

MED PROTESE PÅ TUR !

Prosjektets tema:

Fysisk aktivitet i fjellnatur er viktig for mestring og gir økt livskvalitet. Alt som gjør livet utfordrende, spennende og verdt å leve. Vi ønsker å stimulere, inspirere, og motivere amputerte til aktiviteter i fjellet.

Bakgrunn for prosjektet:

MOMENTUM er en frittstående og uavhengig interesseforening for arm- og benprotesebrukere og deres pårørende. "protesebruker" inkluderer arm- og benamputerte, uavhengig av amputasjonsårsak, og personer med dysmeli, uavhengig av om man bruker protese eller ikke.

Det å være protesebruker er en situasjon som innebærer at mange sitter hjemme, beveger seg lite og føler seg ensomme. Redsel for at man ikke skal klare fysiske utfordringer med sin protese, kan føre til at noen føler seg mer funksjonshemmet enn de egentlig er. De blir utsatt for innaktivitet og sosial isolasjon.

Protesebrukere har sterkt begrensede muligheter for å komme ut i skog og mark. Årsaken ligger i både reelle og antatte fysiske hindringer, og økonomiske begrensninger for dem som lever på uføretrygd.

Mange protesebrukere "tør" ikke å utfordre seg til for eksempel å gå en fjelltur, padle kano eller å ri. Noen er redde for at de blir "sinker", holder protesen? Hva gjør jeg hvis protesen faller av? osv. Dette kan de få hjelp til i en trygg gruppe med andre "likesinnede". "Med protese på tur" ønsker vi å få med alle deltagerne uansett hvilken utfordring de har. Helgen er lagt opp i samarbeide med Funkibator med Geir Arne Hageland (kjent fra Ingen Grenser og I viljens landskap på NRK). Funkibator gir opplevelser av mestring gjennom andres historier og erfaringer med tilrettelagte turer. Alle deltagere skal føle at de mestrer de utfordringer som er lagt opp. Geir Arne Hageland har selv amputert begge bein, og er medlem av Momentum. Funkibator stiller med godkjente instruktører som har erfaring fra reiseliv og tilrettelegging. Hestene er godkjent for slike aktiviteter.

Målsetting:

Hovedmål:

Gi protesebrukere og deres pårørende opplevelser av den positive effekten ulike aktiviteter i fjellet gir, lære seg å bruke fjellet på en trygg måte. Oppdage den positive effekten naturen gir i forhold til å skape en bedre fysisk og psykisk helse og dermed oppnå bedre livskvalitet.

Delmål:

Knytte bånd med likesinnede som har samme utfordringer. Øke og mestre aktiviteter slik at protesebrukere kommer seg ut av passivitet og inaktivitet.

Målgruppe:

Arm- og benamputerte med og uten protese og deres pårørende. Deltagere fra hele Norge.

Gjennomføring av prosjektet:

Momentum har innhentet tilbud fra Funkibator på prosjektet. Det skal arrangeres en helg i august/september 2014 på Dovrefjell. Deltagerne skal overnatte på en fjellstue på Hjerkin. Momentum Innlandet som er et fylkeslag i Momentum bestående av Hedmark og Oppland er sentrale i planlegging og gjennomføring.

Fredag:

Middag og sosialt samvær. Leder i Momentum Innlandet ønsker velkommen og orientere om helgas aktiviteter og gir deltagerne praktiske opplysninger.

Foredrag om fjellets betydning for aktivitet og fysisk utfoldelse. Erfarne foredragsholdere vil gi av sin erfaring fra turer som er gjort med andre grupper i samme målgruppe.

Lørdag:

Deltagerne deles opp i grupper etter hva de har meldt seg på, fottur eller ridning. Middag og sosialt samvær på kvelden.

Søndag:

Padling for de som har meldt seg på. De som ikke ønsker å padle kan fiske, nyte fjellets ro og utveksle erfaringer, eller være med på en fottur.

Helga avsluttes med felles lunsj.



Frivillige fra lokallaget som har deltatt på slike turer tidligere vil være med og inspirere deltagerne. Lokallagets deltagere hjelper også til med organiseringen og tilretteleggingen underveis.

Planleggingen og gjennomføringen av helga gjøres på frivillig basis. Det er bare administrasjonssekretær i Momentum som er ansatt i 40% stilling som har lønn. I hovedsak er det frivillige fra Momentum Innlandet som står for organiseringen. Alle har ulike amputasjoner eller er pårørende. Administrasjonssekretær hjelper til med utsendinger, påmeldinger, deltagerlister og andre praktiske oppgaver.

Det vil bli sendt ut invitasjon til alle medlemmer i forkant, annonsert på Momentums hjemmeside og Momentums facebookside. Dette vil gi deltagerne god tid til å melde seg på. I etterkant vil det bli skrevet en reportasje i Livsglede, Momentums medlemsblad som kommer ut 4 ganger i året. Dette bladet blir distribuert til medlemmer, rehabiliteringsinstitusjoner, sykehus, ortopediske verksteder og andre interesserte i hele landet.

Betydning og verdi:

Protesebrukere, unge og voksne, blir ofte passive og inaktive etter amputasjonen. De sliter med å komme seg ut, blir sittende og kvier seg for å være med på ting "som de gjorde før". Følelsen av å være "annerledes" enn andre og ikke klare "å henge med" i aktiviteter kan til tider være vanskelig. Vi ønsker at deltagerne skal gjøre aktiviteter i trygge omgivelser og at deltagerne får påfyll fysisk og psykisk. Fysisk aktivitet er bra for alle. Vi håper å kunne gi deltagerne det "puff" det trengs for å komme seg ut og bruke naturen, vi ønsker å se på mulighetene, ikke begrensningene. Det at alle skal mestre sammen, og at fellesskapet som dette gir, gir livskvalitet, glede, og at deltagerne oppnår bedre selvtillit til å bruke naturen som hverdagsaktivitet.

På denne helga deltar det erfarne protesebrukere som vil gi av sin kunnskap til de som trenger dette. Alle vil "ta vare på hverandre og hjelpe hverandre", noe som også er likemannsarbeid i praksis.

Momentums visjon er "å spre livsglede" gjennom informasjon, inspirasjon, muntrasjon og på tross av sitt tap finne livsgleden tilbake og evner å se framover.

"Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket".

Fremdriftsplan:



- 2014.
- April/mai - lage program og sende ut invitasjoner.
 - Juni - ta imot påmeldinger, lage deltagerliste, lage grupper.
 - Juli - sende deltagerliste til Funkibator, sende ut egenandeler.
 - Aug/sep - gjennomføringen.
- 2015 - sluttrapport (innen 15 feb.)

Organisering:

Momentum Innlandet har hovedansvar for organiseringen av prosjektet. sammen med administrasjonssekretær i Momentum. Dette gjelder planlegging, organisering, gjennomføring og etterarbeid.

Administrasjonssekretær er prosjektleder. Hun følger opp prosjektet hele veien i henhold til tilbud osv. Hun følger også opp rapportering til regnskapsfører og sluttrapport. Adm. Sekretær har erfaring med regnskap, budsjettering, og administrasjon.

