



SLUTTRAPPORT

LHL Ringsaker

Prosjektnavn: “LHL-treffet”

Prosjektnr: 2008/3/0119

Prosjektleder: Ole Asbjørn Nysveen

Søkerorganisasjon: LHL

Forord

I 2007 søkte LHL Ringsaker om Extramidler til oppussing av et lokale som vi fikk tildelt av Ringsaker kommune. Den gangen nådde vi ikke opp, og vi tok oppussingen på egen kappe. Året etter søkte vi om midler til utstyr i lokalet for å kunne bruke det slik vi ville. Til det ble vi tildelt 57 000 kr.

Vi takker ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for de økonomiske midlene og prosjektledelsen i LHL for det gode samarbeidet gjennom hele prosjektperioden!

Sammendrag

LHL Ringsaker har hele Ringsaker kommune som foreningsområde, og laget har 307 medlemmer. Trimtilbudet for hjerte- og lungesyke ble allerede startet i 1988 av LHL Ringsaker. Vårt ønske har i lenge vært å finne et fast tilholdssted for sine tilbud og arrangementer.

I 2007 var vi så heldige å få tildelt et lagerlokale i Stiftelsen Garveriet Moelv.

Bygningsarbeidet kostet laget drøyt kr 107.000 kr av egne midler, pluss 300 dugnadstimer. Rommet er på ca. 45 kvadratmeter og egnet til møter og lungetrim.

Høsten 2008 ble vi tildelt en sum Extramidler på kr. 57.000. Disse midlene ble brukt til å oppgradere lokalet ytterligere. Det blant annet ble kjøpt inn bord. Stoler, projektor, lerret, kjøleskap mm. Vårt nye lokale bruker vi som et treffsenter, og det er også godt egnet til lungetrim.

Hovedmålet med prosjektet var å skape en uformell og trygg møteplass for alle. Det nye lokalet har absolutt innfridd denne målsettingen.

Vi vil først og fremst arbeide med å opprettholde det gode arbeidet vi er i gang med, samt informasjon og markedsføring av tiltaket tilknyttet ”LHL-treffet”. På sikt ønsker vi å tilføre prosjektet sosiale, kulturelle og faglige innslag i tråd med deltakernes ønsker.

De økonomiske prosjektmidlene vi fikk, ga foreningen en gylden mulighet til å skape en møteplass, og i etterkant vil vi være i stand til å drifte dette ved bruk av egne midler.

1. Bakgrunn

LHL Ringsaker har hele Ringsaker kommune som foreningsområde, og laget har 307 medlemmer. I dag har kommunen to tettsteder Brumunddal og Moelv og begge tettstedene har bystatus.

Trimtilbudet for hjerte- og lungesyke ble allerede startet i 1988 av LHL Ringsaker. Vi har trimgrupper både i Moelv og i Brumunddal. Dette er tilbud til hjerteopererte, lungesyke og andre som trenger habilitering og rehabilitering. Dette er et frivillig tilbud som også legene i Ringsaker informerer sine pasienter om.

Nytt lokale:

LHL Ringsaker ønsket at laget skulle ha et fast tilholdssted for sine tilbud og arrangementer. I 2007 var vi så heldige å få tildelt et lagerlokale i Stiftelsen Garveriet Moelv. Stiftelsen eies av Ringsaker kommune. Betingelsen var at vi skulle utføre ombyggingen selv, mot å få en lav husleie. Det ble utarbeidet en kontrakt, og husleia ble kr. 800 pr. mnd. over en 15-års periode. Bygningsarbeidet kostet laget drøyt kr 107.000 kr av egne midler, pluss 300 dugnadstimer. Rommet er på ca. 45 kvadratmeter og egnet til møter og lungetrim.

2. Prosjektgjennomføring

Høsten 2008 ble vi tildelt en sum Extramidler på kr. 57.000. Disse midlene ble brukt til å oppgradere lokalet ytterligere. Det ble kjøpt inn blant annet bord, stoler, skap, projektor, lerret, kjøleskap osv. Fasilitetene i lokalet ble bra til vårt bruk. Det er jevnlig rapportert hvordan de økonomiske midlene er benyttet.

Vårt nye lokale bruker vi som et treffsenter (Jfr. navnet "LHL-treffen"). Det også mulighet for å leie et selskapslokale som ligger i samme etasje om vårt rom skulle bli for lite.

3. Resultater og resultatvurdering:

Hovedmålet med prosjektet var å skape en uformell og trygg møteplass for alle. Det nye lokalet har absolutt innfridd denne målsettingen. Alle involverte stortrives med å ha en egen møteplass. Det var også et mål at alle skal få utfolde seg og delta i aktiviteter etter egne ønsker og behov.

Trimgrupper:

Vi har over en lengre tid drevet trimgrupper og sosiale sammenkomster som er meget populære. Ca. 75 personer deltar nå i 3 grupper. Vi kjører trimgruppe hver onsdag. Dett er et fysisk og sosialt treffpunkt som mange benytter seg av. Trimtilbudet ledes av triminstruktører utlært av LHL sentralt. Trimmen kjøres etter instruksjons-CD trinn 1- 2. Til avslutning har vi stoltrim med dans og sosialt samvær.

Som et ekstra tilbud har vi en hjertetrimgruppe som vi kjører i samarbeid med Treningscenteret Frisk i Moelv. Denne trimmen ledes av fysioterapeut. Dett er et positivt og godt mottatt tilbud.

4. Videre planer

Vi vil først og fremst arbeide med å opprettholde det gode arbeidet vi er i gang med. Dessuten må vi arbeide med rekruttere frivillige til å arbeide med trimtiltak som likemannsarbeid

gjennom kurs og opplæring. Vi trenger også penger til informasjon og markedsføring av tiltakene tilknyttet "LHL-treffet".

Vi forsøker som nevnt tidligere, på sikt å tilføre prosjektet sosiale, kulturelle og faglige innslag i tråd med deltakernes ønsker.

Utover dette er det ment å starte kulturelle og faglige innslag i forbindelse med helseopplysning, kosthold og andre aktuelle temaer.

De økonomiske prosjektmidlene vi fikk, ga foreningen en gylden mulighet til å skape en møteplass, og i etterkant vil vi være i stand til å drifte dette ved bruk av egne midler.

Etter at prosjektperioden nå er over, ønsker vi å fortsette med liknende arbeid også i framtida.