 30 år, og har astma? Vil du lære mer om astma og fysisk aktivitet? Vil du være med på moskus-safari?

Med støtte fra Extrastiftelsen skal NAAF Region Midt i samarbeid med NAAFU gjennomføre prosjektet «Bygg Varder». Til dette trenger vi 14 deltakere med astma. Deltakerne skal være i aldersgruppen ca 16–30 år.

Bygg Varder går ut på at 14 deltakere får delta på en høstweekend på fjellet med fokus på trening, kondisjon/koordinasjon og astma. Egenandel for medlemmer er kr 500,- pr pers. Dette dekker reise, opphold, mat og instruksjon. Egenandel for ikke-medlemmer er kr 1000,- pr pers. Deltakerne blir innkvartert på tomannsrom eller tremannsrom.

Dato: 17. – 19. oktober 2014. Samlingen vil bli gjennomført på Dombås med opphold på Dombås Hotell. Vi starter fredag kl 19. og avslutter søndag kl. 15.

For mer informasjon og påmelding se www.naaf.no/byggvarder

For mer informasjon ta kontakt med prosjektleder Monica Dalseth på e-post: monica.dalseth@naaf.no

Vedlegg 21: Innlegg i AstmaAllergi nr. 1 – 2014

Bygger varder



Foto: Colourbox

Vi i NAAFU ønsker alle våre medlemmer et godt nytt år. Vi gleder oss til et nytt år med nye spennende oppgaver og aktiviteter fremover.

Vi som sitter i styret har siden i høst jobbet med to ting, det ene er landskonferansen, det andre et prosjekt som heter «Bygg varder».

Landskonferansen vil finne sted 21. – 22. mars på Scandic Hotell Gardermoen. Her vil vi legge inn en aktivitet og det skal godkjennes planer for kommende år og velges nytt styre. Kunne du tenke deg og sitte i det nye styret dette året og engasjere deg i arbeidet for unge med astma og allergi må du gi beskjed til valgkomiteen som består av Sarah (sarah_isabel_87@hotmail.com) og Charlotte (charlotte_kjelaas@hotmail.no). Styret sitter ett år om gangen. Vi trenger deg!

Bygg varder er ett prosjekt vi i NAAFU samarbeider med Region Midt om. Dette er for ungdom mellom 16 – 30 år som har astma. Samlingene skal være på Dombås. Her får deltakerne tilbud om å delta på to helgesamlinger. Den første samlingen er 14. – 16. mars, her står langrenn og skiskyting i fokus, og den andre samlingen vil holde sted siste del av oktober måned, her vil det være fjelltur og moskussafari på programmet. Mer informasjon finner dere på NAAFU sin hjemmeside (www.naaf.no/naafu)

Ellers ønsker vi i styret at hvis det er noe dere ungdommer rundt i regionene vil vi skal bidra med, må dere gjerne ta kontakt med oss. Vi vil veldig gjerne ha innspill om hva som er av interesse. Vår mail adresse er naafu@naaf.no, og annen kontakinformasjon finner dere også på NAAFU sin hjemmeside.

Hilsen oss i styret
Eli Langmyren
og Hilde Myhre



GJØVIK



Bowling i Oppland

32 store og små medlemmer var samlet til en hyggelig kveld på Gjøvik Bowling en høstkveld i 2013. På vegne av Vest Oppland AAF og Lillehammer og omegn AAF

takker jeg for ivrig deltagelse og en hyggelig kveld.

Tove Kristin Løkken
Regionssekretær

GLÅMDAL



Utdeling av kunstige julestjerner

Glåmdal Astma- og Allergi-forening har på sjette året delt ut kunstige julestjerner. Denne julen ble det Lange-landshjemmet i Kongsvinger som fikk besøk av tillitsvalgte

fra Glåmdal AAF som hadde med seg ti julestjerner. De kunstige julestjernene ble satt stor pris på.

Vedlegg 22: Innlegg i AstmaAllergi nr. 4 – 2014

#NAAFUngdompåtur

Denne høsten vil NAAFU ha fokus på fysisk aktivitet hos barn og unge. Dessverre er mange som er plaget av astma og allergi mindre fysisk aktive enn resten av befolkningen. Enten fordi de er redde for astma-anfall, eller fordi de mangler arenaer der det er mulig å være fysisk aktiv på egne premisser.

