

Rapport Extra- prosjektet, Plask, Tur og Trivsel på Voss



Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Lokallaget på Voss hadde gjennom mange år hatt lyst å få til enda mer aktivitet i laget, og da de fikk regionen med som samarbeidspartner var lysten på å sende en søknad til Extrastiftelsen stor. I en annen del av kommunen (Kvam Herad) hadde det vært drevet en treningsgruppe, og en hadde lyst til å få til noe lignende på Voss også. Gleden var stor når søknaden hadde gått gjennom.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

20 personer er nådd av prosjektet.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet ble i utgangspunktet innvilget for et år. Men forlenget til to år. Grunnen til utvidelsen var de frivilliges innsats for at midlene skulle nå flest mulig, lengst mulig. Prosjektet var i gang tidlig i januar 2016. De frivillige satte i gang planleggingen med en gang offentliggjøringen om tildeling kom.

Bassentrening i Hagahaugen terapibasseng var den første aktiviteten som ble igangsatt. Med en temperatur i bassenget på 34 grader ble aktiviteten fort fullt egnet. Denne aktiviteten har vært

drevet av fysioterapeut vår og høst, i en to års periode. (og fortsetter,,,))

En har også hatt tilbud om trening i sal på Fitness Nr 1 treningscenter, også her var treningen ledet av fysioterapeut. I tillegg har en hatt Yoga.

En har også hatt tilbud om turer i nærområdene. Her med frivillige som turledere.

Temakvelder har også vært viktige innslag i prosjektet. Her har en hatt frivillighetssentralen Nabobeino som base.



En startet med besøk av lokallagsleder fra NAAF Stord. NAAF Stord hadde tidligere hatt god erfaring med å få til aktivitet gjennom trening, og en ønsket å få inspirasjon på hvordan de hadde lykkes. Hun fortalte om treningsgruppen på Stord og hvilke aktiviteter de hadde. Hun fortalte om både inne og utetreningene, og fordelene med bevisst regelmessig fysisk aktiviteter.

En har hatt foredrag med fysioterapeut Lena Hope, farmasøyt Frank Jørgensen, kolssykepleier og to fantastiske foredrag med lege Helge Danielsen.

Regionssekretær har også vært på besøk og prøvd å inspirere. De kveldene det er invitert til foredrag har en også lagt opp til likepersonssamtaler og sosiale treff.



Mat og kaffe er blitt servert, og slik har en kunne bli kjent med nye folk og danne seg nye nettverk.



Resultater og resultatvurdering

Dersom en starter med oppsummeringen kan en trygt si at dette har vært et svært vellykket prosjekt. Et prosjekt som er drevet av frivillige med støtte fra regionssekretær. På denne måten har de frivillige kunne bidra med aktivitet, og sluppet å brukt tiden på administrasjon. Badegruppen har vært svært vellykket, og er nå godt etablert. Denne fortsetter i regi av lokallaget. Her er det bare skryt fra deltakerne, og ingen har hørt noe negativt.

Trening i sal oppdaget en at var lagt til feil årstider. En ønsket ikke å trene inne når solen tittet frem, og årstidene tilsa et det var ute en burde være.

Turgruppen kunne en nok med fordel hatt litt mer tålmodighet med å bygge opp. De frivillige som var «turverter» synes at 4-5 deltakere var for få, og de avsluttet dette etter første året.

Yoga fikk en tilbakemelding på om var veldig nyttig for dem som hadde utfordringer med pust. Så dette er noe lokalledet har lyst å videreføre.

De faglige påfyllene har gjort prosjektet til noe mer enn bare trening. Her får en tips til nye aktiviteter og nye frivillige rekrutteres. En har fått tilbakemelding om at det har vært interessante og lærerike tema som har vært belyst. Det har vært gitt åpning for spørsmål slik at hver enkelt har hatt mulighet til å få svar på det en har lurt på. Dette har igjen ført til at folk er blitt tryggere med tanke på å leve med sykdommen sin.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Trening i regi av NAAF Voss lokallag fortsetter etter prosjektet er avsluttet. Laget har fått en ny giv som en antar bare er starten på mye godt arbeid i fremtiden. En ser at selv om dette kun er voksne som har fått dette tilbudet, «drypper» det også på de yngre. Her har en fått overskudd og lyst til også å satse på aktiviteter for barn og ungdom. Når nytt styret skal velges vil alle stille til gjenvalg, og nye kandidater stiller seg til disposisjon. Prosjektet har virkelig inspirasjon til å fortsette arbeidet lokalt.

