

**Fra:** Matti Torgersen (Matti.Torgersen@hfk.no)  
**Sendt:** 10.02.2014 14:48:01  
**Til:** Ellen Strøm Synnevåg  
**Kopi:**

**Emne:** VS: søknad om tilskot til fysisisk aktivitet i eit folkehelseperspektiv  
**Vedlegg:**

-----Opprinnelig melding-----

Fra: regional@hfk.no [<mailto:regional@hfk.no>]  
Sendt: 9. januar 2014 11:33  
Til: Jon Erik Vollan; Matti Torgersen  
Emne: søknad om tilskot til fysisisk aktivitet i eit folkehelseperspektiv

tiltak: Motivasjonssamling for triminstruktører i LHL  
sokjar: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Hordaland  
orgnr: 940190738  
kontakt: Per Buvik  
epost: per.buvik@lhl.no  
tlf: 90100012  
kostnad: 70000  
SUMfinans: 70000  
soknadssum: 35000  
andre: Nei  
andre2: Nei  
budsjett: Opphold 42000  
Reise 10000  
Kursmateriell 13000  
Lønn instruktør 5000  
Finansiering: Tilskudd Hordaland fylkeskommune 35000 Deltakeravgift 20000 Egne midler 15000  
skildring: LHL har utarbeidet 4 forskjellige treningsprogrammer tilpasset hjerte- og lungesyke, fysisk aktivitet nivå 1, 2 og 3, samt vantrim. Til programmene hører øvelseshefter med tilhørende musikk CD og et eget instruksjonshefte.  
Timinstruktører som leder treningsgrupper i LHLs lokallag i Hordaland trenger repetisjon av programmene og ny motivasjon.  
maal: Gjøre våre triminstruktører i Hordaland tryggere og mer motivert i rollen som lokale instruktør.  
gjennomføring: Motivasjonssamling over 2 kursdager med overnatting. For å få god effekt av to treningsøkter med teori, praksis og erfaringsutveking, er det ønskelig at deltakerne overnatter. Deltakerne skal gjennomgå treningsprogrammene fysisk aktivitet nivå 1 og 2, teori om fysisk aktivitet og helse, om instruktørrollen og markedsføring av lagets trimaktiviteter.  
samarbeid: Lokallagene har et godt samarbeid med helsetjenesten i kommunene om tringingstilbudet til hjerte og lungesyke.  
spesifiser: