



Handlingsplan 2024

1. Mål og målgrupper

Aktivt Pusterom AS er et ideelt aksjeselskap. Gjennom aktiviteter og tiltak skal Aktivt Pusterom AS være en positiv samfunnsaktør som bidrar til å bedre den fysiske og psykiske helsen i lokalbefolkningen. Aktivt Pusterom AS sine målgrupper er barn og unge med behov for aktivitetsbaserte leir-, fritids og avlastningstilbud, eldre mennesker med behov for aktivitetsbaserte og sosiale møteplasser, samt andre grupper som har utbytte av deltaking i regelmessige fysiske og sosiale aktiviteter.

2. Kompetanse

De fast ansatte i Aktivt Pusterom AS utgjør en erfaren og kompetent ressurs. Ansattgruppen har solid kompetanse innenfor pedagogikk, spesialpedagogikk, miljøterapi, folkehelsearbeid, fysisk aktivitet, livsmestring og traumebasert omsorg. Sammen med utvalgte oppdragstakere legger Aktivt Pusterom AS opp tiltak der deltakerne kan ha sine aktive pusterom som ledd i avlastning, fritid, utvikling av fysiske og sosiale ferdigheter og egen utvikling. I tillegg til de åtte fast ansatte benytter Aktivt Pusterom AS seg av enkelte oppdragstakere ved gjennomføring av de ulike tiltakene. De eksterne oppdragstakerne har alle den grunnleggende faglige kompetansen som trengs. Aktivt Pusterom AS gjennomfører kontinuerlig faglig kompetanseheving for ansatte og oppdragstakere. Det legges en plan for hvordan dette skal gjennomføres. Ved gjennomføring av aktivitetstilbud for eldre mennesker, samt for en del av aktivitetene for barn og ungdom, deltar også voksne frivillige. Også i 2024 vil Aktivt Pusterom AS være en arena for gjennomføring av praksisopphold for studenter fra Høgskolen på Vestlandet og studenter fra Høgskolen Kristiania.

3. Lokaler og utstyr til disposisjon

Aktivt Pusterom AS har sin base i Ungdomshuset i Fyllingsdalen i Bergen. Dette huset, med scene, sal og møterom, disponeres av Aktivt Pusterom AS. Lokalene i Ungdomshuset kan leies av andre, både privatpersoner og virksomheter, for ulike arrangementer og tilstelninger. Leiropphold i regi av Aktivt Pusterom AS er i hovedsak lagt til de tre hyttene og fritidseiendommene som virksomheten



disponerer på Kvamskogen i Kvam kommune og i Herand i Ullensvang kommune. Aktiviteter for eldre er i 2024 lagt til Ungdomshuset i Fyllingsdalen og til Fyllingsdalen sykehjem. Hyttene og fritidseiendommene er rikt utstyrt med friluftstør og turutstyr, samt utstyr til et mangfold av aktiviteter utendørs og innendørs. Ved noen av lokasjonene er det også båt og kanoer. Aktivt Pusterom disponerer tre personbiler. Dette gjør at deler av leiroppholdene kan legges til ulike steder utenom de lokalene Aktivt Pusterom AS disponerer.

4. Oppdragsgivere og samarbeidsparter

Aktivt Pusterom AS leverer tjenester til offentlige instanser som barnevern, helsevesen og sosiale tjenester på kommunalt og statlig nivå. Aktivt Pusterom AS samarbeider også med andre offentlige instanser, interesseorganisasjoner og frivillige organisasjoner. For 2024 har Aktivt Pusterom AS så langt inngått avtaler med kommunene Alver, Askøy, Bergen, Kvam, Osterøy, Tysnes, Voss og Øygarden. Aktivt Pusterom AS samarbeider også med Fyllingsdalen Teater, KIL Fond Bergen, Hordaland Friomsorgskontor, Krisesenteret for Bergen og omegn, Ortun ungdomsskole, Magneten frivillighetssentral, Springbrett for ungdom, samt to ungdomshjem i Bergen kommune. Aktivt Pusterom AS deltar videre i et nettverkssamarbeid i Fyllingsdalen bydel, der skoler, helsestasjon for barn og unge, politiet, Natteravnene og andre aktører er med.