Fysisk aktivitet er utrolig viktig for alle, og spesielt de som sliter med kroniske astma- og allergiplager. Vi ser på det som en viktig del av NAAFUs samfunnsoppdrag, å gi et tilbud til de som ikke har mulighet ellers. Derfor arrangerer vi «Bygg Varder», en fjelltur for ungdom med astma. På et høyfjellshotell i Dombås kan ungdom lære om hvordan man kan ha en fysisk aktiv livsstil, samt delta på moskussafari! Det er fortsatt noen få **ledige plasser 17. oktober**, så sjekk ut facebook-eventen «Bygg Varder: Fjelltur for ungdom med astma» om du vil bli med!

Men vårt største prosjekt i år er å få til turgrupper for ungdom. Prosjektet heter #NAAFUngdompåtur, og handler om å få unge i vår medlemsmasse ut i naturen, sammen. Vi skal ta initiativ til grupper for ungdom som går skogsturer, klatrer i fjellet eller padler kajakk. Det blir

utrolig gøy, og er en mulighet for ungdom å bli kjent med hverandre.

Vi håper du som er mellom 15 og 36 år er interessert i våre aktiviteter. Send en epost til naafu@naaf.no dersom du er interessert i å delta i vårt arbeid. Du er hjertelig velkommen. Mer informasjon finner dere på NAAFU sin hjemmeside www.naaf.no/naafu.

Ellers ønsker vi i styret at hvis det er noe dere ungdommer rundt i regionene vil vi skal bidra med, må dere gjerne ta kontakt med oss. Vi vil veldig gjerne ha innspill om hva som er av interesse. Vår mail adresse er naafu@naaf.no, og annen kontaktinformasjon finner dere også på NAAFU sin hjemmeside.



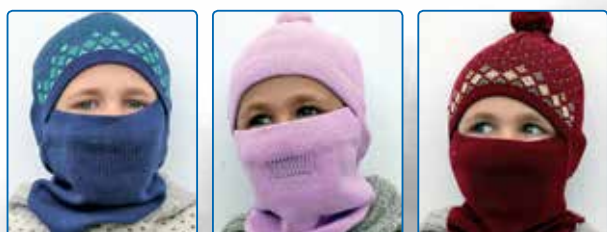
Eli Langmyren
Leder NAAFU

Problemer i kulden?

Jonas varmemaske kan hjelpe deg!

Jonasmasken gir god beskyttelse mot kald og tørr luft. Varmen fra luften man puster ut, lagres i metallfilteret og varmer opp luften man puster inn. Metallfilteret oppbevarer også fuktigheten som finnes i utpusten og fukter luften man puster inn igjen, slik at den blir behagelig å trekke inn. Filteret er formet etter ansiktet og holdes på plass under et ribbestrikket område i halsen/luen.

Finnes til barn og voksne i flere forskjellige modeller og farger.



Se hele sortimentet på våre hjemmesider:
www.naaf.no/nettbutikk

Varmemasken
hjelper deg å puste
uten ubehag i streng
vinterkulde!



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
– gjør Norge friskere

Vedlegg 23: Innlegg i AstmaAllergi nr. 6 – 2014

Bygg Varder – med moskus og mye frisk luft

REGION MIDT



Ut på tur. Her er gjengen samlet i det spennende landskapet på Dovrefjell.

Med støtte fra Extra-stiftelsen har Region Midt i samarbeid med Astma- og Allergiforbundets ungdomsorganisasjon, NAAFU gjennomført prosjektet «Bygg Varder» på Dovrefjell og Dombås Hotell.

Tekst: Monica Dalseth

Bygg Varder er et prosjekt med fokus på astma og fysisk aktivitet. Under helgen 17.–19. oktober samlet 13 deltakere i alderen 14 til 28 år seg til opplevelser på Dovrefjell. Startskuddet gikk fredag kveld med teori og faglig påfyll.

Deltakerne fikk presentasjoner om både NAAFU og Unge Funksjonshemmede i tillegg til at de lærte om astma og fysisk aktivitet. Lørdag morgen pakket vi tursekkene, fikk en grundig innføring i «moskusteori» og la ut på en spennende moskussafari på Dovrefjell. Og jammen fikk vi se moskus! En stor flokk som talte cirka 20 dyr. Videre tok vi turen opp over snødekte bakker til Viewpoint Snøhetta. Bygg Varde-deltakerne fikk på denne turen utfordre seg selv

både på flat vei og i stigende terreng.

