

## SKICAMP FOR AMPUTERTE.

### Prosjektets tema:

Vi ønsker å stimulere, inspirere og motivere protesebrukere til aktiviteter på vinteren. Fokus denne helga skal være den mestringsfølelsen det gir protesebrukere å kunne bruke langrennski eller alpinski.

### 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 amputert 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 blir mer funksjonshemmet enn de egentlig er. De blir utsatt for innaktivitet og sosial isolasjon.

Fysisk aktivitet er bra for alle og vi ønsker å gi deltagerne den glede det er å kunne bruke ski som aktivitet i hverdagen. " Det å kunne spenne på seg ski og suse ned en bakke eller å ta seg en rolig tur på langrennski gir både fysisk og psykisk velvære".

Amputerte, både unge og voksne, blir ofte innaktive og passive etter operasjonen. De kvier seg ofte for å være med på ting de gjorde før. Amputerte har sterkt begrensede muligheter til å kunne gå på ski, eller utfolde seg i alpinbakken med de utfordringer dette gir. De er redd for at protesene ikke holder og føler seg "dumme sammen med andre vanlige". Det å kunne lære seg å gå på ski eller kjøre slalom sammen med andre likesinnede i trygge omgivelser vil gi større grad av mestringsfølelse og selvtillit.

Momentum samarbeider med Geir Arne Hageland fra Funkibator. Kjent fra Ingen Grenser og I viljens landskap vist på NRK. Denne helga har han med seg instruktører fra skiforbundet som også har erfaring fra landslaget. De vil være med og gi inspirasjon til deltagerne og det spiller også en viktig rolle for kvaliteten på opplæringen. Funkibator gir opplevelser av mestring gjennom egne og andres erfaring med tilrettelegging. Alle deltagere skal føle at de mestrer de utfordringer som legges opp. Geir Arne Hageland har amputert begge bein og er medlem av Momentum.

Det legges også opp et samarbeide med Beitostølen Helse- og idrettsenter.

Deltagerne får derfor god anledning til å bli kjent med rehabiliteringsmuligheten som finnes her. Helseportsenteret stiller også med kvalifiserte instruktører og fagpersonell. Sammen med instruktører fra landslaget og Helseportsenterer vil deltagerne få den kunnskap de trenger for å kunne utøve den gleden det vil gi å kunne være ute og stå på langrennski, bruke piggekjelke, eller å være i alpinbakken. Deltagerne lærer dette i trygge omgivelser, og med riktig tilpasset utstyr som Beitostølen Helseportsenter stiller til rådighet. Denne helga vil også gi rom for mye utveksling av råd og tips fra andre protesebrukere, det bygges opp et sosialt fellesskap som kan vare lenge etter denne helga er avsluttet.

**Målsetting:**

**Hovedmål:**

Bidra til at protesebrukere får den opplæring og føle den trygghet de behøver for å kunne bruke ski som regelmessig aktivitet i sin hverdag.

**Delmål:**

Knytte bånd med likesinnede som har samme utfordringer. Bidra til at amputerte blir selvhjupne på ski og dermed få bedre skiferdigheter.

**Målgruppe:**

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

**Gjennomføring av prosjektet:**

Momentum skal gjennomføre prosjektet i samarbeide med Beitostølen Helseportsenter og Funkibator som det er innhentet tilbud fra. Det skal arrangeres en helg i februar 2014.

Deltagerne skal overnatte på et hotell på Beitostølen og ankommer fredag kveld. Det vil bli holdt informasjon/foredrag om Helseportsenteret samt foredrag fra utøvere som har erfaring fra ulike skiaktiviteter.

**Fredag:**

- Representant fra Momentum ønsker velkommen, orientere om helgas aktiviteter og gir deltagerne praktiske opplysninger.
- Foredrag fra protesebrukere som har erfaring fra ulike ski aktiviteter, og betydningen av ski som aktivitet og fysisk utfoldelse.
- Middag og sosialt samvær.



#### Lørdag:

- Oppdeling i grupper etter hva som er ønskelig av aktivitet.
- langrenn - alpint - pigging.
- Felles lunsj.
- Aktivitetene går videre.
- Omvisning og informasjon om Beitostølen Helseportsenter på ettermiddagen.
- Middag og sosial samling på kvelden.

#### Søndag:

- Ulike skiaktiviteter fortsetter.
- Felles avslutning med lunsj.

Frivillige deltagere fra Momentum som har deltatt på slike aktiviteter tidligere vil være med og inspirere deltagerne. De 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 som står for organiseringen. Alle har ulike amputasjonsnivåer 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.

#### Prosjektets betydning:

Vi ønsker å gi påfyll fysisk og psykisk slik at protesebrukere skal "tørre" å bruke ski som en del av sin hverdagsaktivitet. Vi ønsker å se på mulighetene, ikke begrensningene til hver deltager. Deltagerne skal føle den mestring og glede det er å bruke skiaktiviteter sammen i et fellesskap, og vil i større grad få bedre selvtillit og bedre livskvalitet.

Deltagerne som er med denne helgen, vil få en vesentlig bedre forutsetning til å kunne bruke ski som en aktivitet i hverdagen. Dette er et resultat av at de får den kunnskap, inspirasjon og trening som gjør dem selvstendige og selvhjulpne på ski i langt større grad enn de var tidligere. Deltagerne får faglig kvalifisert veiledning, inspirasjon og motivasjon fra rehabiliteringspersonell fra Helseportsenteret og instruktør fra skiforbundet. Deltagerne får stiftet nærmere bekjentskap med Beitostølen Helseportsenter og de aktiviteter som tilbys. Kanskje noen av deltagerne ønsker/tør og komme tilbake til Ridderuka som holdes hver vinter på Beitostølen.



Aktivitetene læres i trygge omgivelser og deltagerne får det påfyll de trenger fysisk og psykisk. På denne helga deltar det også 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:**

2013

Innhente tilbud fra Funkibator.

Kontakte Beitostølen Helsesportsenter for samarbeide.

2014

Januar - lage program og sende ut invitasjoner.

Februar - ta imot påmeldinger, lage deltagerliste.  
- sende ut egenandeler.

- sende deltagerliste til Funkibator og Beitostølen Helsesportsenter.

Mars - gjennomføringen.

2015

- sluttrapport (innen 15 feb.)

### **Organisering:**

Momentum har hovedansvar for organiseringen av prosjektet sammen med Funkibator og Beitostølen Helsesportsenter. Dette gjelder planlegging, organisering, gjennomføring og etterarbeid.

Administrasjonssekretær følger opp prosjektet og 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.

