



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
- gjør Norge friskere

SLUTTRAPPORT

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjekt nr: 2009/3/0228

Prosjektnavn: Til hverdags og fest - gøy for alle!

Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)





Forord

Prosjektet "Til hverdag og fest – gøy for alle!" hadde som hensikt å gi et tilbud i Kristiansand som omhandler baking som er egnet for de med matallergier. Prosjektet kommer inn under virksomhetsområdet rehabilitering. Prosjektet har gått ut på å arrangere praktiske kurs. Planen var å arrangere kursene i 2010. Det ble søkt om utsettelse da det vanskelig lot seg gjennomføre. Prosjekt planleggingen har pågått gjennom året 2011 og det resulterte i to kurs på høsten 2011.

Prosjektet er finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og har vært styrt via NAAF Region Agder med regionssekretær Inger Rudnes som prosjektleder og regionsstyre som styringsgruppe. Dette da Kristiansand lokallag har vært underlagt administrasjon. Prosjektleder har underveis samarbeidet med to frivillige i Kristiansand, Med samarbeidet mellom frivillige lokalt i Kristiansand har en ivaretatt det lokale engasjementet, selv om lokallaget ikke var i stand til å sitte med selve prosjektansvaret. EkstraStiftelsens koordinator i NAAF sentralt og potensielle deltagere. Vi har også hatt god hjelp gjennom annet fagpersonell i NAAF både sentralt og regionalt som har erfaring med arrangering av liknende kurs.

I denne sluttrapporten beskrives målsetting med prosjektet, gjennomføringen, resultatet og litt om videre planer.

Takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet. En stor takk også til alle de frivillige som har bidratt både med innspill til prosjektet, vært medarbeidere i prosjekt- og styringsgruppen, deltatt på kurs som frivillige samt informert både via aviser og internett. Takk til alle i NAAF for faglig bistand.

Vi håper prosjektet har bidratt til kunnskapen om baking av allergivennlige produkter har økt og også inspirerer i årene fremover.

Bjorbekk 30.01.12
NAAF Region Agder

Inger Rudnes
Regionsekretær/prosjektleder



Sammendrag

Bakgrunnen for prosjektet var at det fantes få praktiske tilbud i Kristiansand som omhandler baking som er egnet for de med matallergier. Kristiansand Astma og Allergiforening (KAAF), et lokallag i Norges Astma og Allergiforbund (NAAF), hadde den siste tiden fått flere forespørsler fra medlemmer om ikke det kunne tilrettelegges for bakedager. Matvaretilbudet i de lokale butikkene er også begrenset, dermed ønsket vi å gi folk muligheten til å lære å bake gode, enkle oppskrifter til hverdags og fest i samarbeid med det lokale GEHEB bakeri AS.

Prosjektet ble i 2010 søkt om utsettelse til 2011 pga liten aktivitet i lokallag og manglende styre. Da Kristiansand lokallag ikke var i stand til å ivareta prosjektlederfunksjonen, gikk regionssekretær inn som prosjektleder – men prosjektet ble likevel gjennomført i regi av Kristiansand. 2011 startet ny planlegging. Da GEHEB bakeri, som var planlagt som samarbeids partner, ikke kunne bidra pga omorganisering måtte vi se oss om etter alternative måter å avholde kursene på. Vi var klar over at dette var et etterlengtet tilbud og begynte å se oss om etter andre muligheter. Det var ingen bakere som hadde mulighet for å hjelpe oss. Da en av de frivillige i Kristiansand sitter i regionsstyret da saken ble tatt opp, meldte hun sin interesse. Hun er tidligere kokk og har selv har erfaring med matallergi personlig og i relasjoner.

