



Prosjektnavn: Klart Vi Kan
Prosjektnummer: 2014/FBM5743
Prosjektleder: Vidar Alberti
Organisasjon: Hedmark Idrettskrets
Søkerorganisasjon: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske Komite.





Innholdsfortegnelse

Forord.....	3
1. Bakgrunn for prosjektet og målsetting.....	3
1.1 Bakgrunn	3
1.2 Målsetting	4
2. Prosjektgjennomføring og metode.....	4
2.1 TV-produksjon	4
2.2 Rapport fra Fabelaktiv AS:.....	5
2.3 Eksisterende og nye aktivitetstilbud	6
2.4 Rekruttering	7
2.5 Foredrag	7
2.6 Informasjon/web/sosiale medier	7
2.7 Media-dekning og forebyggende effekt.....	8
2.8 Samarbeidsavtaler.....	8
2.9 Funkis IL – eget idrettslag.....	8
3. Resultater og resultatvurdering	9
3.1 TV-produksjon	9
3.2 Økt aktivitet.....	9
4. Oppsummering med konklusjon og videre planer	10
4.1 Oppsummering.....	10
4.2 Videre planer.....	10

Forord

Prosjektet «Klart vi kan», senere omtalt som «Funkis IL», ble opprettet med følgende virksomhetsområde: skape effektiviseringstiltak med en helsefremmende folkehelse/idrettsprofil, ved å skape tilrettelagt aktivitet for å få funksjonshemmede barn/unge ut i aktivitet. Prosjektet har hatt en varighet på 3 år, fra 2014 -2016.

Prosjektet hadde i utgangspunktet 2 hovedmål:

Tilrettelegge for produksjon av en Tv-serie, hvor man ønsket å synliggjøre aktivitet på lavterskelnivå for sterkt funksjonshemmede, samt skape aktivitet og glede for samme gruppe. Nye aktiviteter skulle prøves ut og etablerte aktiviteter skulle utvikles og prøves av nye brukergrupper.

Initiativtaker og prosjektleder ønsker å takke ExtraStiftelsen og alle samarbeidspartnere for midler gitt slik at dette prosjektet kunne gjennomføres. Det har vært viktig å få kartlagt behovet for denne brukergruppen, for igjen å kunne integrere og tilrettelegg god aktivitet. Vi har opparbeidet konkrete aktiviteter som for mange har vist seg å være alfa omega i målet mot et mer aktivt liv ut av ensomheten - deltagelse er viktig for alle!

1. Bakgrunn for prosjektet og målsetting

1.1 Bakgrunn

Med bakgrunn i en kartlegging gjort av Helsedirektoratet vedr. fritidstilbud til barn og unge med nedsatt funksjonsevne viste det seg at de var:

- Mindre aktive
- Færre tilbud
- Ikke tilpasset aktivitet

I tillegg er det utfordringer med hensyn til:

- Integrering av funksjonshemmede i idrettslag
- Deltakelse i eksisterende aktivitet

Med bakgrunn i nevnte utfordringer, ønsket prosjektleder å se på muligheten til skape andre miljøer og aktiviteter, samt å tenke motsatt - det vil si integrere friske personer inn i funkisene sin hverdagsaktivitet.

1.2 Målsetting

Målsetting i prosjektet har vært 2-delt:

- Produsere en TV serie hvor vi skal vise tilrettelagt aktivitet for funksjonshemmede barn/unge i hverdagen. TV-produksjonsselskapet heter Fabelaktiv AS.
- Vise viktigheten av å skape nye områder med aktivitet for en svak gruppe funksjonshemmede, ved blant annet å opprette en koordinatorstilling som har dette som ansvarsområde i Hedmarksregionen.

2. Prosjektgjennomføring og metode

Funkis IL – Et Prosjekt - der noen som trenger masse hjelp møter noen som gir masse hjelp!

I hele prosjektperioden har prosjektleder jobbet med å sette fokus på, samt utvikle aktivitetstilbud for funksjonshemmede. Prosjektet har ført til mye og bedre aktivitet, kommunikasjon på tvers av etater og organisasjoner og økt synlighet på utfordringene i et folkehelseperspektiv.