5. Strategi for arbeidet i Aktivt Pusterom

Aktivt Pusterom AS er sju år i 2024. Utvikling av arbeidsområder, aktiviteter og organisasjonen har foregått kontinuerlig i årene som er gått. Samtidig er det hele tiden behov for å gjøre opp status og konsolidere virksomheten for å legge grunnlaget for videre utvikling. Store deler av Aktivt Pusterom AS sine oppdrag kommer fra offentlig sektor, i særlig grad fra kommuner i Vestland fylke. Aktivt Pusterom AS vil i 2024 arbeide mer målrettet mot barneverntjenesten og andre sektorer i kommunene i Vestland fylke. Aktivt Pusterom AS opplever at praktiseringen av regelverket omkring utlysning og tildeling av oppdrag og avtaler er ulik fra kommune til kommune, og at større virksomheter som tilbyr et større spekter av tjenester prioriteres i de større kommunene. Aktivt Pusterom AS vil derfor i 2024 arbeide målbevisst med å bygge gode relasjoner til politikere og faglige og administrative ledere i kommuner og ulike relevante interesseorganisasjoner. Når det gjelder forholdet til Bergen kommune registrerte Aktivt Pusterom AS med glede at fra 2023 kom Aktivt Pusterom AS inn

som en tilskuddspart i det vedtatte budsjettet. Aktivt Pusterom AS er skuffet over at dette ikke ble videreført i budsjettet for 2024. Aktivt Pusterom AS vil derfor i 2024 særlig arbeide for å utvikle samarbeidet med Bergen kommune.

6. Helse, miljø og sikkerhet

Aktivt Pusterom AS tar arbeidet med helse, miljø og sikkerhet (HMS) på alvor. I løpet av 2023 har alle nødvendige krav til internkontroll blitt imøtekommet. Dette omfatter en skriftlig oversikt over hvordan oppgaver, myndighet og ansvar for arbeidet med HMS er fordelt internt i Aktivt Pusterom AS. Det samme gjelder rutiner for varsling av avvik og kritikkverdige forhold, samt framgangsmåte for mottak, behandling og oppfølging. Aktivt Pusterom AS har fastsatt skriftlige rutiner for brannsikkerhet og branninstruks i de lokalene som virksomheten disponerer. Det er videre fastsatt rutiner for arbeidsoppgaver, ansvar og arbeids- og meldingsrutiner i forhold til arbeid knyttet opp mot deltakere i de enkelte aktivitetene. Disse rutinene vil også i 2024 bli gjennomgått med jevne mellomrom av alle ansatte og eksterne oppdragstakere i Aktivt Pusterom AS. Aktivt Pusterom AS har inngått avtale om bedriftshelsetjeneste med Volvat Bedrift AS og avtale om brannforebyggende tiltak med Teknisk Industrivern AS. Ut fra vedtatte endringer i Arbeidsmiljøloven, gjeldende fra 1. januar 2024 er det etablert en verneombudsordning i virksomheten som imøtekommer de nye kravene. Aktivt Pusterom AS vil, som en klima- og miljøbevisst organisasjon, kontinuerlig arbeide aktivt for ikke å forurense det fysiske miljøet.



7. Intern ansvarsfordeling for aktivitetene

Den interne ansvarsfordelingen og rapporteringslinjene for de ulike aktivitetene er fastsatt. Personalansvaret er fordelt slik at Marianne Hole har personalansvar for samtlige ansatte. Det overordnede faglige og økonomiske ansvaret for de ulike aktivitetene er fordelt slik:

Helgeleirer: Lisa Hole Nielsen

Ferieleirer: Lisa Hole Nielsen

Fritidstilbud på ettermiddag: Ingeborg Hjertvik

«Trening og hallo!»-aktiviteter: Marianne Hole

Kontinuerlig vedlikehold: Arne Thoresen

Utleievirksomhet - Fyllingsdalen: Hanne Hole

Utleievirksomhet – hytter: Arne Thoresen

Det operative ansvaret for aktivitetene og tiltakene går fram av omtalen av disse.

