



Prosjekt: "Gåtur på gamle kulturstier"

ID: 2016/RB76485

Avsluttningsrapport .

Sammendrag: Vi har gått på gamle kulturstier i Øyer. Vi hadde et utgangspunkt om å nå 50 personer over 3 år. Gjennom 18 turer med totalt 20 deltagere har vi hatt som målsetting å bedre den fysiske og psykiske helsen til revmatikere, og de med muskel og skjelettplager. Vi har ikke hatt noen aldersgrenser og det har vært viktig å få med seg de som har trengt motivasjon, støtte og hjelp for å komme seg ut. Vi har laget folder med informasjon, det er annonsert og vi har fått omtale i lokalavisen, kommunens magasin og på kommunens hjemmesider. Alle som ble med på gåtur har fått ryggsekk, termos og sitteunderlag. Gangstaver som ble kjøpt inn for utlån har vært brukt på hver tur. Vi har tatt hensyn til deltagerens helsetilstand og graden av utfordringer på turene. Noen gangen har vi derfor måtte dele gruppen i to og gruppene har gått med hver sin prosjektleder. Tilbakemeldingene fra deltagerne har vært at energien stiger og at det er lystbetont å gå i fellesskap. Flere har gitt uttrykk for at de blir sterkere, fått bedre søvnkvalitet, økt mestringsfølelse og selvtillit. Deltagerne har sett og kjent verdien av fysisk aktivitet.. Vi har også opplevd at det er meget positivt med likepersoner i gågruppa. Etter bare 18 turer kan vi ikke si noe om langtidseffekten, men korttidseffekten kom raskt og det har vært en god progresjon i turlenge og intensitet hos deltagerne. Regnskapet er avsluttet.

Bakgrunn for prosjektet: Øyer er en liten kommune med ca. 5000 innbyggere. Innenfor FFO i Øyer er det ingen aktiviteter i dag som er tilpasset revmatikere og de med muskel og skjelettplager, som ikke er for krevende. Øyer kommune ferdigstilte høsten 2015 arbeidet med gamle kulturstier i sentrumsnære områder. Disse veiene var naturlige gangveier før i tiden, før motorisert ferdsel og veier overtok. Disse stiene har vi tatt i bruk og laget felles gåturer en gang i uken for de som trengte motivasjon, støtte og hjelp for å komme seg ut. Prosjektet var ment som et langsiktig tiltak over 3 år, som ville gitt en helsegevinst for mange.

Målsetting, og målgruppe for prosjektet: Bedret fysisk og psykisk helse for revmatikere og de med muskel og skjelettplager. Vi har gått turer på gamle stier i nærområdet, i lett terreng, sammen med andre i samme situasjon. Fysisk aktivitet er helsebringende, det styrker kropp og sjel og behovet for helsehjelp reduseres. Vi har ikke hatt noen aldersgrenser. Det har også vært viktig å få med de som trenger støtte ved gange og er utrygge ved å gå alene. Alle har gått en tur ut fra egne forutsetninger.

Antall i målgruppen: Vi hadde et utgangspunkt om å nå 50 personer over 3 år. Vi har lagt opp til gågruppe både for vår- og høstsemester. Ved påmelding til første gåtur den 4. mai 2016 kom 11 personer. Det har møtt mellom 4 og 14 personer, totalt har 20 personer deltatt.

Gjennomføring og metode for prosjektet: Vi etablerte en prosjektgruppe på tre personer den 07.01.2016. Prosjektgruppen er forankret i Øyer Tretten Revmatikerforening, som er ansvarlig for planlegging og drifting av gågruppen. Prosjektgruppen har i løpet av prosjektperioden hatt 12 møter og 6 telefonmøter. Vi vil spesielt nevne at det er med en av ØTRF,s likeperson i prosjektgruppa.

