

Sluttrapport: Aktivitet i bassenget

Prosjektets tema:

De berørte med astma, kols og allergi er en gruppe som trenger god tilrettelegging, for at de skal ha den tryggheten som har stor betydning for den kroniske sykdommen. Ved å ha en organisert aktivitet vil det føles trygt å være deltager. Felles aktivitet med instruktør i vannet.

Bakgrunn:

Aktiviteter i vannet er en måte å bevege seg på som gjør at det er lettere å bevege seg. Å være i aktivitet er ekstra viktig for de med astma, kols og allergi. Svømming er en god treningsform for astmatikere fordi det styrker lungekapasiteten. På Ankerskogen svømmehall på Hamar er det mulig å få leie svømmehall med instruktør.

Målsetting:

Det var viktig å ha ulike tilbud for medlemmene og målet ved denne aktiviteten er å gi de voksne et godt tilbud. Målet var å få voksne medlemmer i Ringsaker Astma- og Allergiforening til å bli med på svømming i svømmehallen, som er helseframbringende for astmatikere.

Overordnet mål:

«NAAF gjør Norge friskere» - også i bassenget.

Hovedmål:

Felles arena med felles aktivitet, som passer for personer med astma, kols og allergi. Aktivitet er meget viktig for denne gruppen.

Delmål:

Kunngjøring av aktiviteten i bassenget via medlemsbladet, stands og aviser

Samarbeid med instruktør på Ankerskogen

Gjennomføring av prosjektet

Evalueringsav prosjektet

Målgruppe:

Voksen medlemmer i Ringsaker Astma- og Allergiforening. Vi hadde som mål å få med ca 20 deltagere og det klarte vi med unntak av når noen av deltakerne var syke.

Gjennomføring: Tillitsvalgte i Ringsaker Astma- og Allergiforening startet med å etablere et samarbeide med instruktør på Ankerskogen. Det var viktig at instruktør ble kjent med at det kommer en gruppe med astma, kols og allergi. De trenger oppvarming som er tilrettelagt dem og at det er parfymefritt i garderobe. Alle voksne medlemmer i Ringsaker Astma- og Allergiforening fikk invitasjon til å være med på svømming på Ankerskogen. Det ble også markedsført via medlemsbladet og på stands. Ringsaker Astma- og Allergiforening leide svømmehall med instruktør en dag i uka, i fra august 2014 til februar 2015. Til sammen 24 svømmetimer. Deltakerne har fått bra utbytte av svømmetreningen og det er kan være lettere å fortsette på egen hånd med svømmetrening.

Betydning:

Det har vært stor betydning for denne gruppen å være i et felleskap på aktivitet gjør at det er trygt og godt å være. Det er av stor betydning for denne gruppen. Her treffer deltakerne likesinnede og de kan også etablere nettverk. Å mestre å være aktiv, bidra til mestringsfølelse, som er positivt.