

Viktige datoer og kort informasjon om mestringsaktiviteter i SIOPS i 2020

Hensikten med denne oversikten er å plassere SIOPS' mestringsaktiviteter, og aktiviteter støttet av SIOPS i kalenderen, slik at de som ønsker å delta kan planlegge på en tidlig og god måte. Informasjonen som fremgår i oversikten er datoer, type arrangement, kort om selve arrangementet, ansvarlig kontaktperson, tidsfrister og når aktivitetene annonseres. Mer informasjon kan dere innhente fra oppgitt kontaktperson for de ulike aktiviteter.

SIOPS ønsker å legge til rette for aktiviteter der skadde veteraner møter utfordringer og opplever mestring. Dette kan bidra til personlig utvikling og vekst over tid.

SIOPS mestringsaktiviteter har som motto «**Sammen for skadde veteraner**», og skal ha fokus på **Samhold – Mestring – Anerkjennelse**.

Alle SIOPS prosjekter har forbehold om finansiering for gjennomføring.

SIOPS-støttede aktiviteter er prosjekter som veteraner selv har tatt initiativ til. SIOPS kan støtte slike aktiviteter økonomisk med inntil 10 000 kr etter søknad. Slike prosjekter/aktiviteter er ikke arrangementer som SIOPS har ansvaret for. Det er initiativtaker/prosjektleder som er ansvarlig for all planlegging, gjennomføring og sikkerhet. SIOPS kan også for slike arrangementer bidra med å publisere aktiviteten på våre nettsider/Facebook.

Oversikten oppdateres løpende med mer og ny informasjon etter hvert som det foreligger.

Dato	Type mestringsaktivitet og kort informasjon	Kontaktperson og utlysning
Start onsdag 8. januar og ukentlig hver onsdag kl 1200	Terapibading ved Gurvika bad i Nevlunghavn for veteraner (SIOPS støttet aktivitet) Aktiviteten finner sted i Larvik kommune i Gurvika, et fantastisk sted med mange muligheter som fremmer helse og rehabilitering, mer info på www.gurvika.no (ligger i Nevlunghavn). Oppstart var onsdag 8. januar kl. 12. på Gurvika Bad. Aktiviteten er ukentlig på onsdager og avholdes 12 uker fremover	Kontakt: Lenni Arnt Madsen lenniarntmadsen@gmail.com Mobtlf 95725398 Utllysning: Ligger på SIOPS facebook. Egenandel for deltakere