Det er gjennomført 9 turer på vårsemester og 9 turer på høstsemester 2016. Gåturene har startet kl. 18.00 for å få med de som også har vært på jobb. Det har vært gått tur uavhengig av vær. Ved 4 anledninger har vi delt gruppen i to og prosjektlederne har gått med hver sin gruppe. Dette på grunn av deltagerens helse og graden av utfordring på turen.

Turopplegget har vi bekjentgjort i GD (lokalavisen) hver tirsdag og onsdag, og menighetsbladet Klokkeklang som kommer ut til alle husstandsmedlemmer i Øyer. Alle påmeldte deltagere har fått sms dagen før gåtur, som en påminnelse og med fremmøtested. De som har trengt skyss har gitt tilbakemelding til prosjektlederne. Det viste seg at behovet for skyss var langt større enn forutsatt. Vi har trykket og lagt ut prosjektfolder på butikker, helsesentre, fysioterapeuter, elektroniske medier og alle medlemmer i Øyer Tretten Revmatikerforening har fått tilsendt prosjektfolderen. Øyer kommune bekjentgjorde prosjektet på sine hjemmesider med datoer for turene. I tillegg har vi hatt bred omtale med bilde i Øyermagasinet og omtale med bilde i lokalavisen.

Hver eneste tur har vi hentet og kjørt de som har trengt skyss for å bli med. Alle som har meldt seg på og møtt opp har fått tildelt sitteunderlag, tusekk og termos. ØTRF har kjøpt inn gangstaver til utlån, og disse har blitt benyttet hver gang. Gåstavene er ØTRF sitt eie. På alle turene har vi hatt en felles pause hvor praten har gått livlig. Hver tur har vært evaluert sammen med deltagerne.

Vi har hatt kjentmann to ganger på vårsemesteret og to ganger på høstsemesteret for å informere om historiene langs noen av stiene og vist vei. Kjentmannen har lost oss gjennom Måsåbergan, Munks vei ved Ullesvin Prestegård i Vågåmo, Sygaard Garmo i Lom, Kyrkjebakken med Øyer kirke og den gamle skolestien i Nordbygda.

Resultatvurdering: Vi har gjennomført 18 turer med totalt 20 deltagere. Deltagelsen var størst på vårsemesteret og har avtatt for hver gang i høstsemesteret. Det ble "den harde kjerne" igjen de tre siste gangene. Vi har ikke noe entydig svar på hvorfor det ble slik, men noen faktorer som sykdomssvingninger, mørkere kvelder og at det ikke har vært godt nok innarbeidet hos den enkelte deltager er mulige årsaker. Det har vært annonsert og informert på sammen måte som på vårsemesteret.

Vi har evaluert etter hver gåtur, og fått tilbakemeldinger fra deltagerne om at energien stiger og at det er lystbetont å gå i fellesskap. Flere har gitt uttrykk for at de blir sterkere, fått bedret søvnkvalitet, økt mestingsfølelse og selvtilit. Deltagerne har sett verdien av fysisk aktivitet. Vanskelighetsgraden på turene har økt, gjennom lengre turer i variert terreng og hurtigere gange. Det har vært riktig å ha tre likeverdige prosjektledere, da vi ved flere anledninger har måtte dele gruppa i to og prosjektlederne har gått med hver sin gruppe. Dette på grunn av deltagerens helsetilstand og graden av utfordring på turene. 18 kvelder er mye å binde opp av tid, men har vært godt fordelt på alle tre prosjektlederne. Vi hadde håpet på flere deltagere, men synes selv at vi har fått til en god start. Deltagerne har hatt en god fysisk progresjon og et sosialt "glimt" i hverdagen.

