

2018/EE1-237902 Balansetrening for hørselshemmede

PROSJEKTETS VARIGHET

Forventet startdato	12.08.2018
Forventet sluttdato	12.12.2018

INFORMASJON OM SØKER

Navn	Jorunn Fredheim
Stilling	Organisasjonskonsulent

PROSJEKTINFORMASJON

Skal prosjektet foregå i eller tilknyttes det sentrale organisasjonsleddet?	Nei
Organisasjonsledd	HLF Hørselshemmedes Landsforbund
Navn på lokallag/fylkeslag med mer	HLF Eiker
Organisasjonsnummeret til det organisasjonsleddet som søker	984133985
Kommuner for prosjekt	Nedre Eiker, Øvre Eiker

BESKRIVELSE AV PROSJEKTET

Bakgrunn for prosjektet/tiltaket	Hørselshemmede som bruker synet kontinuerlig for å munnavlese og kompensere for hørselstapet, vil lett kunne utvikle muskelspenninger, smerte i nakke, skuldre, generell anspenhet og manglende energi. De må få kunnskap om at disse symptomene ofte skriver seg fra bevegelsesmønstre de har utviklet over tid, og som gjør at muskel- og skjellettsystemet må jobbe kontinuerlig for å gjenopprette balansen. Ved å bevistgjøre kroppsbevegelser og kroppskontakt og innøve nye øvelser og bevegelsesmønstre, kan de frigjøre synet til og munnavlese og få overskudd til å delta aktivt i kommunikasjon
Målsetting for prosjektet/tiltaket	Igangsette ukentlig balansetrening for hørselshemmede, høsten 2018
Målgruppe for prosjektet/tiltaket	Hørselshemmede medlemmer i HLF Eiker
Antall personer dere planlegger å få med/eller nå	15
Gi en kort beskrivelse av det dere planlegger å gjennomføre	Det er utarbeidet en håndbok om balansetrening, både teori og praktiske øvelser. Vi vil ha en instruktør som står ansvarlig for balansetreningen, en gang i uken høsten 2018. Vi vil sende invitasjon til våre medlemmer om dette tiltaket. Treningen skal foregå i lokaler i Hokksund som er tilrettelagt med teleslynge. Vi vil også ha skriveolker til stede. Etter trening har vi sosial sammenkomst der vi utveksler erfaring om vårt hørseltap og hvordan vi lever med det i hverdagen.

Hva gjøres av frivillig innsats i prosjektet/tiltaket?

All aktivitet i HLF Eiker drives av frivillige, i dette prosjektet må vi i tillegg ha en instruktør.

Vil dette prosjektet/tiltaket bidra til økt frivillighet lokalt?

Ja

Hvilke resultater forventer dere å oppnå?

Deltakerne skal bli bevisste på hva god balanse har og si for hvordan en takler egen hørselshemming. Endring av et balanse mønster gir mer energi og mindre anspenthet. Da frigjøres synet til og kunne munnavelese og få overskudd til å delta aktivt i kommunikasjon.

ØKONOMI

Budsjett

		Beløp
Inntekter	ExtraExpress	30 000
	Andre inntekter	15 000
	Delsum	45 000
Utgifter	Materiell/utstyr	15 000
	Reise/opphold	10 000
	Innkjøpte tjenester	15 000
	Andre utgifter	5 000
	Delsum	45 000
Balanse		0

Utdyp hva utgiftene er, samt eventuelle andre inntekter

Innkjøp av diverse utstyr, matter o.l., porto, utgifter til instruktør, husleie, bevertning. Inntekter er lagets egenkapital og deltakernes egenandel

Hvis det søkes om utstyr i prosjektet, beskriv her hvordan utstyret skal brukes fremover og hvem som skal ta ansvar for det

Gymmatter og annet utstyr til balansetreningen eies av HLF Eiker og brukes til eventuelle flere tiltak