



Bergen, 1. november 2021

Til  
Styremedlemmer i HLF Vestland  
Medlemmer i studieutvalet HLF Vestland  
Likepersoner  
Fylkeskontakter  
Medlemmer i støttegruppen til HLF Bergen

HLF Bergen ønsker velkommen til temamøte tirsdag 16. november kl. 1730-2030.  
Møtet holdes på Lærings- og mestringssenteret (LMS), Ulriksdal 2.

### **TEMA: Balansetrening med frivillig instruktør**

HLFs prosjekt «Balansetrening med frivillig instruktør» skal bygge opp et landsomfattende korps av sertifiserte frivillige balanseinstruktører, som tilbyr balansetrening til hørselshemmede og andre med balanseutfordringer.

Styret i HLF Bergen inviterer til informasjons- og drøftingsmøte for å finne ut hvordan vi sammen kan utvikle balanseprosjektet til et viktig og spennende tiltak for lokallagene og fylkeslaget i vestlandsregionen. Vi håper og tror at dette kan bli en givende, morsom og humørskapende aktivitet – både for deltakerne og arrangørene.

#### ***Hva har skjedd så langt i prosjektet?***

HLF har utviklet et kursopplegg for balanseinstruktører med fysioterapeut Karin Jansen som faglig ansvarlig. Det arbeides med å produsere instruksjonsfilm som kan brukes til å gjennomføre balanseøvelser hjemme.

HLF har også utarbeidet maler som lokallagene kan bruke i arbeidet med å få på plass de praktiske tingene som trengs for å arrangere slike kurs (samarbeidspartnere, søke støtte fra kommunen, informasjon til avisen mm).

Det første kurset for frivillige balanseinstruktører ble gjennomført på Gardermoen 24.-26. september. Kurset hadde 22 deltakere. Tilbakemeldingene fra deltakerne var svært gode. Fra HLF Bergen deltok styremedlem Else Jerdal. Hun var eneste deltaker fra vår region.

#### ***Videre fremdrift***

Etter gjennomført instruktørkurs forventer HLF og prosjektet at lokallaget planlegger og gjennomfører balansekurs. Lokallagets styre skal ha ansvar for denne nye aktiviteten. Det er en forventning om at fylkeslaget støtter opp om arbeidet. Samarbeid med studieutvalg er anbefalt og kan være naturlig. Balanseinstruktøren er ansvarlig for selve treningen.

For å kunne gjennomføre balansekurs trengs mye mer enn en instruktør som demonstrerer øvelser og veileder deltakerne. Vi må ha et egnet lokale, og vi må ha lydutstyr og tekniker på plass. Dersom vi skal bruke utstyr, f.eks. balansebrett mm., må dette kjøpes inn, lagres mellom kurssamlingene og fraktes til og fra kurslokalet.



Informasjonsarbeid er også viktig. Vi må skrive om tilbudet og vi må nå ut med informasjon til folk som kan være interessert i å delta på slike kurs.

Balanseprosjektgruppen anbefaler lokallagene å vurdere om slike kurs kan kombineres med sosialt treff i en eller annen form. Det kan gjøres enkelt som en pratetund over en kopp kaffe og noe å spise. Det kan også gjøres i form av et lite foredrag. En likepersonkrok anbefales også, med salg av batterier og veiledning om noen ønsker det.

Selv om lokallagsstyret er ansvarlig for sine balansekurs, er det klart at styremedlemmene ikke kan stå for alt det praktiske og konkrete arbeidet som følger med å arrangere dette.

Styret i HLF Bergen hadde en første drøfting om balanseprosjektet i møte 30. september og ble da enig om å invitere til et utvidet møte for å få innspill til hvordan vi kan lykkes med dette spennende nye tiltaket i HLF. Vi håper også at mange vil melde seg til å bidra med en håndsrekning for at vi skal klare å etablere en balansegruppe som kan komme i gang med samlinger på nyåret i 2022. Styret foreslår at det etableres en prosjektgruppe for balanseprosjektet, og i tillegg en gruppe med frivillige som kan bistå i gjennomføring av kurssamlingene.

### **Dagsorden**

- Informasjon om prosjektet og om instruktørkurset (ca. 20 minutter)
- Minibalanskurs (demonstrasjon av øvelser – alle som vil delta 😊)
- Pause
- Presentasjon av mulig struktur for videre arbeid lokalt
- Innspill, drøfting, idedugnad
  - o Hvordan finansierer vi dette?
  - o Hvem kan være mulige samarbeidspartnere?
  - o Hvilke ressurser har vi å spille på?
  - o Hva kan fylkeslaget bidra med?
  - o Hvordan jobber vi med informasjon om prosjektet og tilbudet?
  - o Hvordan sikrer vi god struktur og god informasjonsflyt mellom prosjektgruppen, frivillige, lokallagsstyret og fylkesstyret?

Av hensyn til servering er vi takknemlig for om de som vil delta på dette møtet sender en e-post eller sms til Else ([ejerdal@online.no](mailto:ejerdal@online.no) mobil 99123655)

Velkommen til møte om balanseprosjektet hos HLF Bergen!

Med vennlig hilsen

Ellinor Hjørnevik – styreleder  
Else Jerdal – balanseinstruktør