Vi ser det som uheldig at vi ikke har fått tildelt midler over tre år som det ble søkt om. Det tar tid å få til en progresjon fra vår til høst, fra år til år hos turdeltagerne og det tar tid før det blir innarbeidet. Det ble en balansegang på hvor mye vi skulle minne deltagerne på at vi går turer i

form av sms, men at det var nødvendig for noen med hyppig informasjon. Det at vi i prosjektgruppa har hentet og kjørt deltagere som ellers vanskelig har kommet seg ut, har hatt mye å si for gjennomføringen av prosjektet. Vi har hatt fokus på deltakernes helsetilstand og muligheter og at ingen skulle hindres i å delta. Vi har også opplevd at det er meget positivt med likepersoner i gågruppa. Det er viktig å få med flest mulig fra vårsemesteret, da årstiden gjør ting enklere og mer lystbetont for folk flest. Det er lettere å komme seg ut, kjenne at det hjelper å bevege seg og da kan det være enklere å komme i gang igjen på høsten.

Regnskapet er avsluttet og samsvarer i all hovedsak med budsjettet. Vi har brukt budsjettposten "uforutsette utgifter" til å honorere noe av kjøringen av turdeltagere, som ble langt over hva vi forutså.

Resultat: Vi ser at vi har nådd vår målgruppe, som ellers ikke har hatt et slikt tilbud om aktivitet. Deltagerne hadde ikke kommet ut på naturskjønne turer og heller ikke fått den gode opplevelsen i et sosialt fellesskap. Etter bare 18 turer kan vi ikke si noe om langtidseffekten, men søvnkvaliteten, humøret, energien og mestringsfølelsen til turgåerne har steget. Korttidseffekten kom raskt og det har vært en god progresjon i turlenge og intensitet.

Oppsummering, konklusjon og videre planer:

Prosjektet "Gåtur på gamle kulturstier" har gjennomført 18 gåturer fordelt på vår- og høstsemester. Vi nådde målgruppa, mennesker med muskel og skjelettplager, og som trengte motivasjon, støtte og hjelp for å komme seg ut. Etter bare 18 turer kan vi ikke si noe om langtidseffekten, men søvnkvaliteten, humøret, energien og mestringsfølelsen til turgåerne har steget. Korttidseffekten kom raskt og det har vært en god progresjon i turlenge og intensitet. Tre prosjektledere har vært riktig for å fordele ansvar på turene, grupper og kjøring av deltagere.

Vi ser det som uheldig at vi ikke har fått tildelt midler over tre år som det ble søkt om. Det tar tid å få til en progresjon fra vår til høst, fra år til år hos turdeltagerne og det tar tid før det blir innarbeidet. Vi ser det som viktig å fortsette i "samme ånd". ØTRF har søkt om videreføring av "Gåtur på gamle kulturstier" i extraekspres for våren 2017.

Regnskapet er avsluttet.

Toril Kr. Kjensdal
Prosjektleder

Øyer Tretten Revmatikerforening
PROSJEKT REGNSKAP 2016: Gå tur på gamle kultur-stier.

Inntekter:	Bank inn	Bank ut	Annonsering	Brosjyrer	Innkjøp materiell	Hyggestund avslutning	Kjøreutg + Hente/Bringe	Kjentmann	Honorar	Uforutsette midler	Pro. møte
Prosjektmidler vår 2016	22.500,00										
Toril Kr. Kjensdal		491,00	491,00								
Dale Gudbrands trykkeri		1500,00		1500,00							
Toril Kr. Kjensdal		44,50			44,50						
G Sport Rustadstuen		12936,50			12936,50						
Klokkeklang Annonse		500,00	500,00								
Reidun S.Brustuen		450,70						450,70			
Prosjektmidler høst 2016	22.500,00										
Toril Kr. Kjensdal		3276,80			100,00	1516,00		72,00		1588,80	
Toril Kr. Kjensdal		851,49				851,49					
Åse M. Vasrud		1392,00					1392,00				
Reidun S.Brustuen		222,80					222,80				
Øyer Tretten RF	1720,00										
Reidun S. Brustuen		534,57				534,57					
Vinmonopolet		914,60						914,60			
Klokkeklang Annonse		500,00	500,00								
Åse Vasrud		7103,80					1000,00		6000,00		103,80
Toril Kr. Kjensdal		7931,60					1700,00		6000,00		231,60
Reidun S. Brustuen		8069,60					1900,00		6000,00		169,60
Sum:	46.720,00	46.719,16	1491,00	1500,00	13.081,00	2.902,06	6.214,80	1.437,30	18.000,00	1.588,80	505,00
Overskudd		0,84									
Sum:	46.720,00	46.720,00									

Reidun S. Brustuen
Prosjektleder / leder/kasserer

Toril Kr.Kjensdal
Prosjektleder / sekretær/studieleder

Åse Merethe Vasrud
Prosjektleder / styremedlem

Øyer, 08.11.2016

Høst 2016:



Foto: Brit Synnøve Berge.