8. Aktiviteter i 2024

I 2024 vil Aktivt Pusterom AS gjennomføre de aktivitetene som er omtalt i det videre. Ut fra erfaringer de siste årene, samt eventuelle uforutsette hendelser, kan det bli foretatt endringer og justeringer i det planlagte programmet.

A. Helgeleirer – avlastnings- og fritidstiltak for barn og unge

Helgeleirene i regi av Aktivt Pusterom AS er i hovedsak rettet inn mot barn og unge som enten er fosterbarn eller som bor hjemme og som barnevernet betaler deltaking for. Deltakerne er mellom sju og 20 år. Leirene avvikles fra fredag ettermiddag til søndag ettermiddag med tre ukers mellomrom. Leirene er lagt til Aktivt Pusterom AS sin hytte på Kvamskogen i Kvam kommune eller til ett av de to husene Aktivt Pusterom AS disponerer i Herand i Ullensvang kommune. Under helgeleirene gjennomføres det aktiviteter som gårdsbesøk, riding, bowling, bading, overnattingsturer i lavvo, kanopadling, fising, drama og musikk, maling og mye mer.

På helgeleirene er det lagt opp til at deltakerne deltar i ulike aktiviteter og måltider i samlet gruppe eller i mindre grupper. Det legges vekt på aktivitet og sosialt samvær innenfor en fritidsramme. Det er ønskelig å holde gruppene samlet over tid men det hender at noen går ut og noen kommer til. På leiroppholdene er det med minst tre voksne I 2024 vil Aktivt Pusterom AS ha fire helgeleirgrupper.

Helgeleir – gruppe øst gjennomføres disse helgene:

Fredag 19. – søndag 21. januar 2024 Fredag 09. – søndag 11. februar 2024
Fredag 01. – søndag 03. mars 2024 Fredag 22. – søndag 24. mars 2024
Fredag 19. – søndag 21. april 2024 Torsdag 9. - fredag 10. mai 2024
Fredag 10. – søndag 12. mai 2024 Fredag 31. mai – søndag 02. juni 2024
Fredag 21. – søndag 23. juni 2024 Søndag 23. – mandag 24. juni 2024
Fredag 23. – søndag 25. august 2024 Fredag 13. – søndag 15. september 2024
Fredag 04. – søndag 06. oktober 2024 Søndag 6. – mandag 10. oktober 2024
Fredag 25. – søndag 27. oktober 2024 Fredag 15. – søndag 17. november 2024
Fredag 06. - søndag 08. desember 2024

Miljøterapeut Ingeborg Hjertvik og Marianne Hole har det operative ansvaret for planlegging og gjennomføring av helgeleirene for gruppe øst.

Helgeleir – gruppe sør gjennomføres disse helgene:

Fredag 12. – søndag 14. januar 2024 Fredag 02. – søndag 04. februar 2024
Fredag 23. – søndag 25. februar 2024 Torsdag 14. – fredag 15. mars 2024
Fredag 15. – søndag 17. mars 2024 Fredag 12. – søndag 14. april 2024
Fredag 03. - søndag 05. mai 2024 Fredag 24. – søndag 26. mai 2024
Fredag 14. – søndag 16. juni 2024 Fredag 16. – søndag 18. august 2024
Fredag 06. – søndag 08. september 2024 Fredag 27. – søndag 29. september 2024
Fredag 18. – søndag 20. oktober 2024 Fredag 08. – søndag 10. november 2024
Fredag 29. november – søndag 1. desember 2024

Miljøarbeider Tove Helene Bruvik Moe har det operative ansvaret for planlegging og gjennomføring av helgeleirene for gruppe sør.