Det ble i løpet av høsten 2011 arrangert to kurs i matlaging med hensyn til matallergier. Et kurs hadde fokus på baking av julekaker og det andre hadde tema bursdagsmeny. Vi valgte å ta utgangspunkt i et prosjekt NAAF sentralt hadde gjennomført tidligere med økonomisk bistand av ExtraStiftelsen, Bursdagsmeny for alle (2009/3/0231). Da kunne vi bruke kunnskapen og produktet som alt var ferdig pluss at Bursdagsmeny for alle ble bedre kjent. Kursene var for barn og voksne. Resultatet var at deltagerne fikk større erfaring med bruken av erstatningsprodukter og ved bruk av rene råvarer kan en lage og spise mye god mat som kan spises av dem med ulike allergier også. Kursene har inspirert Region Agder til å arrangere liknende kursa i 2012 da vi så betydningen for deltagerne.

Innhold

1.	Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	2
2.	Prosjektgjennomføring/Metode	2
3.	Resultater og resultatvurdering	4
4.	Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	5
5.	Prosjektets betydning	5
6.	Referanser/Litteratur	5

1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

I dag finnes det få praktiske tilbud i Kristiansand som omhandler baking som er egnet for de med matallergier. Kristiansand Astma og Allergiforening (KAAF), et lokallag i Norges Astma og Allergiforbund (NAAF), har tidligere fått flere forespørsler fra medlemmer om ikke vi kan tilrettelegge for bakedager. Matvaretilbudet i de lokale butikkene er også begrenset, dermed ønsket vi å gi folk muligheten til å lære å bake gode, enkle oppskrifter til hverdags og fest i samarbeid med det lokale Gehab bakeri AS.

Målsetting

Gi personer med matallergier for melk, egg og nøtter i Kristiansandsområdet praktiske kunnskaper slik at de selv kan lage gode, enkle bakevarer til hverdags og fest. Dette ville vi realisere ved å tilby to bake-/kakekurs i løpet av 2010 gjennomført av profesjonelle bakere fra det lokale Kristiansand bakeriet Gehab AS.

Prosjektet er finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Framdriftsplan

Vår 2010: rekruttering av deltakere, gjennomføring av første bakekurs

Høst 2010: rekruttering av deltakere, gjennomføring av andre bakekurs og rapportering

Den opprinnelige fremdriftsplanen ble i hovedsak fulgt, men pga sen oppstart og utfordringer i forbindelse med prosjektledelse ble vi ett år forsinket og gjennomførte i 2011.

2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet ble gjennomført i 2011 med to kurs uavhengig av bakeri. Da ny prosjektleder tok tak i prosjektet på starten av året 2011 startet vi prosessen for å få til samarbeid med GEHEB bakeri, som var samarbeidspartneren forespeilet i prosjektsøknaden til ExtraStiftelsen. Vi fikk da opplyst at vi måtte ta kontakt etter sommeren 2011, da de var midt i en omorganiseringsprosess. Da vi kontaktet dem i starten av august fikk vi beskjed om at pga en del nyansettelse i forhold til omorganiseringsprosessen ville de ikke ha kapasitet til oss i 2011. Vi tok da kontakt med andre bakeri, men ingen hadde mulighet til å bistå oss i et slikt prosjekt. Prosjektgruppen kontaktet da styringsgruppen. Vi fant ut at vi ville prøve å få til et alternativ i samarbeid med den tidligere kokken som NAAF Region Agder har knyttet til seg.

I starten av prosjektet ble det kartlagt hvor vi kunne finne egnede lokaler ut i fra funksjonalitet og beliggenhet. Denne kartleggingen foregikk via e-post, uformelle samtaler og ved søking på Internett. Det ble bestemt at kursene skulle avholdes på Sjøstrand skole, da dette var egnede lokaler for selve gjennomføring.



Prosjektgruppen foretok valg om innhold i kurset og når kursene skulle gjennomføres.

Prosjektleder og kokk hadde møter om hva som skulle lages og hva som trengtes av utstyr, oppskrifter og produkter for å få dette til. Det ble foretatt innkjøp etter det vi hadde satt opp i budsjett i søknad

Vi valgte å annonsere på nett, via e-post til medlemmer, Facebook og lokale aviser. I starten fikk vi lite tilbakemeldinger og valgte å utsette kursene. Det ble så foretatt en litt mer offensiv bekjentgjøring via media og jungel telegraf. Dette valgte region og lokallag å finansiere på egenhånd da vi så viktigheten av å annonsere større, og å støtte lokallaget i gjennomføringen av prosjektet. Da de rette folkene fikk hørt om kurset gjorde de kursen kjent for flere med matallergi. Vi fikk da fulltegnede kurs.