og 12 uker fremover	https://nb-no.facebook.com/VeteranforbundetSIOPS	Fortsatt ledige plasser!
Startet 20. januar og avholdes 6-7 mandager frem til mars	Yoga klasse for veteraner på Sagene, Oslo Spesielt rettet mot veteraner med utfordringer. Oslo Yoga ansvarlig. Klassen er kl. 1415-1515 på Sagene Samfunnshus hver mandag fra 20/1. Målet er å tilføre hver enkelt deltager kunnskap som gjør at de kan komme i gang med en egen-praksis tilpasset egen situasjon, slik at de kan bruke yoga som et verktøy for mestring og avspenning. https://www.siops.no/artikler/yogaklasser-for-veteraner-har-ledige-plasser-fra-januar-til-mars	Kontakt: Morten Blom Er allerede utlyst på SIOPS nettside Egenandel kr 300 totalt sett. Fortsatt ledige plasser
Uke 12/13 16 – 27. mars	Yogakurs på Nøsen For 10 – 12 veteraner. Bruk av Yoga som instrument i det daglige som terapiform. Kopier fjorårets suksess: https://www.siops.no/artikler/god-gjennomføring-av-pilotprosjektet-med-yoga-for-skadde-veteraner	Kontakt: Morten Blom Eksakt tidspunkt ikke fastsatt. Det planlegges med kurs over 5 dager. Utlysning uke 5-6/2020
7. – 8. mai	På hjul med veteraner (PHMV) Samarbeidsprosjekt mellom en rekke veteranorganisasjoner og eget prosjektstyre. Maks 60+ syklistere fordelt over tre puljer på strekningen Bæreia til Akershus festning, ca 125 km dagsritt i moderat tempo (22km/t). Mat og drikkestopp underveis. Følgebiler og ambulanse er med. Overnatting Bæreia Forsvarets veteransenter for alle 7. til 8. mai. Sykling 8. mai fra morgenen. Krever moderat/god fysisk form og sykling over lengre distanser i forkant. http://www.paahjulmedveteraner.no/	POC: Arne Ørum/Jarle Söderholm Utlysning: Tidlig i februar 2020
9. mai	Holmenkollstafetten SIOPS/veteraner stiller med ett lag. 15 etapper. SIOPS lokale åpent for skifte/dusj. Mulig «after run» m/NVIO Oslo for pizza i KG9. Krever egentrening i forkant, men det viktigste er at vi deltar med samhold. https://holmenkollstafetten.no/	Kontakt: Knut Olav Wågsås Utlysning: februar/mars 2020
15. – 21. juni	Dalsland kanal kajakkur i Sverige (SIOPS støttet arrangement) Turlleder John Petter Bachke i egen regi. Samarbeid med Veteran møter Veteran. Våtkort ikke krav, men en fordel. Overnatting i telt. Kanalpadling iht dagsprogram og plan. Mest mulig eget utstyr. Kostnader ifm reise og egenandel.	Kontakt: John Petter Bachke som turlleder Utlysning: februar/mars
10. – 14. juli	Fluefiskekurs 1 – «Røde kors Merket leirsted ved Tisleia, Golsfjellet» Fluefiskekurs ved en av Sør-Norges beste ørretelver: https://www.siops.no/artikler/fluefiskekurs-for-veteraner-en-kjempeuksess-som-må-videreføres	Kontakt: Morten Blom Utlysning: mars 2020
17. – 27. juli	Veteranseilas etappe 1 med Anna Rogde	Kontakt: Jan-Edgar Nilsen/Stig Lauby

	Veteranseilas med skonnerten Anna Rogde. Innkvartering om bord i perioden. 15 veteraner. Embarkering i Trondheim 17/7, og debarkering i Bodø 27/7. https://www.siops.no/artikler/veteranseilas-mer-enn-bare-en-seiltur	Utlysning: februar 2020 intervju før seleksjon
19. – 23. juli	Fluefiskekurs 2 – på Vesle Skaugum Fluefiskekurs ved en av Sør-Norges beste ørretelver https://www.siops.no/artikler/fluefiskekurs-for-veteraner-en-kjempesuksess-som-må-videreføres	Kontakt: Morten Blom Utlysning: mars 2020
29. juli – 9. august	Veteranseilas etappe 2 med Anna Rogde Veteranseilas med skonnerten Anna Rogde. Innkvartering om bord i perioden. 15 veteraner. Embarkering i Bodø 29/7, og debarkering i Harstad 9/8. https://www.siops.no/artikler/veteranseilas-mer-enn-bare-en-seiltur	Kontakt: Stig Lauby/Jan-Edgar Nilsen Utlysning: februar 2020. Intervju før seksjon
22. – 29. august	Fjellvandring Hardangervidda – hytte til hytte (SIOPS støttet arrangement) Turleder Aina Sandvik i egen regi. Greit terreng og fin løype for moderat trente folk. Krever ikke spesiell trening i forkant. Egenandel for reise og overnatting/kost.	Kontakt: Aina Sandvik som turleder Ainacs79@gmail.com Utlysning vår 2020
Uke 35/36	Fjellvandring Halls fortropp og Stetind (forbehold om finansiering som eget prosjekt) Krever forberedelse og god fysisk form. For 8-10 veteraner derav 4-5 skadde veteraner, hvor oppdraget er å få Disse til topps. Samarbeid med Kystjeger kommandoen (KJK). Bestige Stetind eller Halls fortropp avhengig av fysisk form og førlighet. https://forsvaretsforum.no/fikk-medaljen-utdelt-på-nasjonalfjellet	Kontakt: Jan-Edgar Nilsen janedgar@siops.no Forbehold om finansiering Utlysning i april 2020
12. september	Hedersløpet i Oslo (hedersløp for veteraner) Fellesarrangement med mange veteranorg. 5. eller 10. km løp eller gange. Dagsprogram med fysisk aktivitet og sosial samling i etterkant på Akershus festning. SIOPS lokale åpent for skifte/dusje. https://www.hederslopet.no/	Kontakt: Utlysning sommer 2020
12.-20. september	Turlederkurs i Steigen Generell opplæring som turleder med fokus på organisering av leirplass og opplæring i bruk av utstyr i SIOPS utstyrshenger. Bruk av kano og ferskvannsfiske. For 7-10 personer. https://www.siops.no/artikler/første-turlederkurs-gjennomført	Kontakt: Jan-Edgar Nilsen janedgar@siops.no
Sent oktober	Reunion veteranseilas – Anna Rogde i Harstad De deltakerne som ønsker det fra årets veteranseilas med Anna Rogde møtes noen dager i Harstad for litt seilas med skuta, og litt frivillig dugnadsarbeid for å klargjøre fartøyet til vinteropplag og vedlikehold. Skjer i regi av Sør-Troms museum.	Kontakt: Jan-Edgar Nilsen janedgar@siops.no Utlysning: August
21. – 28. november	Turlederkurs på Rondane Høyfjellshotell	Kontakt: Jan-Edgar Nilsen janedgar@siops.no