Gjennom 3 år har prosjektet vist at arbeid med funksjonshemmede er sammensatt og komplekst grunnet mange offentlige og private aktører. Ulike situasjoner har avdekket utfordringer som strekker seg videre enn prosjektets arbeidsmål.

Arbeidet med inkludering og aktivitetsskapning er helt avhengig av større grad av tilrettelegging. Prosjektet har vist seg å bli en døråpner og medhjelper for å lette hverdagen for og bidra til deltagelse for funksjonshemmede. Vi mener å ha funnet en løsning på hvordan vi skal lykkes med deltagelse for de aller svakeste. Lavterskelgruppen bør ligge under ansvarsområde helse/ omsorg i den enkelte kommune. Dette ønskes forankret i den enkeltes individuelle plan og skal være et samarbeid på tvers av kommunale etater.

2.1 TV-produksjon

Ut fra målsetting i år 1 var det ønskelig å lage en TV-serie for å sette fokus på aktivitet og mestringsglede for funksjonshemmede i hverdagslivet. Målet var at TV-ideen ville skape oppmerksomhet som igjen ville bidra til innsikt for funksjonshemmedes livskvalitet og rettigheter. Dette ville vi gjøre ved å vise profiler som er medlemmer av Funkis IL.

Prosjektleder har bidratt i dette arbeidet gjennom planlegging og gjennomføring. Dette har foregått gjennom god kontakt med Fabelaktiv AS og hovedpersonene i serien, samt ved å skaffe utstyr og legge til rette for filmopptak.

Fabelaktiv AS og prosjektleder har i perioden laget en full episode til en ønsket TV-serie. Denne episoden er oversendt og forsøkt solgt inn til ulike TV-kanaler. Hvorvidt selve serien blir solgt, ligger hos Fabelaktiv AS og i TV-kanalenes hender. Link til episoden er tidligere sendt pr mail til Jan Melby i Extrastiftelsen, samt Line Hurød i Norges idrettsforbund.

I tillegg har Fabelaktiv AS og prosjektleder utarbeidet 3 småfilmer om de ulike aktivitetene funksjonshemmede kan delta på. Småfilmene er på 3-4 minutters varighet, og blir flittig brukt i foredrag, ved innsalg av aktiviteter og ligger tilgjengelig på sosiale medier.

Viser ellers til egen rapport fra Fabelaktiv AS i dette dokument.

2.2 Rapport fra Fabelaktiv AS:

RAPPORT FOR TV-DELEN AV PROSJEKTET «FUNKIS IL»

Våren 2014 ble TV-ideen presentert som et familiekonsept for TV2, og senere for Nrk. Begge kanalene ga positiv respons, men konklusjonen etter disse presentasjonene ble at serien nok er best egnet som et innhold for NrkSuper.

Den ferdige piloten ble produsert og ferdigstilt i løpet av sommeren/høsten 2015, og ble utviklet og produsert med tanke på innsalg til NrkSuper, og rettet mot denne kanalens publikum.

Stoffet som ble produsert ferdig i FASE 1 hadde en stor innvirkning på prosjektet, både hovedprosjekt og TV-del. Klippene ble vist i en rekke sammenhenger, bl.a. på Nrk's Ildsjel-filmer i forbindelse med Idrettsgallaen 2015.

Pilotproduksjonen i FASE 2 ble en full episode av en tenkt serie, og ga et godt grunnlag for beslutning hos TV-kanal og finansieringskilder.

Prosjektet og piloten ble presentert for Nrk i to omganger. Nrk Super takket til slutt nei til både en produksjon av serien, og til en enkeltstående film basert på piloten.

Som ekstern TV-produsent vil vi aldri være garantert å nå fram med våre ideer. Når dette prosjektet ikke når fram skyldes det at Nrk Super i liten grad fokuserer på visning av dokumentarisk innhold, og at dette behovet hos dem som kanal dekkes inn gjennom kortere enkeltstående innslag under fanen til Nrk SuperNytt. De hadde også andre programmer som dekket det samme innholdsbehovet som vi tilbød gjennom «Funkis». Det ble også gjort organisatoriske endringer i Nrk Super i løpet av perioden, og prosjektet fikk således ingen god forankring i kanalen.

Ideen er tidløs, og det er ingen grunn til å ikke ta opp igjen tråden senere. Endringstakten for distribusjon for video- TV-innhold er i sterk endring, noe som også tilsier at prosjektet kan vurderes solgt inn til andre distributører. Det er ikke gjort noen vurdering av dette pr. i dag.

Piloten er jo en helhetlig film, og lever nå sitt liv der det er naturlig. «FUNKIS IL» har et potensial på andre flater enn TV og den kan nå ut til barn og voksne på andre flater, være seg nett-TV, YouTube, idrettens egne medieflater og i sosiale medier.

Vi tror jo at denne filmen engasjerer, og vil bli omfavnet av mange...

Hamar, 12.01.17

Arild Halvorsen Prosjektsjef, Fabelaktiv as

2.3 Eksisterende og nye aktivitetstilbud

Opprettelse av aktiviteter og miljøer

El Bandy - Ukentlig tilbud i Stangehallen, Fagerlundhallen i Brumunddal og Elverumshallen. Dette tilbudet har hatt ca 50 brukere i prosjektperioden, samt har medvirket til å utvikle egne treningskontakter og medhjelpere.

Stangehallen har vært benyttet som aktivitets-, visnings- og rekrutteringsarena. Her har vi hatt tilgang til masse utstyr, i tillegg til har det vært god plass og godt tilrettelagt for funksjonshemmede. Vi har hatt totalt 31 kjelker i alle varianter til bruk, hvorav 12 ledsagestyrte. Med dette har vi dekket mange funksjonshemminger (både psykisk- og fysisk).

Stangehallen har også vært arena for aktivitet og observasjon for 3. års studenter på Høyskolen i Hedmark, innen leder-, trener- og folkehelseutdanning .

Kajakk – Funkis IL inngikk samarbeidsavtale med Hamar Roklubb, hvor brukerne har fått tilgang til roklubbens anlegg på Tjuvholmen i Hamar. Det har vært aktivitet med 4 stk tråkketandemkajaker og 2 single tråkkekajaker ukentlig i sommerhalvåret. Det ble i tillegg mulighet til å skape gode miljøer i sosiale rammer, da vi også fikk tilgang til å bruke hele roklubbens anlegg med klubbhus, handicaptoalett, griller mm. Det ble avholdt sikkerhetskurs for ledsagere i løpet av sommerne, i samarbeid med Hamar Roklubb. Roklubben tilbød bruk av også andre typer båter, til anvendelse for både funksjonshemmede og funksjonsfriske.

Sykkel - Funkis IL inngikk et samarbeid med Ottestad IL sykkelgruppa som resulterte i inne-sykling i Stangehallen i et halvt års tid.

Norges Cykleforbund og Ottestad IL bidro inn i et samarbeid, og hvor vi skapte aktivitetstilbud sammen.

Kjelkehockey – Vi har tilbudt kjelkehockey i Hamar. Det ble inngått avtale om istid med Storhamar Dragons og Hamar kommune. Vi fikk tilgang til en trener fra rekruttlandslaget som pt. spiller på Lillehammer. Dette ga oss et kjempe-potensiale. Vi har gjennom avtaler opparbeidet tilgang til noe utstyr, og har også vært behjelpelige i søknadsprosesser mot NAV hjelpemiddelsentral.

Hamar OL-Amfi har vært arena for aktivitet og observasjon for studenter ved lærerhøyskolen i Hamar og innen barnehage- og lærerutdanning.

Ut på Tur/Villmark – Det har blitt arrangert 2 turer ut i marka, begge til Åkersætra i Ringsakerfjellet i samarbeid med DNT Hedmark. Vi leide hele sætra med hytter, men det var også bli mulighet for å ligge i telt da vi satte opp 6 forskjellige telt som kunne benyttes.

Turene hadde som mål å få barn/ungdom med funksjonshemming ut i naturen. De fikk lære litt om natur, telt og uteliv, i tillegg positivt sosialt samvær og samhold. Her var det også kajakktilbud på tjernet og utstyr (joulette-tracker) med 2 hjelpere som fraktet de aller svakeste ut i marka

Rally – Brukere fra prosjektet fikk teste rally-kjøring fra passasjerstet på Rudskogen rally-bane. Toppfart på 170 km/t ga adrenalin og livsgnist.

2.4 Rekruttering

Vi har gjennom våre aktiviteter (se pkt 2.2) rekruttert nye «Funkiser» i hele prosjektperioden.

Gjennom alt filmmaterialet har vi fått vist hva Funkis IL er, ulike aktiviteter og hva vi har kunnet bidra med.

Opplysning og informasjon gjennom foredrag, deltakelse i koordineringsmøter på individuell plan, avtaler med kommunale boliger og avlastningssentre, skolebesøk, jungeltelegraf, informasjonskanaler samt annen publisitet har også bidratt til rekruttering.

Prosjektleder har arbeidet for å få til samarbeid med kommunenes seksjoner innen kultur og fritid, helse og omsorg, samt ergo/fysioterapeuter for å informere om hvilke aktiviteter prosjektet tilbyr.

I tillegg har informasjon gjennom hjemmesider, facebook, mail og informasjonsbrosjyrer bidratt til at vi har nådd ut til flere brukere.

2.5 Foredrag

Prosjektleder har holdt foredrag for NAV, institusjoner, kommuner samt høyskoler, blant annet høyskolen for barnehagelærere og 3. års studenter idrettsleder samt voksenopplæring gjennom Menko og studenter til miljøarbeidere/ barne- og ungdomsarbeidere.

Prosjektleder har jobbet for at Funkis IL skal få nasjonal oppmerksomhet, ved å informere til friske barn, unge og voksne om at det finnes muligheter for deltagelse og integrering av funksjonshemmede, ikke bare i idretten men også i aktiv deltagelse i barnehage, grunnskole samt videregående skole.

Prosjektleder har gjennom ytterligere foredrag formidlet viktigheten av tilretteleggelse for aktivitet for funksjonshemmede. Pilotprosjektets mål og innsatsområder har blitt fremmet.

Det er avholdt foredrag om prosjektet i Bodø Valnesfjord, under et nasjonalt seminar gjennom NAV-aktivitetshjelpemidler. Her var alle fylker representert.

Det er også avholdt foredrag for PTØ-senteret under et seminar for ansatte og foreldre. Her kom representanter fra hele landet.

2.6 Informasjon/web/sosiale medier

Det har vært viktig med informasjon og kommunikasjon, og spesielt for familier med funksjonshemmede.

Funkis IL har opprettet egen hjemmeside www.funkisil.no og facebook-side "Funkis IL Hedmark" for å spre informasjon om aktivitetstilbudene og andre aktuelle nyheter. Informasjon om medlemskap i Funkis IL, linker til NAV i forbindelse med søknader om hjelpemidler, samt linker til klagemuligheter finnes på nevnte sider.

Hjemmesiden er bygd opp som en nasjonal plattform. Dette er gjort med tanke på at flere Funkis IL-lag kan opprettes i andre fylker i landet. Det har vært jobbet for å opprette en felles base/oversikt over hvilke tilbud, aktiviteter og utstyr som finnes.

I tillegg har det blitt lagt ut nyheter, bilder og videoer, oversikt over samarbeidspartnere, linker til påmelding/aktiviteter gjennom Norges idrettsforbund og andre særforbund.

Det er også utarbeidet egen brosjyre med informasjon om Funkis IL.

2.7 Media-dekning og forebyggende effekt

Prosjektleder har jobbet kontinuerlig for positiv omtale i media. Prosjektet har fått mye media-oppmærksomhet i aviser, TV og radio.

Funkis IL har fått spesielt mye media-dekning i år 2014-2015, bl.a. i forbindelse med nominasjonen av prosjektleder til prisen "Årets Ildsjel" på idrettsgallaen 2015. Prosjektet har hele veien satt fokus på funksjonshemmedes utfordringer, og via media har oppmerksomheten ført til synlighet, opplysning og muligheter. Denne effekten har vi dratt nytte av. Prosjektleder har benyttet TV, radio og aviser som informasjonskanaler for pilotprosjektet med håp om at dette kunne fungere som døråpner/innsalgsmulighet for å nå de gruppene prosjektet er til for.

Tv-produksjonen har også blitt et ledd i media-arbeidet, og prosjektet har benyttet seg av og bygd videre på den publisitet som ble skapt i forbindelse med dette.

2.8 Samarbeidsavtaler

Prosjektleder har bevisst jobbet med å inngå konkrete avtaler med idrettslag og særforbund for å kunne utføre aktivitet på egnede steder hvor brukerutstyr har vært tilgjengelig.

Det har også blitt utarbeidet avtale med PTØ-senteret i Ottestad, i forhold til aktivitetsutvikling.

Det har vært jobbet for tett samarbeid med kommuner bl.a kultur og fritid, skole, helse og omsorg, samt ergo/fysioterapeuter for å se på tilretteleggelse av aktivitets- og kulturtilbud til funksjonshemmede, samt Hedmark fylkeskommune.

Prosjektleder har samarbeidet tett med NAV hjelpemiddelsentral i forbindelse med utstyr til brukergruppen og forenklede søkeprosesser.

Prosjektet har opparbeidet seg en god nasjonal posisjon mot brukere med tanke på tilrettelegging av aktiviteter og muligheter. Dette har skapt mange positive synergieffekter ut i Norges land. Et eksempel på dette er El Bandy og ledsagerstyrte El Bandykjelker og tilbudet det gir til de aller svakeste. Ledsagerstyrt El-bandy aktivitet tilbys nå over hele landet, gjennom Norges Bandyforbund.

2.9 Funkis IL – eget idrettslag

Det ble i 2014 opprettet et eget idrettslag for på best mulig måte å administrere deltakerne i prosjektet Funkis IL. Idrettslaget ble kalt Funkis IL Hedmark og har pr dags dato 30 medlemmer. Det har vært tilrettelagt en rekke aktiviteter og tilbud for medlemmene, hvor glede og mestring på lavterskelnivå har vært satt i fokus. Målet var å nå ut til enda flere «Funkiser», slik at de skulle få tilbud om aktivitet, samhold og glede i trygge rammer.

3. Resultater og resultatvurdering

3.1 TV-produksjon

Av konkrete resultater i forbindelse med samarbeidet med Fabelaktiv AS i prosjektperioden kan vi vise til følgende:

TV-sending NRK – ifbm. "Årets Ildsjel"/nominert Vidar Alberti. NRK laget en egen presentasjon på grunnlag av Fabelaktiv AS' produksjon om funksjonshemmede i samarbeid med prosjektleder. Presentasjonen ble vist i beste sendetid på NRK-sporten samt sending fra Idrettsgallaen i 2015. Her hadde NRK møter med Fabelaktiv AS for å bruke det materialet som vi hadde laget. Dette var synlig både på TV, på internett samt at dette ble delt og sendt på Facebook under stemmegivning hele desember måned 2014.

Prosjektet Funkis IL og prosjektleder bidro da Fabelaktiv AS lagde en pilot for Norsk Tipping i forbindelse med Extratrekkingen på tirsdager. Denne piloten ble kjøpt av NRK og vises nå på NRK1. Malen brukes ukentlig i Extratrekkingene på NRK hver tirsdag, her med nye prosjekter som også har mottatt midler fra ExtraStiftelsen.

Filmmaterialet har blitt brukt av prosjektleder i all foredragsvirksomhet, et eksempel er for NAV ansatte fra hele landet i forbindelse med seminar på Valnesfjord i Bodø.

Filmmaterialet er også tilgjengelig for alle som går inn på Facebook Funkis IL og Funkis IL sine hjemmesider; www.funkisil.no! Det er lagt ut film på Youtube som presenterer Funkis IL på en kvalitativ måte og viser litt hvilke muligheter som finnes.

Samarbeidet med Fabelaktiv AS har ført til positiv publisitet av prosjektet. Gjennom alt filmmaterialet får vi vist hva Funkis IL er og hva vi har kunnet bidra med. Det har blitt satt fokus på brukergruppen, som i utgangspunktet har alle odds mot seg. Økt kunnskap gir bedre tilbud, som igjen kan bidra til økt livskvalitet.