Påmeldingsfrist mandag før hver turdag.

Onsdag 24. august, kl. 18.00
Onsdag 31. august, kl. 18.00
Onsdag 7. september kl. 18.00
Onsdag 14. september, kl. 18.00
Onsdag 21. september, kl. 18.00
Onsdag 28. september, kl. 18.00
Onsdag 5. oktober, kl. 18.00
Onsdag 12. oktober, kl. 18.00
Onsdag 19. oktober, kl. 18.00

Enkelte av turene vil bli lagt opp med kjentmann og en ettermiddag blir det grilling.



Foto: Bo Lindblad

Fysisk aktivitet styrker kropp og sjel!



NORSK REVMATIKERFORBUND
Stokkeveien 113, 1701 Premsnes, Marhaugen

Alle som melder seg på vil få et sitteunderlag.
Sekk og termos for dere som ikke har, så vi i løpet av turen kan ta en liten rast med egen mat og drikke. Vi har gangstaver til utlån for deg som ikke har og ønsker litt støtte på turen.

Har DU lyst til å være med? Dette er et lavterskeltilbud til deg som har muskel og skjelettplager og som synes det er vanskelig å motivere seg til å komme ut på en tur.

Vi HENTER og BRINGER om det er ønskelig.

Trening forebygger osteoporose, hjerte kar, revmatisme, diabetes, konsentrasjon, bevegelighets- og balanseproblemer m.m.

Ta kontakt med oss om du lurar på noe, eller om du vil være med:

Toril Kr.Kjensdal

Sørbygdsv. 243, 2636 Øyer

Tlf. mobil: 90698929

E-mail: toril.kjensdal@bbnett.no

Åse Merete Vasrud,

Musdalsv. 134, 2635 Tretten

Tlf.: mobil: 91378281

E-mail: si-vasru@online.no

Reidun Synnøve Brustuen

Nordbygdsv. 181, 2636 Øyer

Tlf.: 61278637 mobil: 41642669

e-mail: r-sybrus@online.no

Øyer Tretten

Revmatikerforening



Gåtur på gamle turstier. Våren og høsten 2016.



Foto: Ann Kristin Steinslien

Vil du bli med oss på tur?

Målsettingen med gåturene er å bedre fysisk og psykisk helse for alle.

Turene vil gå på gamle stier i Øyer og på Tretten, i lett terreng og i nærmiljøet, sammen med andre i samme situasjon.

Fysisk aktivitet styrker kropp og sjel!

VÅR 2016

Kart for turløyper i Øyer kommune finnes på
www.oyer.kommune.no



Foto: Bo Lindblad.

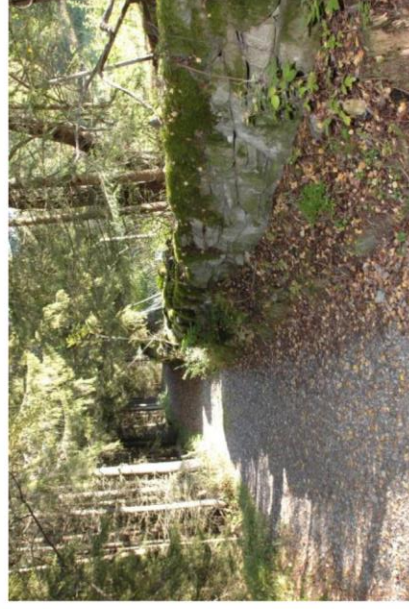


Foto: Bo Lindblad

Turene vil gå både i Øyer og på Tretten

Påmeldingsfrist mandag før gå tur dag.