Helgeleir – gruppe nord gjennomføres disse helgene:

Fredag 05. – søndag 07. januar 2024 Fredag 26. – søndag 28. januar 2024
Fredag 16. – søndag 18. februar 2024 Fredag 08. – søndag 10. mars 2024
Fredag 5. – søndag 7. april 2024 Fredag 26. – søndag 28. april 2024
Lørdag 18. – mandag 20. mai 2024 Fredag 7. - søndag 9. juni 2024
Fredag 9. – søndag 11. august 2024 Fredag 30. august – søndag 1. september 2024

Fredag 20. – søndag 22. september Fredag 11. – søndag 13. oktober 2024
Fredag 1. – søndag 3. november 2024 Fredag 22. – søndag 24. november 2024
Fredag 13. – søndag 15. desember 2024

Miljøterapeut Lisa Hole Nielsen har det operative ansvaret for planlegging og gjennomføring av helgeleirene for gruppe nord.

Helgeleir – gruppe vest gjennomføres disse helgene:

Fredag 05. – søndag 07. januar 2024 Fredag 26. – søndag 28. januar 2024

Fredag 16. – søndag 18. februar 2024 Fredag 08. – søndag 10. mars 2024

Fredag 22. – søndag 24. mars 2024 Fredag 5. – søndag 7. april 2024

Fredag 7. – søndag 9. juni 2024

Miljøterapeut Ingeborg Hjertvik har det operative ansvaret for planlegging og gjennomføring av helgeleirene for gruppe vest.

B. Ferieleirer – avlastnings- og fritidstiltak for barn og unge

Ferieleirene i regi av Aktivt Pusterom AS er i hovedsak rettet inn mot barn og unge som enten er fosterbarn eller bor hjemme og som barnevernet betaler deltaking for. Leirene gjennomføres i skolen sine ferieperioder; vinter-, påske-, sommer, høst- og juleferie. Varigheten på disse ferieleirene varierer. De fire sommerferieleirene har en varighet på seks døgn. På disse legges det gjerne opp til turer til andre steder som er av interesse for deltakerne. Innholdet er i hovedsak som på helgeleirene.

I 2024 er disse leirene planlagt:

Vinterferieleir – uke 9: Mandag 26. februar – søndag 03. mars 2024.

Påskeferieleir – uke 17: Onsdag 24. – søndag 28. april 2024

Sommerleir 1 – uke 26: Mandag 24. - søndag 30. juni 2024

Sommerleir 2 – uke 27: Mandag 1. – søndag 7. juli 2024

Sommerleir 3 – uke 31: Mandag 29. juli – søndag 4. august 2024

Sommerleir 4 – uke 32: Mandag 5. – søndag 11. august 2024

Høstferieleir – uke 41: Mandag 7. – søndag 13. oktober 2024

Romjulsleir – uke 52: Fredag 27. – mandag 30. desember 2024.

Leirene er i hovedsak lagt til Aktivt Pusterom AS sin hytte på Kvamskogen i Kvam kommune eller til ett av de to husene Aktivt Pusterom AS disponerer i Herand i Ullensvang kommune. Også andre lokasjoner kan være aktuelle for hele eller deler av ferieleirene. På leirene gjennomføres det aktiviteter som gårdsbesøk, riding, bowling, bading, overnattingsturer i lavvo, kanopadling, fiske, drama og musikk, maling og mye mer. Bemanning på disse leirene fastsettes ut fra deltaking og tilgjengelig bemanning. Lisa Hole Nielsen har det overordnede faglige ansvaret for dette tiltaket.

C. Fritidstilbud for barn og unge – ettermiddager og kvelder

Fritidstilbud for barn og unge – ettermiddager og kvelder - gjennomføres i hovedsak etter oppdrag fra barneverntjenesten eller andre instanser. Målet med tiltaket er å gi et trygt, støttende og utviklende avlastningstilbud for barn og unge med spesielle behov. Tilbudet er utformet for ungdommer som har behov for et tilrettelagt fritidstilbud, og er for mange et alternativ til støttekontakt.

Deltagerne blir hentet og levert ved ulike avtalte treffpunkt. Av aktiviteter varierer det fra uke til uke med blant annet tur, bowling, fiske, svømming, kino, ski, skøyter med mer. I disse tilbudene legges det vekt på tilrettelagte aktiviteter, tett voksenkontakt og veiledning i sosialt samspill. Disse avlastningstilbudene avtales særskilt med de enkelte oppdragsgiverne. Foreløpig arrangeres dette tiltaket hver tirsdag i tidsrommet 1600 – 2000. Miljøarbeider Arne Thoresen er ansvarlig for organisering og gjennomføring av tilbudet.