3.2 Økt aktivitet

Aktiviteter beskrevet i pkt 2.2 – 2.7 har vært avgjørende for prosjektets måloppnåelse.

Bevisst jobbing med konkrete aktiviteter, rekruttering, samarbeidsavtaler, informasjon/kommunikasjon har bidratt til at et 30-talls barn/unge/unge voksne sterkt fysisk/psykisk funksjonshemmede har fått et aktivitetstilbud de ikke hadde tidligere. Denne brukergruppen har fått økt livskvalitet gjennom sosialisering, samhold og aktivitet. Aktivitetene har være varierte og bestått av ulik grad av lekenhet, spenning og vanskelighetsgrad. Dette har igjen ført til stor grad av mestringfølelse og glede, både for brukere, ledsagere og familie.

Med utgangspunkt i helsedirektoratets rapport om at denne brukergruppen var mindre aktive, hadde færre tilbud og ikke tilpasset aktivitet, så føler vi at prosjektet har bevist at tilbud og aktiviteter kan tilpasses hver enkelt ved bevisst jobbing og klare mål.

Prosjektet har vist at behovet for tilrettelagt aktivitet for denne gruppen er enormt, og at det synes å være behov for egne koordineringspersoner for iverksetting og drift. Denne målgruppen er helt avhengig av tilrettelagte tilbud, for å kunne delta. Dette kan synes vanskelig å få gjennomført gjennom frivillighetsarbeid.

4. Oppsummering med konklusjon og videre planer

4.1 Oppsummering

Prosjektet vi har beskrevet og gjennomført har vært nyttig og lærerikt. Det viser seg å være et absolutt behov for individuell tilpasning og tilrettelegging for denne gruppen mennesker. Som nevnt har aktivitetsskapning bidratt til livsglede og engasjement, for en gruppe som ikke stiller krav.

Informasjon og opplysning har ført til økt kunnskap og mer oppmerksomhet om temaet, blant annet gjennom tv-profileringen, og i samarbeid med studenter og etater.

Prosjektet i nåværende form vil nok endres med hensyn til evt. drift i kommunal regi. Det synes ikke naturlig at idretten foretar videre drift, da brukergruppen kommer inn under helse- og omsorgsdepartementets budsjett, og derved under kommunenes ansvarsområde. Funkis IL vil leve videre i en eller annen form og medlemmene som vi har opparbeidet i perioden vil bli fulgt opp av frivillige og daglig leder for Funkis IL i tiden fremover. De mest aktive av de som ligger over lavterskelnivå vil på sikt bli overført som medlemmer til sær-idrettsklubber som vi har samarbeid med. Her samarbeider vi tett med Fagkonsulent i NIF i Hedmark.

Prosjektperioden har vist hvilke behov for tilrettelegging denne gruppen mennesker trenger, og vi ser at stillingen som prosjektleder er nødvendig å videreføre for å opprettholde tilbudene. Det jobbes for å videreføre prosjektet, men da med andre eiere og en annen driftsmodell.

4.2 Videre planer

Vi ønsker nok engang å presisere at ideen om en TV-serie skulle være ett av mange virkemidler for å nå ut med hovedbudskapet for prosjektet. Viktigheten av kunnskap, gode aktivitetstilbud og økt livskvalitet for de funksjonshemmede har vært i fokus fra dag en, og vil fortsatt være hovedfokuset for videre arbeid.

Når nå prosjektet er avsluttet så er jo målet å få dette over i varig drift.

Et fantastisk grunnlag er lagt ved hjelp av alle bidragsytere.

Prosjektleder ønsker å synliggjøre behovet for at en slik tjeneste kan fortsette, og vi er i dialog med Hamar og Stange kommune. Det er disse kommunene som sitter på løsningen om prosjektet skal gå over i videre drift. Saken ligger nå til behandling på bordet til de to kommuners ordførere.

