

J A S P I S

Félag eldri borgara
á Stöðvarfirði



Framkvæmd áheitagöngu um Austurland 2019.

Jaspis - félag eldri borgara á Stöðvarfirði - beitir sér fyrir áheitagöngu til styrktar Krabbameinsfélagi Austfjarða. Náðst hefur samstaða um verkefnið meðal annarra félaga eldri borgara í Fjarðabyggð. Hið sama gildir um Djúpavogshrepp. Endanlegar gönguleiðir hafa verið ákveðnar í samráði við forsvarsmenn félaganna á svæðunum. Ef vel tekst til verða gengnir ríflega 350 km. Verkefnið er nefnt „**Enn gerum við gagn**“.

Gengið verður eftir þjóðvegum innan svæðisins. Um er að ræða svæðið frá Þvottáskriðum í suðri, að Dalatanga í norðri. Í Fjarðabyggð verður gengið eftir Þjóðvegi nr. 1 og öðrum vegum að og frá byggðarlögum sem og eftir eldri vegum (Oddsskarð, Vattarnesskriður og frá Breiðdalsheiði). Hið sama gildir um vegi í Djúpavogshreppi og frá Öxi. Til að tryggja öryggi göngumanna verður, þar sem þörf er á, bifreið með blikkandi ljós fyrir aftan göngumenn. Unnir er að því að merkja fylgdarbíla og allir göngumenn verða í merktum „smalavestum“ eða sambærilegu.

Markmið verkefnisins „Enn gerum við gagn“ eru þessi:

- A stuðla að heilsueflingu og útiveru.
 - B sýna að eldra fólk getur verið öflugur þátttakandi í því „að vera til“.
 - C safna áheitum til stuðnings Krabbameinsfélagi Austfjarða.
- Verkefnið hefur verið kynnt fyrir forsvarsmönnum Krabbameinsfélagsins.

Nánari útfærsla verður sem hér greinir:

1. Minnst 2 þátttakendur skulu ganga í einu. Nóg er að hluti þátttakenda gangi stutta vegalengd, en þó a.m.k. 1 km af heildarvegalengd í einni göngu. Skilyrði fyrir þátttöku vegna áheita er að göngumenn séu orðnir 60 ára, **en þeir þurfa ekki að vera skráðir í viðkomandi félög.**

Reynt verður að „para fólk saman“, þannig að göngumönnum hverju sinni henti ákveðinn gönguhraði.

Reiknað er með að menn gangi daglega að hámarki 1 klst. í einu og að hámarki 2 gönguleiðir á dag (að hámarki 4-5 km x 2 með hvíld á milli).

Félögin kosta eftir atvikum kaup á nesti, en annars sjá göngumenn um sig sjálfir. Haft verður samráð við lögreglu um fyrirkomulag til að auka á öryggi göngumanna. (Sjá nánar í tölulíð 6).

Ekki verður gengið samfelld frá upphafi til loka, heldur ráða aðrir þættir för.

Nýttir verða kostir rafrænna miðla til að auglýsa göngudaga og reynt að fá fleiri til að slást í för þegar gengið verður um einstök byggðarlög. Upplýsingar verður að finna á heimasíðum Fjarðabyggðar og Djúpavogshrepps. Einnig verður stofnuð „Facebook síða“ til að tilkynna um göngur og halda skrá yfir árangur og stöðu í verkefninu.

Upphaf göngu og lok verður tilkynnt til fjölmiðla. Gangan hefst með „pompi og pragt“ á Reyðarfirði 1. maí kl. 10:00 og henni á að geta verið lokið í síðasta lagi í byrjun júlí. Gæti þó tekið mun styttri tíma og að því verður stefnt.

Ekkert er í vegi fyrir því að göngumenn annars staðar frá sjái einnig um eða taki þátt í verkefnum utan eigin byggðarlags. Einnig getur yngra fólk að sjálfsögðu gengið líka og/eða hvatt og aðstoðað á annan hátt, en framlag þeirra sem eru 60 ára eða eldri, mun aðeins telja vegna genginna km.

Unnið er að því að sem flestir þátttakenda annars staðar frá sæju um Mjóafjörð á einum degi í samvinnu við heimamenn og að göngunni lyki þar með grillveizlu eða „kaffisamsæti“. Fjárhagsmönnum félaga ber að halda skrá yfir fjárútlát félaganna sjálfra í þágu verkefnisins og skulu þau koma fram í lokaskýrslu (sjá tölulið 7).

2. Áætluð heildarvegalengd í Fjarðabyggð er ríflega 250 km og a.m.k. 100 km. í Djúpavogshreppi. Í sérstöku skjali kemur fram, hvernig vegalengdir skiptast á milli svæða eftir „leggjum“.
3. Safnað verður áheitum hjá einstaklingum og fyrirtækjum. Lámarksfjárhæð í Fjarðabyggð er kr. 20 á genginn km. ([Hér reiknað með 250 km](#)). Einnig valkostur að greiða kr. 40 / 80 / 100 / 200 / 400, **eða að eigin vali**.