D. Aktivitetstilbud til eldre – «Trening og halloi!»

Aktivitetstilbud til eldre mennesker – «Trening og halloi» - omfatter trening, sang og sosialt samspill for eldre deltakere, sammen med etterfølgende kaffe og noe å bite i etter de fysiske aktivitetene. Denne aktiviteten gjennomføres ved sykehjem, i borettslag og på andre plasser der en større gruppe eldre bor i nærheten. Disse aktivitetene avtales gjennomført etter avtale med de aktuelle arrangørstedene. I gjennomføring av dette tiltaket deltar en medarbeider fra Aktivt Pusterom AS, av og til i samarbeid med en eller flere frivillige. Selve aktivitetsopplegget består av 45 minutter med aktivitet; Det er trening i takt til musikk med enkle bevegelser. Styrketrening med og uten strikk, bevegelsestrening og balansetrening blir så gjennomført før avspenning, utstrekking og felles avslutningssang. Opplegget er gjentakende og enkelt å gjennomføre. Det vektlegges at aktiviteten skal være lystbetont og gjennomføres med få og tydelige beskrivelser. Aktivitetstilbudet har ikke hatt noen krav for påmelding, utstyr eller forkunnskaper, og har vært tilgjengelig og åpent for målgruppen. Tilbudet har også vært et supplement til Bergen kommune sitt tilbud. Dette blant annet ut fra at flere sykehjem i Bergen kommune har pekt på at spesielt fysisk aktivitet for målgruppen er utfordrende for det faste personalet å gjennomføre, enten det er beboere eller personer som benytter seg av avlastnings- og dagtilbud ved sykehjem. Ansvarlig for organisering av tilbudet er Lisa Hole Nielsen. Hun er også ansvarlig for de frivillige som deltar. Instruktørene ved de ulike arenaene har oppfølgingsansvar for de frivillige som er knyttet til aktiviteten. Marianne Hole har det operative ansvaret for arrangementene ved Fyllingsdalen sykehjem. Lisa Hole Nielsen og Ingeborg Hjertvik har det operative ansvaret for de to ukentlige arrangementene ved Ungdomshuset i Fyllingsdalen.

E. «Åpent hus i Fyllingsdalen»

«Åpent hus i Fyllingsdalen» er et fritidstilbud for barn og unge i Fyllingsdalen på ettermiddags- og kveldstid. Aktiviteten er lagt til ungdomshuset i Fyllingsdalen. Tiltaket gjennomføres på torsdager og målgruppen er barn og unge i alderen 10 – 16 år. Deltakerne er foreløpig delt i to aldersgrupper der hver gruppe disponerer lokalene i Ungdomshuset i to og en halv time. I tidsrommet 1400 – 1630 er tiltaket åpent for barn som går i 5. – 7. klassetrinn. I tidsrommet 1700 – 1930 er det åpent for unge som går i 8. – 10. klassetrinn. Tiltaket finansieres i 2024 delvis med midler fra Sparebanken Vest og en beskjeden kontingent fra deltakerne.

Det er et mål å utvide dette tiltaket, dersom Aktivt Pusterom AS lykkes i å få i stand en ytterligere finansiering. Lisa Hole Nielsen har ansvar for planlegging, organisering, gjennomføring og evaluering av tiltaket.

F. «Åpent hus 16 +»

«Åpent hus 16 +» er et fritidstilbud for barn og unge i Fyllingsdalen på kveldstid. Aktiviteten er lagt til Ungdomshuset i Fyllingsdalen. Tiltaket gjennomføres annenhver tirsdag og målgruppen er unge i alderen 16 år og oppover. Åpningstiden for dette tiltaket er tidsrommet 1800 – 2100. Ingeborg Hjertvik har ansvar for planlegging, organisering, gjennomføring og evaluering av tiltaket.