Onsdag 4. mai, kl.18.00. Oppmøte Esso i Øyer.

Videre avtales oppmøtested ved påmeldingen.

Onsdag 11. mai, kl. 18.00

Onsdag 18. mai, kl. 18.00

Onsdag 25. mai, kl. 18.00

Onsdag 1. juni, kl. 18.00

Onsdag 8. juni, kl. 18.00

Onsdag 15. juni, kl. 18.00

Onsdag 22. juni, kl. 18.00

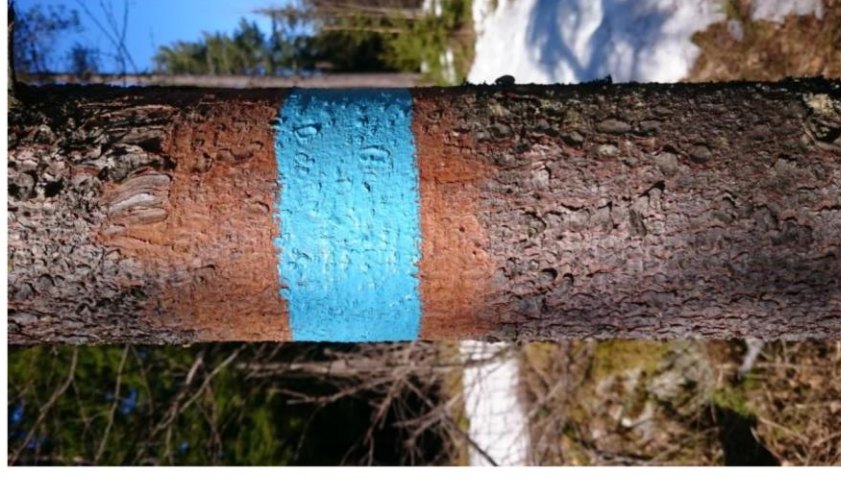
Onsdag 29. juni, kl. 18.00

Enkelte av turene vil bli lagt opp med kjentmann som forteller om stiene/stedene vil går.

Fysisk aktivitet styrker kropp og sjel !



Foto: Bo Lindblad



Bo Lindblad



Foto: Bo Lindblad

Foto:



NORSK REVMATIKERFORBUND

ØYER – TRETEN REVMATIKERFORENING

MØTER OG AKTIVITETSPLAN 2016

Juni: Tirsdag 21.

Medlemsturen til Gudbrandsdalens navle LOM, med sine severdigheter.

Stopp for bespising og kaffe. Samkjøring.

Påmelding senest 5.juni til Reidun S.B. tlf.nr.: 41 64 26 69

eller Toril Kr.K. tlf. nr.: 90 69 89 29

Likemannskafe på Bakketun i Øyer kl.18.30

12. mai kl. 18.30. Tema: Hobby fortsetter



Øyer Tretten Revmatikerforening

Gåtur på gamle turstier. Våren og høsten 2016.

Vil du bli med oss på tur?



Målsettingen med gåturene er å bedre fysisk og psykisk helse for alle. Turene vil gå på gamle stier i Øyer og på Tretten, i lett terreng og i nærmiljøet, sammen med andre i samme situasjon.

Turene vil gå både i Øyer og på Tretten. Alle som melder seg på vil få et sitteunderlag. Sekk og termos for dere som ikke har, så vi i løpet av turen kan ta en liten rast med egen mat og drikke. Vi har gangstaver til utlån for deg som ikke har og ønsker litt støtte på turen. Dette er et lavterskeltilbud til deg som har muskel og skjelettplager og som synes det er vanskelig å motivere seg til å komme ut på en tur. Enkelte av turene vil bli lagt opp med kjentmann som forteller om stiene/stedene vi går.

Trening forebygger osteoporose, hjerte kar, revmatisme, diabetes, konsentrasjon, bevegelighets- og balanseproblemer m.m.

Vi HENTER og BRINGER om det er ønskelig.

Påmeldingsfrist mandag før gå tur dag,

tlf.nr. 906 98 929 / 913 78 281 / 416 42 669, eller e-mail: r.sybrus@online.no

Oppmøte Onsdag 4. mai, kl.18.00 på Esso i Øyer.

Videre går vi og oppmøtested avtales ved påmeldingen:

Vår og sommer 2016: Onsdagene 11. mai, 18. mai, 25. mai, 1. juni, 8. juni, 15. juni, 22. juni, 29. juni.

Høst 2016: Onsdagene 24. august, 31. august, 7. september, 14. september, 21. september, 28. september, 5. oktober, 12. oktober, 19. oktober.

Ta kontakt med oss om du lurer på noe, eller om du vil være med:

Fysisk aktivitet styrker kropp og sjel !



FINT DRIV: Denne gjengen gikk turvegen langs Lågen fra Odden camping og nordover. De som deltok var Gerd Viken, Mona Stykket, Eva Granerud, Unni Beck, Berit Viktil, Reidun Synnøve Brustuen og Åse Merete Vasrud. Stein Vasrud ikke til stede da bildet ble tatt. Foto: Anne Stokke

Plass til flere i denne gjengen

**Savner du turkamerater?
Disse vil gjerne ha deg med ut.**

Øyer Tretten revmatikerforening legger hver onsdag kveld til rette for gåturer i Øyer og på Tretten.

Ut på tur

Fra Revmatikerforbundet sentralt og Extrastiftelsen har laget fått midler til å sette i gang gåturer som et lavterskeltilbud. Turene går i lett terreng i sentrumsnære områder og er et tilbud som bør passe alle. Målsettingen er å bidra til bedre fysisk og psykisk helse for deltakerne.

-Vi skal gå både i Øyer og på Tretten. Turene vil gå på gamle stier i Øyer og på Tretten, i lett terreng og i nærmiljøet. De er lagt opp slik at alle kan delta ut fra sine forutsetninger, om det blir en eller tre kilometer og ingen skal behøve å gå alene. Fysisk aktivitet styrker kropp og sjel, sier Toril Kr. Kjensdal, som leder dette prosjektet.

Enkelte av turene vil bli lagt opp med kjentmann som forteller om stiene og stedene som turgjengen går på.

Dørstokkmila

-Den berømte dørstokkmila kjenner vel mange av oss. Det kan være vanskelig å motivere seg til å komme seg ut. Det gjelder kanskje særlig den som strever med muskel- og skjelettplager. Vi håper dette turtilbudet kan motivere folk til å ta seg ut. Vi kan hente og bringe om nødvendig, forteller Kjensdal. Påmeldingsfrist er mandag før turdag - som alltid er onsdag. Alle som melder seg på, får et sitteunderlag. Turdeltakerne oppfordres til å utstyre seg med sekk og termos for en liten rast underveis. Revmatikerforeningen har gåstaver til utlån for den som ikke har og som kan trenge litt støtte på turen. Trening forebygger osteoporose, hjerte- og karlidelser, revmatisme, diabetes, konsentrasjonsvansker, bevegelighets- og balanseproblemer for å nevne noe.

Ta kontakt med en av disse om du vil være med på tur eller om det er noe du lurer på:

**Toril Kr. Kjensdal tlf. 906 98 929,
Åse Merete Vasrud tlf. 913 78 281 eller
Reidun Synnøve Brustuen tlf. 416 42 669**

Årets turmål er klare!

Skjongsbergsaksla, Vardkampen, Hansvea og Kjælighetsfossen v/Sagåa Hunder er sommerens turmål fra LHL Øyer/Tretten.

Laget satte opp kasser på fire steder 15. mai. De tas ned 15. september.

Du trenger ikke å være LHL-medlem for å delta, det holder at du kommer deg ut, tar beina fatt og går noen turer.