



Ei informasjonsavis fra
Kvam idrettslag om

UTTA HAFÆLLA

Nr. 1-2017

www.kvamil.no

1. årgang

Med Utta hafælla ønsker Kvam idrettslag å arbeide for bedret sosial og fysisk folkehelse blant eldre i bygda.

Har mottatt støtte fra ExtraStiftelsen
Kvam IL (KIL) har fått støtte fra ExtraStiftelsen til arbeidet/prosjektet «Utta hafælla». Arbeidet gjennomføres mellom 1. juli 2017 og 30. juni 2020.

Kvam Idrettslag kan starte helseprosjekt for eldre

Eldreprosjektet Utta Hafælla i Kvam fikk tirsdag en millongave.

Av Kristin Veskjé
Kvamil.no 17/11/17

KVAM: Onsdag kom ExtraStiftelsen på overraskelsesbesøk med 11 millioner kroner til Kvam Idrettslag. Dette betyr at idrettslaget kan realisere prosjektet «Utta hafælla». Et prosjekt rettet mot eldre med store helseproblemer i Kvam. Prosjektet får 1124 000 kroner fordelt over tre år. Med disse pengene skal idrettslaget legge til rette for både fysisk aktivitet og sosiale møteplasser for eldre i Kvam.

Utta hafælla
Prosjektet til idrettslaget i Kvam er å legge til rette for å aktivisere eldre. Prosjektbeskrivelsen ble klar i fjor. De saute ExtraStiftelsen om penger. De fikk avslag. De gjorde litt om på søknaden, og prøvde igjen. Og har ikke hørt noe. For onsdag. Da kom overraskelsen på dora til idrettslaget i Kvam.

– Utrolig bra, sier en overrasket daglig leder Ole-Petter Brøndstuen. – Vi har spisset prosjektet til å gjelde usatte målgrupper over 60 år. Dette gjelder eldre som sliter med fysisk eller psykisk helse, sier han. Dette vil handle om å skape sosiale møteplasser, helseoppfølger og aktiviteter. Vi håper og tror dette vil påvirke helsen til eldre, sier han.



MILLIONERRASKELSE: Ole-Petter Brøndstuen i Kvam Idrettslag fikk overraskende besøk av ExtraStiftelsen ved Jan Gulbrandsen og Ida Svege onsdag. De hadde med seg vel 11 millioner til et eldreprosjekt idrettslaget vil sette i gang. Foto: Kristin Veskjé

Faximilie fra GD 15.06.2017

Gjennomføringsplan, kort oppsummering:

- Planlegging mellom 1. juli 2017 - 30. juni 2018:
 - Rekruttere frivillige som bidrar til å gjennomfører aktivitetene
 - Utarbeide aktivitetsplaner
 - Informere alle innbyggere om aktivitetene, samt inspirere til deltakelse
- Prøvedrift mellom 1. juli 2018 - 30. juni 2019:
 - Oppstart med aktiviteter med justering og tilpasning etter erfaring
 - Informasjon og oppfølging til deltakere, samt motivere flere å delta
- Ordinær drift 1. juli 2019 - 30. juni 2020.

Målsetning for Utta hafælla

KIL skal ha bidratt til økt helsegevinst.

Arbeidet skal inspirere, motivere, forebygge og aktivisere.

Med **økt helsegevinst** mener vi bedret sosial helse gjennom deltakelse på sammenkomster og møteplasser, samt bedret fysisk helse gjennom aktiviteter/trening.



Sosial sammenkomst på Kvamstunet med diverse aktiviteter. Foto: Kvam Sanitetslag

KIL arbeider med å lage en oversikt over møteplasser og aktiviteter som alle kan delta på. Et av våre hovedmål er at tilbudene til Kvamstunet blir bedre kjent og at de brukes av flere. I tillegg kommer andre møteplasser og aktiviteter som finnes i Kvam.

Målgruppe er personer over 65 år bosatt i Kvam, med eller uten behov for tilrettelagte aktiviteter/møteplasser.

Samarbeidspartnere er blant andre Nord-Fron kommune v/Frivilligsentralen og Kvamstunet og Kvam Musikkforening. Det jobbes for å få med flere samarbeidspartnere med felles mål om sosiale og fysiske møteplasser for innbyggerne i Kvam, og spesielt de eldre.

Spørreskjema om din helse

Slik vil vi finne ut om vi oppnår bedret sosial og fysisk folkehelse i bygda:

- Arbeidet skal blant annet benytte en spørreundersøkelse ved oppstart og avslutning
- Spørreskjemaet er med i denne informasjonen, og et tilsvarende skjema vil bli sendt ut mot slutten av arbeidsperioden

Vi oppfordrer alle til å svare på spørreskjemaet. Skjemaet kan også leveres elektronisk ved å gå inn på www.kvamil.no og fylle ut skjemaet der.



Gåturer med start og slutt fra Kvamstunet.
(Illustrasjonsbilde) Foto: Kvam Sanitetslag.



Sosiale møteplasser som Veterantreff.
Foto: Per Fredriksen.



Trimrom med basisøvelser .
Foto: Kvam idrettslag.