Kílómetrar	250	250	250	250	250	250
Krónur	20	40	80	100	200	400
Samtals	5.000	10.000	20.000	25.000	50.000	100.000

Í Djúpavogshr. verða einingaverð önnur og lágmarksfjárh. 50 kr. á genginn km. ([Þar er reiknað með 100 km](#)). Einnig kr. 100 / 200 / 250 / 500 / 1.000, **eða að eigin vali**.

Kílómetrar	100	100	100	100	100	100
Krónur	50	100	200	250	500	1.000
Samtals	5.000	10.000	20.000	25.000	50.000	100.000

Stofnaður hefur verið bankareikningur í Landsb. til að auðvelda fólki að leggja inn áheitafé. Bankanúmer er sem hér greinir: **0167-05-200001, kt. 610213-0810 (eigandi Jaspis, félag eldri borgara á Stöðvarfirði)**.

4. Skipuð verður 3ja manna verkefnisstjórn fyrir Fjarðabyggð. Einn fulltrúi sér um Breiðdal og Stöðvarfjörð einn um Fáskrúðsfjörð og Reyðarfjörð og einn um Eskifjörð, Norðfjörð og Mjóafjörð. (Viðkomandi geta tilgreint varamenn sína í verkefninu). Formaður kemur frá Jaspis, sem er jafnframt „yfirgöngustjóri“ og sér um að taka við daglegum skýrslum vegna framvindu mála og tryggir að hægt verði að fylgjast með henni á heimasíðum sveitarfélaganna / Facebook síðu verkefnisins. Hver og einn úr þessum þriggja manna hópi er einnig ábyrgðaraðili vegna hvers áfanga fyrir sig „á sínu svæði“, raðar niður gönguhópum, fylgdarbílum og skipuleggur fyrirkomulag viðkomandi áfanga. (Áfangi getur t.d. verið Streiti að Breiðdalsvík, en hann ætti að vera hægt að ljúka við á einum degi). Haldinn verður vinnufundur í verkefnisstjórn og eftir atvikum með þátttakendum, áður en hrint verður úr vör. Auk þess verða sérstakir göngustjórar á Djúpavogi. Nánari upplýs. þar veitir Dröfn Freysdóttir (s. 862-4301).

5. Fyrirkomulag fjármála verður þannig að gegnsæi ríki svo styrkveitendur séu vissir um að áheiti þeirra skili sér til styrkþega. Bæjarstjóri Fjarðabyggðar verður verndari verkefnisins þar og mun staðfesta skýrslu um ráðstöfun fjármagns. Formaður Jaspis sér að öðru leyti um fjármálin. Eftir er að ganga frá fyrirkomulagi mála í Djúpavogshreppi.

Upphaflega var áformað að stofna bankareikninga í öllum 4 bankastofnunum á Austurlandi (Arion banka, Íslandsbanka, Landsbanka og Sparisjóði Austurlands) til að auðvelda fólki að leggja inn áheitafé. Það ferli var svo flókið að við urðum að velja viðskiptabanka Jaspis. Tryggt verður að allt áheitafé og t.d. styrkir frá fyrirtækjum renni til Krabbameinsfélags Austfjarða.

Söfnun áheita í verkefnið:

Markhópar eru þessir:

Íbúar í Fjarðabyggð og Djúpavogshreppi.

Íbúar Austurlandi, utan Fjarðabyggðar og Djúpavogshrepps.

Sveitarfélagið Fjarðabyggð. (Sent verður sérstakt erindi á bæjarstjórn).

Sveitarfélagið Djúpavogshr. (Sent verður sérstakt erindi á sveitarstjórn).

Brottlutur Austfirðingar. (T.d. auglýst í gegnum Facebook síðu).

Fyrirtæki á Austurlandi og víðar.

Verkefnið verður auglýst í Dagskránni (16. tbl.) Dreift verður áheitaðum með Íslandspósti.

Koma má áheitaum til eftirtalinn fyrirtækja, en þar verða kassar merktir göngunni:

Neskaupstaður - Kjörbúðin. / Eskifjörður - Kjörbúðin. / Reyðarfjörður - Veidiflugan.

Fáskrúðsfj. - Kjörbúðin. / Stöðvarfj. – Brekkan. / Breiðdalsvík - Kaupfjlagið.

Djúpvogur - Kjörbúðin.

