

# Hälsa I Ett Mångkulturellt Sverige

## **Målgrupp:**

Nyanlända och övriga människor med utländsk härkomst. Målgruppen avgränsas geografiskt till Skellefteå kommun.

## **Syfte och mål:**

Hälsa I Ett Mångkulturellt Sverige har som syfte att bidra till Västerbottens läns lanstings vision om att år 2020 ha världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning. Målet är att öka målgruppens kunskaper om kost och hälsosam livsstil med betoning på socker och dess effekter på vår hälsa.

## **Metod:**

Hälsa I Ett Mångkulturellt Sverige kommer att ta vid då Medlefors folkhögskola slutför kursen Hälsoinspiratörer 2016. Projektet kommer att ge möjlighet för kursens deltagare (hädanefter kallade hälsoinspiratörer) att ge föreläsningar för att inspirera och förmedla den kunskap de tillägnat sig. Föreläsningarna kommer att utföras i par inför målgruppen vid 32 föreläsningar. Platser för föreläsningarna kommer att vara:

- 18 st. i Mångkulturellt Forums språkcafé (*uppdelade på två tillfällen per föreläsning, d.v.s. totalt 36 tillfällen.*)
- 5 st. för olika etniska föreningar knutna till ABF i Skellefteå
- 9 st. förlagda i olika byar i Skellefteå kommun

Anmälan att delta i Hälsa I Ett Mångkulturellt Sverige kommer att vara valfritt och inte obligatoriskt för hälsoinspiratörerna.

Birgitta Andersson, friskvårds- och kostkonsult (Hälsa I Fokus) kommer att anlitas som hälsoinspiratörernas ledare och mentor.

Hälsoinspiratörerna kommer själva under ledning av Birgitta Andersson att skapa sitt eget föreläsningmaterial som kommer att bestå av föreläsningsmanus samt en sockerutställning som tydligt visar hur mycket socker olika livsmedel innehåller. Då sockerutställningen inte används vid föreläsningar, kommer den att ställas ut vid Mångkulturellt Forums språkcafé. Den kommer då att nå ca. 250 nyanlända per vecka, vilka utgör en stor del av målgruppen.

Föreningen Mångkulturellt Forum ordnar och schemalägger föreläsningar som ska genomföras.

Birgitta Andersson kommer att närvara vid 10 föreläsningstillfällen i Mångkulturellt Forums språkcafé samt de 14 föreläsningar som inte sker i Mångkulturellt Forums språkcafé. Hon kommer då att vara ett stöd och hjälp till hälsoinspiratörerna.

Mot slutet av projektets tid kommer hälsoinspiratörerna som har varit aktiva i projektet att åka på en studieresa till över en dag. Kostnaden för denna resa står ABF för.

## **Aktiviteter Ämnesfördjupning:**

Livsmedel, näringslära, hälsa, presentationsteknik, kroppsspråk, motivation.

**Tidsplan:**

Start: hösten 2016

Avslut: sommaren 2017

**Utvärdering:**

Utvärdering var tredje månad av speciellt utvalda grupper.

**Samarbetspartners:**

- Studieförbundet ABF.
- Birgitta Andersson (Hälsa I Fokus).

**Kostnader vi söker medel för (för detaljer se bil.1):**

Handledning av hälsoinspiratörer: 29.833kr

Socketställning: 2.500kr

Resersättning hälsoinspiratörer: 13.650kr

Övriga kostnader: 3.000kr

**Totalt: 48.983kr**

**Sökande förening:** Mångkulturellt Forum

**Organisationsnr:** 894702-0551

**Plusgironummer:** 6293210-8

**Adress:** box 12

**Postadress:** 931 21 Skellefteå

**Kontaktperson:** Robin Cox

**Telefonnummer:** 070-273 83 66

**E-postadress:** [mangkulturelltforum@gmail.com](mailto:mangkulturelltforum@gmail.com)

**Hemsida:** [mangkulturelltforum.org](http://mangkulturelltforum.org)

# Bilaga 1, kostnader.

## **Kostnader för Birgitta Andersson, friskvårds- och kostkonsult (Hälsa I Fokus):**

*Den totala kostnaden är uträknad med utgångspunkten att Birgitta kostar 500kr inklusive moms per timme och avser handledning av hälsoinspiratörerna i följande moment:*

- Skapande av föreläsningmaterial (texter mm.) exklusive sockerutställning.  
20 timmar: **10.000 kr**
- Skapande av sockerutställning.  
5 timmar: **2.500 kr**
- Föreläsningar:  
14 tillfällen á 120 minuter (inklusive för och efterarbete): **14.000 kr**  
10 tillfällen á 40 minuter i Mångkulturellt Forums språkcafé: **3333 kr**

*Summa: **29.833kr** inklusive moms.*

## **Kostnader för material i sockerutställning:**

*Följande är en uppskattning på vad material och livsmedel skulle kosta för att bygga en sockerutställning:*

- Material och livsmedel: **2.500 kr**

*Summa: **2.500kr** inklusive moms.*

## **Kostnader för reseersättning, hälsoinspiratörer:**

*Reseersättningen är uträknad på ett scenario där varje hälsoinspiratör måste betala 134kr\* för bussbiljetter (tur och retur från och till hemmet) för varje föreläsningstillfälle. Med totalt 50 föreläsningstillfällen där 2 hälsoinspiratörer föreläser, blir det 100 bussresor att ersätta. Vilket innebär:*

- 100 bussresor á 134kr: **13.400 kr**
- