

Rapport Extraprosjektet «Pilgrimsvandring på Jæren»



Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

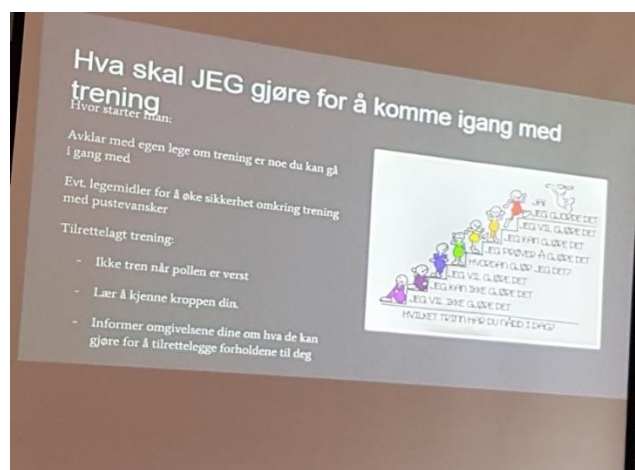
Prosjekt "Pilgrimsvandring på Jæren" ble søkt etter at en hadde hatt kontakt med folk som etterlyste et samlingsted for lungesyke. En hørte at flere hadde utfordringer å trene sammen med andre, og at det til tider kunne være vanskelig å motiveres seg til trening. I Stavangerområdet hadde også den generelle aktiviteten i laget vært lav. Ønsket var å få i gang positiv fysisk aktivitet, samtidig gjøre en forskjell i livet til enkeltmennesker.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

I gjennomsnitt har vi hatt mellom 10 -15 deltakere med oss ukentlig. Ca 30 ulike personer har vært innom prosjektet.

Prosjektgjennomføring/Metode

På grunn av velviljen til Extrastiftelsen har vi fått gjennomført dette prosjektet over tid. Det vil igjen si at vi har kunnet ta steg for steg, og hatt masse forskjellig aktivitet. Vi har hatt to samlinger med overnatting. Oppstartsamlingen var en



"Bli kjent/Inspirasjonssamling" hvor vi hadde trim og faglige foredrag. Trening, kost og hvile og balansen mellom dette, var temaet.

Allerede første samling var deltakerne enige om at de selv ønsket å ta ansvar for at dette skulle lykkes. Det var i prosjektet kun lagt opp til samling en gang pr måned. Dette fant deltakerne ut at var alt for sjeldent. Så den forpliktene planen som var tenkt skulle iverksettes når deltakerne var blitt skikkelig kjent ble iverksatt allerede første samling. Det vil si at en har hatt ukentlige samlinger.

En har gått langs de flotte Jærstrendene, var det nye vind ble turene lagt lenger inn i landet. En har hatt deltakere fra mange forskjellige kommuner, og det vil igjen si at deltakerne har måtte reise litt rundt og fått oppleve mange forskjellige turområder. Hver mandag kl. 11 med unntak av juli måned, har vært fast samlingsdag. Vinterstid har vi hatt innetrening. Det kan nevnes medisinsk yoga og trening med fysioterapeut. Vi har også hatt kurs i bruk av gåstaver og tips og triks til trening. Noen ganger har vi hatt mat til deltakerne, men som oftest har en tatt med nistepakke. Den sosiale biten har etter hvert også veldig viktig. Deltakerne har også invitert folk hjem til seg, og også disse gangene har alle vært velkomne. En har benyttet seg av appen SPOND. Her har en lagt ut turer og oppmøtested. Link med kartposisjon kunne en også dele her slik at alle enkelt kunne finne frem til oppmøtestedet. I etterkant av turene er det lagt også lagt ut bilder.

Resultater og resultatvurdering

Mellom 10-15 deltakerne har vært med ukentlig. 3 stk fant ut etter første samling at dette ikke var noe for dem. Totalt er det rundt 30 stk som har vært med.

I starten prøvde vi å få med både dem som var i jobb, og dem som hadde en uføretrygd. Av den grunn la vi flere arrangement til kveldstid.

Etter hvert erfarte vi at dem som var i jobb kun kom sporadisk, og at det var vanskelig å favne både dem med fri på dagtid, og dem i jobb. En tok derfor en bestemmelse om at den ukentlige samlingen skulle legges til mandager kl. 11. Og at de som gikk i jobb kunne inviteres dersom en skulle ha litt større «samlinger». De som har deltatt fast har ulike utfordringer.

Utfordring med astma og kols var utgangspunktet for prosjektet. Men flere har andre sykdommer som (noen i tillegg ..) revmatisme, kreft, MS m. m



Undertegnede lærte mye underveis. Det å gå ute i vind og kaldt vær viste seg umulig. Noen deltakere har f.eks. vinterstid og dager med "stygt" vær problemer med å gå fra bilen og inn. Det vil igjen si at vi underveis måtte gjøre tilpasninger.

Vi har fått flere og flere deltakere, noe som har vært veldig positivt. Mange har hatt stor nytte av å få låne gåstaver. Det har hjulpet oss med at folk med ulik fysisk form har kunne trene/gå ut fra sitt nivå.

Det har vært en gjeng som har inkludert alle, og jeg tror at alle har følt seg velkomne. Prosjektet ble avsluttet med overnatting og videre planer.



Oppsummering/konklusjon/videre planer

Etter prosjektslutt forsetter en på samme vei. Inne trening vinterstid og utetrening vår, sommer og tidlig høst. Storlaget Rogaland har overtatt de økonomiske forpliktelsene, samtidig som regionssekretær forsøker å holde kontakten med deltakerne slik at en opprettholder engasjementet. Konklusjonen er at dette har vært et særdeles vellykket prosjekt. Vi har også hatt med disse deltakerne på andre arrangement, og flere bidrar nå med frivillighet lokalt.