	Generell opplæring som turleder med fokus vinterdisipliner. For 7-10 personer. Gjennomgang og opplæring på bruk av utstyr i SIOPS utstyrshenger, bla motorsagkurs. https://www.siops.no/artikler/første-turlederkurs-gjennomført	Utlysning 1. uke 36. september
6. – 11. desember	Rondane førjulstreff for veteranfamilier Et felles norsk – britisk arrangement med UK Royal Marines Club, SIOPS og Veteran møter Veteran. Ca 8-10 britiske veteranfamilier, og tilsvarende norske familier inviteres til komplett vinteropphold søn – fre på Rondane Høyfjellhotell med alt inkludert opphold/mat. Egenandel for noen reise-kostnader må påregnes. Norsk-britisk stab settes for planlegging og gjennomføring. Totalt ca 100 personer involvert. https://forsvaretsforum.no/veteranjul-på-fjellet	Kontakt: Jan-Edgar Nilsen & Frank Cato Lahti Utlysning: August 2020

Påmelding aktiviteter: Direkte til POC/Turleder for mindre SIOPS støttet arrangementer. For større og rene SIOPS arrangement til; post@siops.no iht utlysninger på www.siops.no. Generell prioritering av søkere til aktiviteter som ikke tidligere har deltatt.

Veiledning for SIOPS medlemmer til å søke om økonomisk støtte for medlemsinitiert aktivitet/prosjekt for skadde veteraner

Det er mulighet for SIOPS enkeltmedlemmer, eller flere medlemmer i fellesskap, å søke SIOPS administrasjon om økonomisk støtte til medlemsinitiert aktivitet/prosjekt. SIOPS kan støtte aktiviteten med et økonomisk bidrag, men det vil ikke være et SIOPS organisert og ledet arrangement som sådan. SIOPS forsikringer gjelder ikke for slike arrangementer – det er den enkeltes egen skade/ulykkesforsikring som gjelder.

Ordningen legger til grunn at det skal være et lokalt initiativ, og som primært omhandler flere skadde veteraner som deltakere. Det er likevel en mulighet for at en POC kan søke «en-en støtte» for en særlig viktig aktivitet for å følge opp en skadd veteran i en gitt situasjon. SIOPS kan også bidra med å publisere aktiviteten på sine sosiale nettsider, men det er turleder/initiativtaker som er ansvarlig for all planlegging og gjennomføring av aktiviteten.