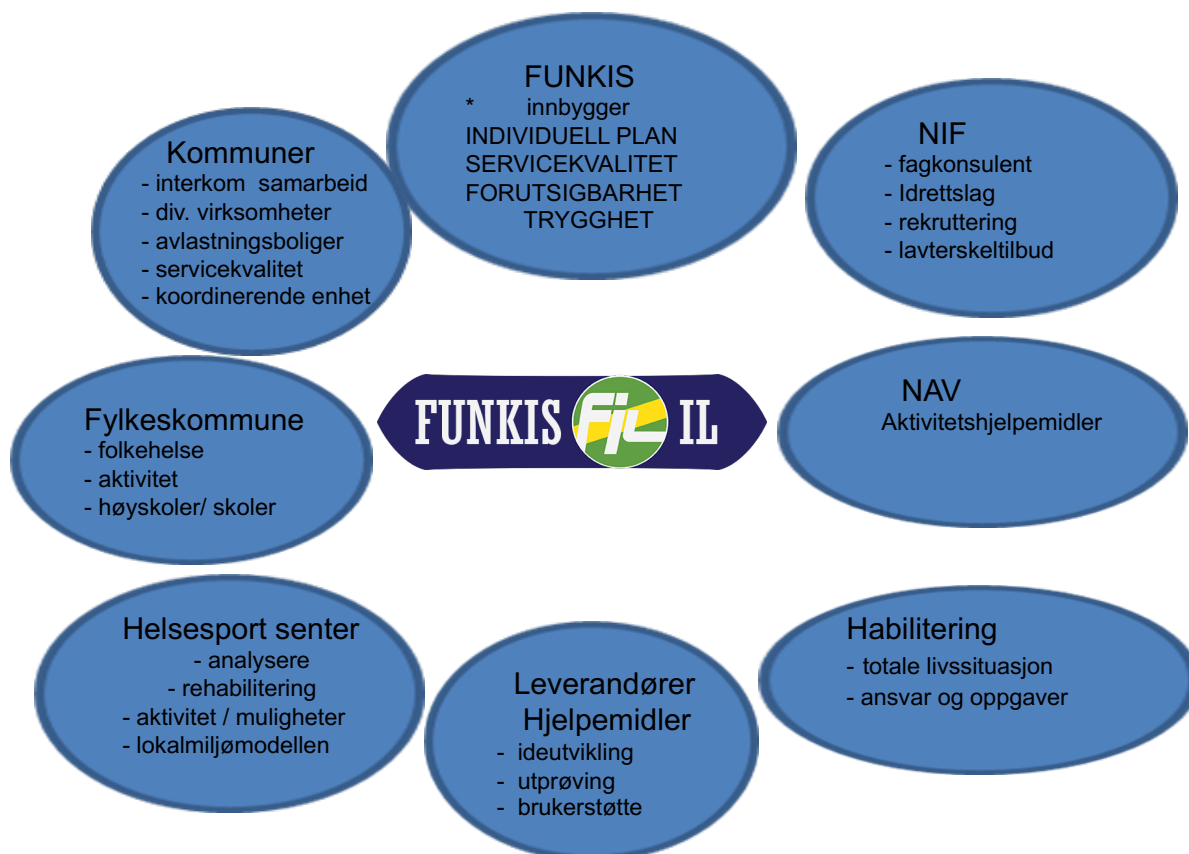
Vi mener å ha funnet en meget god modell som kan være klar i 2017.



I hovedsak går dette ut på å tilrettelegge aktivitet for de innbyggere som har behov for kommunal bolig, bor privat og/eller har behov for avlastning i hverdagen. Det er i dag ingen av disse boligene som har tilrettelagt aktivitet som fritidssyssele. Funkis IL har her vært eneste mulighet.

I første omgang satser vi i Hamar og Stange kommune og tilbud til deres Funkisinnbyggere. Men tilbudet vil være tilgjengelig for alle Funkiser også utenfor våre kommunegrensene om dette skulle være av interesse. Samarbeid er veien å gå for å inkludere deltagelse på lavterskelnivå innenfor aktivitet og idrett. I dette arbeidet er det alfa omega at noen har dette som ansvar og jobb. Det ansvaret ønsker Funkis IL å ta!

Se ønsket samarbeidsmodell:



Hamar, 15. januar 2017

Vidar Alberti (s)
Prosjektleder
Funkis IL

Helen Skansen (s)
Økonomikonsulent
Hedmark idrettskrets