G. «Kor é koret?»

Aktivt Pusterom har også i 2024 et tilbud som omfatter deltaking i sangkoret «Kor é koret?». Dette koret er tilrettelagt for deltakere med demens. Korleder er artisten Yvonne Algrøy og musikeren Tarjei Vatne har ansvaret for det musikalske. Aktivt Pusterom AS sine frivillige og ansatte serverer frokost før korøvingene, og det vil være mulighet for pårørende å samles i eget samlingsrom under øvingene. Våren 2024 er det 17 deltakere i koret. Koret har ukentlige øvinger i Ungdomshuset i Fyllingsdalen. Vårsemesteret avsluttes med konsert 26. mai 2024 på Fyllingsdalen Teater. Marianne Hole har ansvar for planlegging og gjennomføring av dette tiltaket. Også andre tiltak kan bli aktuelle i løpet av 2024.

9. Intern møteplan - personalmøter

For 2024 er disse tidspunktene fastsatt for personalmøter i Aktivt Pusterom AS:

Mandag 22. januar 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 12. februar 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 4. mars 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 18. mars 2024, klokka 1700 – 2000;

Førstehjelpskurs; ansatte og oppd.takere

Mandag 22. april 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 13. mai 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 3. juni 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 26. august 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 16. september 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 28. oktober 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 18. november 2024, klokka 1000 – 1130

Mandag 9. desember 2024, klokka 1000 – 1130

10. Utleie av lokaler - Ungdomshuset

Aktivt Pusterom AS disponerer Ungdomshuset i Fyllingsdalen, foreløpig ut 2026. Ungdomshuset inneholder sal, scene, kjøkken, møterom, stue og andre fasiliteter. Lyd- og lysanlegg kan også stilles til rådighet ved arrangementer. Lokalene i Ungdomshuset er daglig i bruk av lokale foreninger og organisasjoner som driver kulturelle og helsefremmende aktiviteter. Lokaler kan, så lenge det er plass, leies til faste, gjentatte arrangementer for lag og foreninger på ukedagene. I samband med dette er det også åpent for en enkel servering i forbindelse med arrangementene. Fra fredag til lørdag kan lokaler leies til større eller mindre arrangementer som av bursdager, konfirmasjoner, navnedager og lignende. For nærmere opplysninger og informasjon om priser og vilkår kan Hanne Hole kontaktes.

11. Utleie av lokaler - Hytte på Kvamskogen

Aktivt Pusterom AS disponerer en større hytte på Kvamskogen. I ukedager og i de helgene Aktivt Pusterom AS ikke bruker hytta, kan denne leies ut til organisasjoner og privatpersoner. For nærmere opplysninger og informasjon om priser og vilkår kan Arne Thoresen kontaktes.

12. Kontaktinformasjon

Aktivt Pusterom AS har besøksadresse Ungdomshuset i Fyllingsdalen, Hjalmar Brantingsvei 14 i Fyllingsdalen, rett nordvest for Oasen handlesenter.

Postadresse

Aktivt Pusterom AS, postboks 200 Løvås
5865 Bergen

Epost post@aktivtpusterom.no

Telefon 945 00 215 (mellom 08:00 - 16:00)

Organisasjonsnummer 918713727

Ansatte:

Marianne Hole	daglig leder	945 00 215	marianne@aktivtpusterom.no
Anja Marøy Sandstad	ass daglig leder	452 42 303	anja@aktivtpusterom.no (i perm)
Tove Helene Bruvik Moe	miljøarbeider	952 53 456	tove@aktivtpusterom.no
Ingeborg Hjertvik	miljøterapeut	908 29 641	ingeborg@aktivtpusterom.no
Hanne Hole	miljøterapeut	452 88 388	hanne@aktivtpusterom.no
Even Lilleskog		974 14 997	luxo@live.no
Eva Moldestad		476 23 430	eva@aktivtpusterom.no
Lisa Hole Nielsen	miljøterapeut	988 88 616	lisa@aktivtpusterom.no
Steinar Sandstad	rådgiver	481 01 827	steinarsandstad@me.com
Arne Thoresen	miljøarbeider	452 35 707	arne@aktivtpusterom.no

I tillegg har Aktivt Pusterom AS per 1. februar 2024 ni oppdragstakere.