6. Nánara fyrirkomulag, öryggisatriði o.fl.
- Hver og einn þátttakandi í verkefninu ber alfarið sjálfur ábyrgð á vegferð sinni. Ætlast er til að allir fari eftir þeim reglum / leiðbeiningum, sem gilda um göngur milli einstakra áfanga.
 - Ekki skal ganga í þoku, eða vondu skyggni.
 - Ætlast er til að óvanir æfi sig reglulega áður en verkefnið hefst, t.d. geta þeir gengið 500 – 1.000 m til að byrja með á hentugu göngusvæði og aukið við eftir því sem kraftur og þol leyfir.
 - Ákveðinn göngustjóri stýrir hverjum gönguáfanga og tekur þátt í honum eða tilnefni varagöngustjóra. Þeir eru valdir af ábyrgðaraðila á viðkomandi svæði (sjá tölulíð 4). Göngustjóri verður með talstöð til að geta heyrt viðvaranir úr fylgdarbíl. Notkun talstöðva skal kennd þeim, sem á þurfa að halda.
 - Þeir, sem ekki treysta sér til að ganga, geta ekið gönguhópum, séð um að flytja hressingu fyrir þá og flutt skiptihópa á milli. Einnig myndu þeir aka bifreið með blikkandi ljós á eftir göngumönnum. Séu 2 bifreiðar til reiðu hverju sinni verður önnur þeirra einnig (nokkuð langt) á undan hópnum með blikkljós (og eftir atvikum talstöð). Göngumenn hverju sinni skulu nýta talstöðvar til að auka á öryggi sitt, þó frekar til að hlusta, en til að tala í þær nema brýna nauðsyn beri til.
 - Fylgdarbíll er mjög mikilvægur hluti verkefnisins og skal bílstjóri hans aka hægt með blikkljós fyrir aftan og gefa göngumönnum aðvaranir / upplýsingar er varða öryggismál í gegnum talstöð eða með bílflautu. Sérstaka aðgæzlu þarf að viðhafa á blindhæðum eða við þær og þar sem veglína er heil. **Fara skal yfir öryggisatriði, áður en hver ganga fyrir sig hefst.**
 - A.m.k. 2 „gildir“ göngumenn taka þátt í hverjum áfanga fyrir sig. Ekki þarf endilega að ganga frá A - B, heldur má byrja á báðum endum þeirra punkta og

- ganga að punkti C (t.d. miðju áfangans). Einnig er göngustjóra heimilt að ákveða að gengið skuli frá B - A í stað A - B t.d. ef mótvindur myndi tefja för m/v upphaflega áætlun.
- h) Göngumenn skulu vera klæddir á áberandi hátt, t.d. í „smalavestum“ Einnig er æskilegt að þeir hafi göngustaf / -stafi til stuðnings, t.d. ef þeir þurfa að víkja út í kant. Ekkert er að því að menn geri t.d. 5 mínútna hlé á göngu sinni, en þá er rétt að gera það á útskoti, eða þar sem ekki stafar hætta af umferð.
 - i) Göngumenn gangi á **vinstri vegarhelmingi** með a.m.k. 1 m millibili og aldrei hlið við hlið. Æskilegt er að menn hugi frekar að umhverfis- og umferðarhljóðum, heldur en að rifja upp saman kökuuppskriftir eða upplýsingar úr gömlu markaskránni. Óæskilegt er að menn séu með heyrnartól í eyrum, því það eykur líkur á að þeir verði ekki varir við umferð. Séu bílar að mætast þar sem göngumenn eru staddir, þurfa göngumenn að fara alveg út í kantinn / vegöxlina og standa kyrrir meðan umferð fer hjá. Í öllum tilfellum þarf aðstoðarmaður í bíl að láta vita um umferð aftan frá, en blikkljós á bílnum ættu að tryggja að hægt verði á og ekið varlegar en ella.
 - j) Hafi áfangi verið skipulagður, en komi upp forföll hjá einum eða fleiri, sem taka áttu þátt, skal gangan engu að síður fara fram, enda takist að manna hana á annan hátt. Hinn forfallaði getur þá mætt í einhvern annan áfanga. Hópar geta verið að ganga á öllu svæðinu eða ýmsum hlutum þess samtímis.
 - k) Göngustjóri gefur skýrslu til yfirgöngustjóra, sem heldur „bókhald“ yfir framvindu mála, nöfn þátttakenda og vegalengdir í einstökum áföngum og aðstoðar göngustjóra við að skipuleggja næsta / næstu áfanga.
 - l) Komi síðar upp önnur öryggis- eða framkvæmdaratriði hér ónefnd, sem huga þarf að, ber viðkomandi göngustjóra og yfirgöngustjóra að upplýsa um þau öllum hlutaðeigandi til viðvörunar.
7. Samin verður lokaskýrsla um verkefnið og hún afhent fjölmiðlum og öllum hlutaðeigandi. Þar verður getið helstu styrktaraðila. Ekkert mælir gegn því að einstakir göngumenn ræði við fjölmiðla um verkefni dagsins eða þátttöku sína í því, en yfirgöngustjóri er talsmaður verkefnisins út á við. Gott er að menn safni myndum úr einstökum gönguleiðum og yrðu þær þá hluti af skýrslunni.
8. Frekari upplýsingar verða veittar í síma 845-1104 (Hlíf) / netfang bibbasin@simnet.is

Styrktarfé verður afhent Krabbameinsfélagi Austfjarða við opinbera athöfn.

Lokafrágangur 15. apríl 2019.