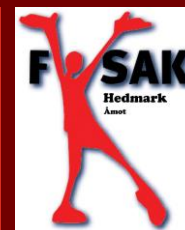




Rena og Omegn Turistforening



Turvenner som drahjelp

— om Turreseptens
mosjonsgrupper i Åmot kommune



Bakgrunn

Folkehelsekontakten etterlyste dette; **Hvis vi skal få folk ut å gå må det helst skje der de bor og de må vite at noen står og venter på dem.**

LAVTERSKELE: enkelt aktivitet; gå tur, gratis, lettilgjengelig, folk i gata kan delta, ikke krav på utstyr/klær

Det lokale turistforeningen søkte midler hos DNT (Turresepten) i samarbeid med FYSAK i Åmot kommune i 2008.

(DNT, grønn resept – i dag Samhandlingsreformen og med vekt på folkehelse)

Oppstart;

Brukte avisen; spurte befolkningen !!!

Vellykket: ca 10 turgrupper



Mosjonsgrupper & Turvenner

NNår; Mandag- torsdag både dag- og kveldstid hele året (ferie)

Hvor; fordelt på tettsteder i kommunen (fra sentrale deler til 3 mils avstand)

Lengde; ca 45 min - 60 min

Målgruppe; ALLE som bor i kommunen.

Vi har alt fra trillegruppe, gruppe for gående og rullestolbrukere, for de som er dårlige til bens (rullatorgruppe) og såkalt vanlige grupper.

Staver kan også brukes.

Minimum 2 Turvenner pr gruppe

(sosialt, ved behov dele gruppen – ferier/sykdom osv)

Refleksvester høst & vinter med FYSAK og navn :=)

Antall turdeltakere pr gruppe; stor variasjon; fra 0-10 personer



Rekruttering & finansiering

Fra "munn til munn"; venner & kjente
Flyveblader & plakat
Informasjon i lokale tidsskrifter
Omtaler i lokalaviser

Via avdeling psykisk helse i kommunen (Telegrafan)

Via Frisklivsresepten /helse og omsorg

- leger
- fysioterapeut
- NAV

Støtte; DNT (Turresepten) og FYSAK midler.

TIMEPLAN - FRISKLIVSAKTIVITETER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	FRISKOTEK kl 10 og + etter avtale 		Turvenner 11.00 Åstvang (Åsta Vest) 	Stavgang/gågruppe Kl 10, Telegrafan 
		Styrketrening Avancia Xpress Kl 12-14 m instruktør 	Turvenner 12.00 Rena Torg	Rehabiliteringsbad Vanntreing kl 1245 
Turvenner 11.30 Rena Torg	Turvenner 12.00 Rena Torg		Rehabiliteringsbad kl 14 Fysioterapien 	Avspenning kl 1230 Telegrafan 
	Rehabiliteringsbad Hydroterapi kl 14 FRISKOTEK 		Turvenner 18.30 Snippen (Haugedalen)	
Turvenner 18.30 Fossheim (Åsta Øst)	Turvenner 18.00 Åstvang (Åsta Vest)	Turvenner 18.00 Rena skole, p-plass	Rehabiliteringsbad Hydroterapi Kl 1630 FRISKOTEK 	
Turvenner 1830 Osen			Turvenner 19.00 Osvang (Osen)-vilende 	

Tilbud til deltakere i "resept-prosjektet" med gyldig frisklivsresept.

Kontaktperson: Susanne Frenningsmoen- Telefoniid: Tirsdager 11-12, mobil 95821068.



Styrken med tilbudet

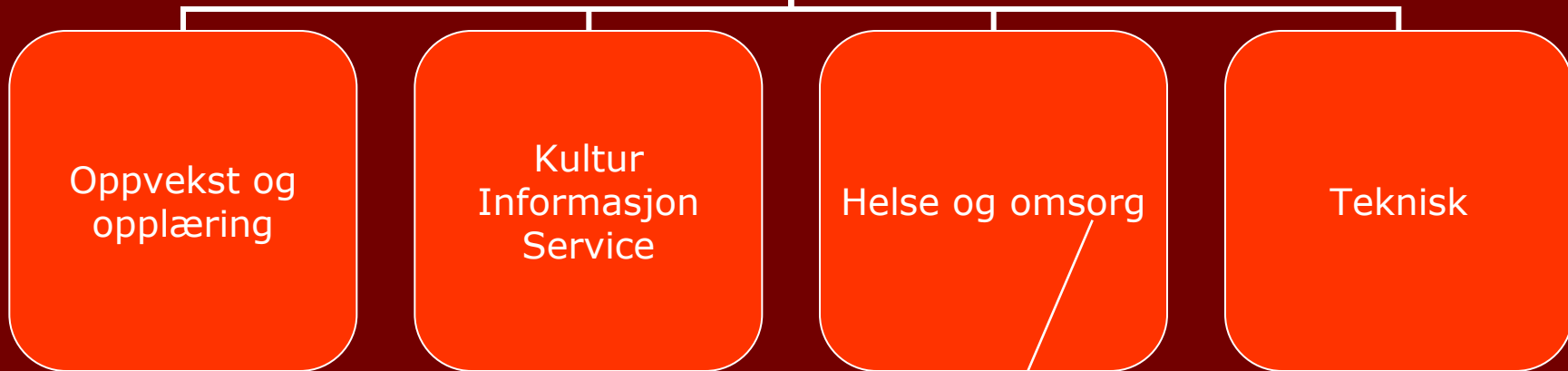
- Spørre hva folket ønsker – eierskap fra dag 1
- Begrepet "Turvenn" taler for seg selv ")
(ufarliggjør, en venn, hyggelig-sosialt, tryggt osv)
- Folklig drahjelp :=)
= en form for Selvhjelpsgrupper
- Oppfølging av Turvenner; individuelt og gruppesvis
Sosiale samlinger med faglig påfyll
- Ringvirkninger
 - F eks innsamlingsaksjon Haiti, strikkeklubb, fjellturer/dagsturer
- Støtte fra politisk & administrativ ledelse

Publisitet

- Laget selv; KORTFILM (DVD, ca 7-8 minutter)
- Dørstokkprisen av DNT
- Seminarer/konferanser på landsbasis
- Turvenner sammen med Kronprinsparet
18. Oktober 2011



Rådmann
Folkehelse



FRISKLIVSSENTRAL

Lag/foreninger
(Turvenner)

Kommersielle
aktører