På selve kurset ble det gitt en innføring i allergivennlige oppskrifter og bruken av erstatningsprodukter. Alle fikk utlevert råvarer og utstyr og laget selv produktene med assistanse fra kokken. På kurset ble det også gitt faglig oppdatert informasjon om allergener. Det ble også levert ut Allergitrygge bursdagsmenyer som er laget av NAAF sentralt med midler fra EkstraStiftelsen.

De fleste deltagerne på kursene var foreldre med barn som har matallergi. Disse barna ytret stort ønske om å få være med å lære å bake og lage mat selv. Vi synes dette var et flott initiativ og gikk for ideen. På kursene hadde vi med diverse utvalg av bøker med oppskrifter. Disse ble flittig brukt av barna som inspirasjon. Det var god stemning på kursene. Barna og de voksne ga tilbakemelding om at de ble klar over ulike erstatningsprodukter som finnes og at det ikke trenger store endringer til for å lage mat som de tåler. En gutt som ikke tåler mandler var super fornøyd med å kunne spise marsipan laget av ristede solsikke kjerner.

3. Resultater og resultatvurdering

Gjennom dette prosjektet har flere blitt klar over muligheten og tilegnet seg kunnskap om å lage mat som er fri for de vanligste allergener. Prosjektet ble et tilbud til dem som ønsket å lære mer om baking og matlaging i forhold til matallergi.

Kursdeltagerne har gitt tilbakemelding om at det har vært godt og nyttig å delta på kurs med andre i samme situasjon. Som allergiker har de lett følt seg litt annerledes enn andre, da en stadig må holde seg unna ulike næringsmidler og dermed også må bli tatt ekstra hensyn til.

På kursene har det vært deltagere i alle aldre. Alt fra foreldre, andre voksne, barn i følge med foreldre og ungdom. Det har derfor blitt kurs på tvers av generasjoner.

Prosjektet møtte noen utfordringer i starten med at lokallaget som stod ansvarlig ikke klarte å sette i gang prosjektet alene. Da samarbeidet mellom de lokale representanter og det ble bestemt ny prosjektleder representert i region så startet en god prosess for prosjektet. Prosjektet hadde litt problemer i starten med å rekruttere nok deltagere. Da Region Agder bestemte seg for å bistå med midler og ressurser for rekruttering ble kursene fulltegnet. Dette er gode erfaringer å ta med seg inn i andre prosjekt.

Det å gjennomføre slike kurs har vist oss at det er behov for slikt. Vi har derfor som mål i 2012 å arrangere liknende kurs slik at flere kan få tilbudet.



4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Dette har vært en god start for Lokallaget Kristiansand, som innhører under Region Agder, til å få laget et godt utgangspunkt i hvordan slike kurs kan drives videre. Det erfares at dette er en fin arena for mennesker å møtes. Stemningen var positiv da det var en hyggelig ting som ble utført. Samtidig med lagingen av mat ble det utvekslet erfaringer og kunnskap om allergier. Det har også vært en fin vei inn for deltagerne til å bli bedre kjent med NAAF og hva vi kan bistå dem med.

5. Prosjektets betydning

Ved å få opplysning om hva slags muligheter som finnes for å lage god mat også til allergikere har man gitt muligheten til at flere kan spise god og næringsrik mat. Noe som er et godt utgangspunkt for å holde seg frisk. Alle mennesker er individuelle og tåler ting ulikt. Dette er noe som er viktig å ta hensyn til. Noe av kursets mål var å vise at det finnes mange muligheter og at en må finne det som passer sin kropp.

6. Referanser/Litteratur

www.naaf.no