Ordningen har maksimal sats på kr 10 000kr pr aktivitet/prosjekt. Ordningen er tenkt å være et lavterskeltilbud uten mye byråkrati, for å skape positiv lokal forankret aktivitet mellom SIOPS medlemmer. Sosial profil kombinert med fysisk aktivitet/mestring, er noe som vektlegges. Lokalt samarbeid med andre veteranorganisasjoner eller sivile aktører er også bra.

Den økonomiske handlefrihet til SIOPS er begrenset, og det er derfor ingen garanti for støtte. Dog er det viktig å bruke muligheten til å søke, og hver søknad vurderes individuelt av oss. Midlene kan ikke brukes til innkjøp av alkohol. Støtte kan innvilges mellom kr 0 – 10 000kr.

Følgende må fremgå av søknaden som sendes i god tid pr e-mail til; post@siops.no

- Hvem som er initiativtaker/ansvarlig person for aktiviteten
- Hva aktiviteten innebærer og formål (hvorfor)
- Når aktiviteten skal skje og hvor
- Hvor mange skadde veteraner som planlegges å delta på aktiviteten
- Eventuelt samarbeid med andre veteranorganisasjoner og/eller sivile organisasjoner
- Totalt kostnadsoverslag og hva pengene tenkes brukt til
- Nødvendige forberedelser og risikovurderinger

Søknader avgjøres av administrasjonen, men det må forventes noen dager saksbehandlingstid. For kostbare aktiviteter må man vurdere andre inntektskilder i tillegg og evnt egenandel. For krevende og omfattende aktiviteter vil vi spesielt vurdere risiko og sikkerhet.

For godkjente prosjekter hvor SIOPS støtter økonomisk må initiativtaker sørge for at originale fakturaer/kvitteringer sendes oss for å dokumentere regnskap og utgifter. Initiativtaker vil også bli bedt om å fylle ut et lite skjema for rapportering og erfaringslæring. Deltagerne må også fylle ut evalueringsskjema som prosjektleder sender SIOPS.

Lokale arrangementer bør bli profilert i lokal media som aviser og nettartikler.

Retningslinjer for SIOPS utstyrshenger som ressurs for turaktivitet i skog, mark og fjell:

1. Innhold i utstyrshenger/bruksområder:

Se egen utstyrliste. Henger er ikke komplett og manglende utstyr søkes komplettert i 2020 (brukt eller nytt utstyr). Det planlegges med både sommer- og vinterutstyr for 10-15 deltagere. Overnattingskapasitet for maksimum 30 deltagere.

2. Sertifisering/vognkort/bruk:

Henger har Reg.nr. EW 9078. Vognkort i egen mappe på henger. Tillatt totalvekt 1300 kg, nyttelast 930 kg, koplingslast 100 kg. Førerkortkrav BE, C1E, D1E, DE eller B96. NB. Se egen vektoversikt for utstyr på henger, eller vei hengeren ved tilleggslast. Last pr 010120 er ca. 450 kg.

Campingvognregelen; Med klasse B kan du trekke tilhenger med tillatt totalvekt OVER 750 kg når summen av tilhengers totalvekt + bilens tillatte totalvekt er i området 3501-4250 kg. Trekker man bilens totalvekt fra 4250 kg, finner man tilhengers maksimum tillatte totalvekt. **Se Vegvesenets «Tilhengerkalkulator», legg inn bilens kjennemerke og se hva du har lov til å trekke.**

3. **Booking av utstyrshenger for 2020:** Avtal lån for godkjente prosjekter via janedgar@siops.no, tlf: 92641092
4. **Plassering av utstyrshenger:** Utstyrshenger vil ut februar stå på Rondane. Fra mars 2020 vil den være plassert i Steigen-området, for primært bruk i Nord-Norge.
5. **Kostnader ved utlån:** SIOPS har satt en egenandel ved utlån av utstyrshenger på kr 500/ døgn. Dette er tenkt for å dekke kostnader til vedlikehold av utstyr og henger.