



MOMENTUM
FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

Tilknyttet FFO
Æresmedlem:
Prinsesse Märtha Louise

Sluttrapport Med sykkel og protese over Dovrefjell

Søknad nr. 2019/HE-284505



Forord.

Momentum fikk med dette mulighet til å arrangere en sykkeltur for amputerte og deres pårørende på vakre Dovrefjell og Hjerkin. Dette var en unik sjanse for våre brukere til å få oppleve fjell og natur på «sykkelsetet».

Vi takker Stiftelsen Dam for denne muligheten.

Postboks 49 Skøyen
0212 Oslo

Tlf: 40 00 43 60
Faks: 40 00 43 61

info@momentum.nu
www.momentum.nu

Bank 2095.49.74503
Org.nr. 985 823 413

Målsettingen, målgruppe og bakgrunn for prosjektet.

Hovedmålet med prosjektet er å få brukere mer aktive og gi de et tilbud som er tilpasset deres funksjonshemming. Komme seg ut av isolasjon og å kunne få oppleve den gleden naturen kan gi. Målgruppen i prosjektet var amputerte og deres pårørende.

Momentum sin bakgrunn for prosjektet var at amputerte og pårørende skulle sammen med Funkibator komme seg ut i naturen og fjellet på sykkel.

Momentum ser at flere sitter hjemme, beveger seg lite og føler på ensomhet. Mange er redde for slike aktiviteter og tør ikke utfordre seg selv. Det er nettopp slike sammenkomster som gir trygghet i tilpassede grupper, og med tilpassede sykler.

Prosjektet ble gjennomført i samarbeid med Funkibator som er blitt brukt av Momentum ved flere tidligere anledninger med stor suksess. De gir opplevelser av mestring gjennom andres historier og egne erfaringer med tilrettelagte turer for grupper med funksjonshemmede. Geir Arne Hageland, leder av Funkibator, påpeker at «den reelle funksjonshemmingen sitter mellom øra!» Under mottoet «Våg å leve!» skal Funkibator skape opplevelser for og med andre.

Intensjonen er å tørre mer og strekke seg utenfor komfortsonen. Deltagerne har ved tidligere prosjekter gitt stadig tilbemeldinger om at de vil delta på aktiviteter som legges opp i samarbeid med Funkibator. Hageland er også selv dobbeltamputert med proteser på begge bein «og vet hvor skoen trykker», hvilket også bidrar til en vesentlig økt troverdighet for våre deltakere.

Beskrivelse og resultat av prosjektet og i hvilken grad oppsatt mål ble nådd.

På sykkelstamlingen var det ikke spørsmål om ikke å delta. For med tilgang på forskjellige sykler følte alle seg trygge på å prøve., dette var nytt for de fleste. I tillegg hjelper den elektriske motoren betraktelig. Det samler gruppa enda mer. Alle orket ikke å fullføre, men alle kan være stolte av seg selv. For det er ganske langt å debutere med en tur på nesten fire mil. Det holder lenge å få kjent på følelsen av å sykle. Gruppa startet på Hjerkin Fjellstue og med ulike varianter og erfaring. Humor og latter satt løst «jeg får nesten lyst på bein å trå med når jeg ser den sykkelen, Morten fikk opp god fart». Såpass god at grøfta ble besøkt. Han var også en av de som veltet ut i det som hadde blitt en liten bekk etter alt regnværet, men humøret var fortsatt på topp. Litt punktering underveis må påberegnes, veien var godt tilrettelagt for målgruppa. Og alle var enig, jo, dette vil vi fortsette med, «vi sees til neste år».

Vi opplever at mestringen og delaktigheten var oppnådd. Deltagerne fikk oppleve gleden naturen gir, fellesskapet, og gleden ved å være sammen i et slikt prosjekt. Graden av måloppnåelse var stor.

Gjennom evaluering og referanser etter prosjektet har vi kunnet effektmålt oppsatte mål.

Vi har fått tilbakemeldinger fra de som deltok i prosjektet at de vil komme tilbake, samt andre som ønsker å delta ved en senere anledning. Vi har hatt reportasje i Livsglede og på vår facebookside og hjemmeside.

Det var 15 deltagere som deltok i dette prosjektet.



Gjennomføring/metode.

Prosjektet ble gjennomført høsten 2019 med base på Hjerkin Fjellstue som ligger på Dovre. Gjennomføringen var etter oppsatt aktivitetsplan og beskrivelse i søknaden. Momentum har gjennomført prosjektet etter planen og brukt elektronisk påmeldingskjema. Spørreskjema og evaluering etter prosjektets avslutning er dokumentert og lagret. Vi har derfor mulighet til å vurdere resultatet av 2019 prosjektet slik at vi også kan videreføre dette i 2020 om økonomien tilsier det.

Oppsummering:

Bildene taler for seg. Her ser vi livsglede og likepersonarbeid i praksis. Momentum sin konklusjon er at hvis vi har økonomi til å videreføre et lignende prosjekt vil vi også i 2020 arrangere noe tilsvarende.

Momentum vil med dette rette en stor takk til:

Ekstrastiftelsen som gjorde det mulig å arrangere prosjektet «med sykkel og protese over Dovrefjell».

Funkibator v. Geir Arne Hageland som er vår samarbeidspartner i prosjektet.

Hjerkin fjellstue.

Samt alle de frivillige og likepersoner som har hjulpet til med praktiske oppgaver underveis.

Bilder v. Funkibator