Søndag var det tid for fysisk aktivitet og trening på Dombås Idrettsstadion. Her var det sirkeltrening med ulike utendørsaktiviteter. Det var kaldt i luften denne helgen men kroppstemperaturen kom seg ettersom tempoet økte.

Innimellom teori, fjelltur, moskussafari og trening ble det tid til sosialt samvær og god mat. På kveldstid hygget vi oss med samtaler, musikk og diverse brettspill. Gamle venner møttes og nye vennskap ble skapt.

Vi kan vel trygt si at prosjektets fire målsettinger ble nådd: Mosjon, trivsel, mestring og samhandling.



KAKER SOM ALLE
KAN SPISE, OGSÅ
ALLERGIKERE



SE ETTER KAKENE I FRYSEDISKEN

KÅRET TIL FOLKETS FAVORITT
OG ÅRETS NYSKAPER 2010

Vedlegg 24: Bygg Varder rapport på web



Bygg Varder er over

Dato publisert: 11.11.2014 Sist oppdatert: 13.11.2014 [md](#)

Med støtte fra Extrastiftelsen har Region Midt i samarbeid med NAAFU gjennomført prosjektet «Bygg Varder» på Dovrefjell og Dombås Hotell helgen 17. – 19. oktober. 13 deltakere i alderen 14 til 28 år deltok.

Bygg Varder er et prosjekt med fokus på astma og fysisk aktivitet. Helgen startet fredag kveld med teori og faglig påfyll. Deltakerne fikk presentasjoner om både NAAFU og Unge Funksjonshemmede i tillegg til at de lærte om astma og fysisk aktivitet. Lørdag morgen pakket vi tursekkene, fikk en grundig innføring i «moskusteori» og la ut på en spennende moskussafari på Dovrefjell. Og jammen fikk vi se moskus! En stor flokk som talte ca 20 dyr. Videre tok vi turen opp over snødekte bakker til Viewpoint Snøhetta. Bygg Varder deltakerne fikk på denne turen utfordre seg selv både på flat vei og i stigende terreng.

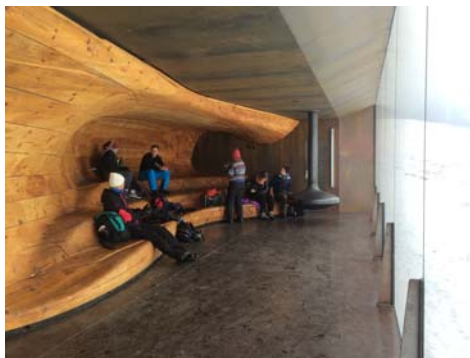
Søndag var det tid for fysisk aktivitet og trening på Dombås Idrettsstadion. Her var det sirkeltrening med ulike utendørsaktiviteter. Det var kaldt i luften denne helgen men kroppstemperaturen kom seg ettersom tempoet økte.

Inni mellom teori, fjelltur, moskussafari og trening ble det tid til sosialt samvær og god mat. På kveldstid hygget vi oss med samtaler, musikk og diverse brettspill. Gamle venner møttes og nye vennskap ble skapt.

Vi kan vel trygt si at prosjektets fire målsettinger ble nådd: Mosjon, trivsel, mestring og samhandling.



Klar for faglig foredrag på Bygg Varder Bygg Varder deltakere på tur



Bygg Varder deltakere på tur Viewpoint Snøhetta



Bygg Varder på moskussafari



Bygg Varder i aktivitet på Idrettsstadion



Relaterte lenker

- [> Prosjektbeskrivelse Bygg Varder](#)

-
- **Kontakt oss**
 - [Ansatte i NAAF](#)

- [Om prosjektstøtte](#)
- **Bestill**
 - [Brosyrer, veiledere, etc.](#)
 - [Varer i nettbutikken](#)
- **NAAFs institusjoner**
 - [Geilomo barnesykehus](#)
 - [Valle Marina - Gran Canaria](#)
- **NAAFs blader**
 - [AstmaAllergi - medlemsblad](#)
 - [Allergi i Praksis - fagblad](#)

Astma- og Allergiforbundet, PB 6764 St. Olavs plass, 0130 Oslo, Tlf: +47 23353535, Faks: +47 23353530, e-post: naaf@naaf.no



[Følg oss på Facebook](#)