

Ny energi til kronisk syke

Mage-tarmforbundet Rogaland vil med dette søke om støtte til medisinsk yoga.

Mage-tarmforbundet Rogaland er en interesseorganisasjon for pasienter med fordøyelses-sykdommer. LMF ble stiftet i 1987 og skiftet navn til Mage-tarmforbundet Rogaland november 2021. Mage-tarmforbundet Rogaland har ca. 450 medlemmer.

Hovedtyngden av medlemmene har Ulcerøs Kolitt eller Crohns sykdom. Begge sykdommene er kroniske betennelsesykdommer med ukjent årsak. De vanligste symptomene er magesmerter, hyppig avføringstrang, blodig diare, feber, dårlig matlyst og vekttap

Mage-tarmforeningen Rogaland ønsker å arrangere medisinsk yoga for medlemmer i Nord-Rogaland. Vi har fokus på at dette skal hjelpe til med å takle hverdagen og leve godt med sykdommen. Vi vil holde til i Brukerhuset for Helse Fonna regionen da det er sentralt på Haugalandet og det er lett og komme dit med buss pluss at det er god parkeringsplass og tilrettelagt for alle.

Årsaken til at vi nå prøver medisinsk yoga er at våre medlemmer ofte blir verre ved stress og vi har et ønske om at hver enkelt skal kunne få bedre livskvalitet.

Alle medlemmene våre er kronisk syke, og det er ingenting de kan gjøre for å bli helt frisk.

Derimot kan de gjøre det de kan for å forebygge nye dårlige perioder og legge til rette for at kroppen er så godt rustet som mulig for en ny støyt. Da er det viktig med fysisk aktivitet slik at kroppen bygger opp muskler som har forfalt. Dette vil vi oppnå med å bruke kroppen. Vi håper at dette motiverer medlemmene til å fortsette med slike aktiviteter senere.

Målsetting for prosjektet/tiltaket

Vi ønsker å arrangere en medisinsk yoga for denne gruppen i Rogaland. Vi har søkelys på mestring av sykdom gjennom fysisk aktivitet, kosthold og psykisk helse og avslappingsmetoder.

Annen hver uke vår

Vi håper også at dette gir oss nye medlemmer og større aktivitet i foreningen

ØKONOMI

Budsjett

Inntekter	medlem	= 11000 kr
Søker		= 10 000 kr
		= 21 000 kr inntekter

Utgifter

Innkjøpte tjenester	yoga instruktør	= 15 000 kr
Andre utgifter		= 6000 kr
Delsum		= 21 000 Total

Mestring og selvhjelp

Profilering av prosjektet/tiltaket på nettsider, Facebook eller lignende.