Ønsker du hjemmebesøk?

Dette kan være;

- Besøk uten en fast «agenda»
- Turvenn
- Lesevenn etc.

Fyll ut nedenforstående skjema eller ta kontakt med oss, for videre tilrettelegging av hjemme-hos-besøk.

Ønsker du å bli en besøksvenn?

Som besøksvenn bidrar du med eksempelvis punktene nevnt til venstre. Besøksordningen vil være under veiledning og tilrettelegging fra Utta hafælla.

Utta hafælla tar ikke på seg arbeid hos den enkelte som snømåking, vedhugging, plenklipping, husarbeid etc.



Sett kryss:

Jeg ønsker hjemmebesøk

Jeg ønsker å være en besøksvenn

Navn: _____

Tlf.nr: _____ E-post: _____

Annet: _____

Leveres/sendes til Kvam IL, Postboks 61. 2642 Kvam. E-post: post@kvamil.no
Se for øvrig bakerste side for ytterligere kontaktinformasjon.

- SPØRRESKJEMA OM DIN HELSE -

Spørsmålene under handler om hvordan du oppfatter helsen din. Disse opplysningene vil hjelpe oss til å forstå hvordan du føler deg og hvor godt du er i stand til å utføre dine vanlige aktiviteter.

Hvert spørsmål besvares ved å sette et (X) i den boksen som passer best for deg.

Det tar omtrent åtte-ti minutter å svare på undersøkelsen. Vi håper du vil ta deg tid til å gi oss din tilbakemelding. Spørreundersøkelsen er anonym og kan ikke spores til den som svarer.

Svarfrist: Fredag 5. januar 2018

Er du en: Mann Kvinne

Din alder? 19 år eller yngre 20-49 år 50-59 år 60-64 år
 65-69 år 70-74 år 75-79 år 80 år eller eldre

1. Stort sett, vil du si at helsen din er:

Utmerket Veldig god God Nokså god Dårlig

2. De neste spørsmålene handler om aktiviteter du kanskje utfører i løpet av en vanlig dag.

Er helsen din slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå?

	Ja, begrenser meg mye	Ja, begrenser meg litt	Nei, begrenser ikke i det hele tatt
Moderate aktiviteter som å flytte et bord, støvsuge, gå en spasertur eller drive med hagearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå opp trapper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. I løpet av de siste fire ukene, har du hatt noen av de følgende problemene i dine daglige gjøremål eller aktiviteter på grunn av din fysiske helse?

	Ja	Nei
Fått gjort mindre enn du ønsket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vært begrenset i daglige gjøremål eller andre aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. I løpet av de siste fire ukene, har du hatt noen av de følgende problemene i daglige gjøremål eller aktiviteter på grunn av følelsesmessige problemer (som å føle seg engstelig eller depriment)?

	Ja	Nei
Fått gjort mindre enn du ønsket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vært begrenset i daglige gjøremål eller andre aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. I løpet av de siste fire ukene, hvor mye har smerter påvirket de vanlige gjøremålene dine (gjelder både i og utenfor hjemmet)?

Ikke i det hele tatt

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye

6. De neste spørsmålene handler om hvordan du føler deg og hvordan du har hatt det i løpet av de siste fire ukene. For hvert spørsmål ber vi deg velge det svaret som best beskriver hvordan du har følt deg. **Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene:**

	Hele tiden	Mesteparten av tiden	En god del av tiden	Noe av tiden	Litt av tiden	Aldri
Har du følt deg rolig og avslappet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du hatt mye overskudd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt deg nedfor og deprimert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. I løpet av de siste fire ukene, hvor mye av tiden har den fysiske helsen din eller følelsesmessige problemer påvirket dine sosiale aktiviteter (som å besøke venner, slektninger osv.)?

Hele tiden

Mesteparten av tiden

En god del av tiden

Noe av tiden

Litt av tiden

Aldri

Takk for at du tok deg tid til å besvare spørsmålene om din fysiske og følelsesmessige helse.

Ferdig utfylt skjema kan sendes/leveres til:

Kvam idrettslag
Postboks 61, 2642 Kvam.

Eller i låste postkasser merket Kvam IL følgende steder:

- Parkvegen 7, ved Kvam Idrettspark (på innsiden av gjerdet)
- På vegg ute på Gammelbua (Ødegaarden Bakeriutsal)
- På vegg ute på Kiwi Kvam Rudland

Kan også leveres elektronisk ved å gå inn på www.kvamil.no og fylle ut skjemaet der.

Kontakt oss gjerne!

Har du spørsmål, kommentarer eller bare noe på hjertet, ta gjerne kontakt med oss:

Ansvarlig, Utta hafælla:

Ole-Petter Brendstuen

Tlf: 907 78 999

E-post: post@kvamil.no

Besøk oss i: Dalbo–Parkvegen 7



Informasjon om arbeidet med Utta hafælla, aktivitetsplaner, besøksordninger og tilrettelagte aktiviteter vil oppdateres fortløpende på www.kvamil.no

Følg oss gjerne på Facebook: www.facebook.com/kvamil/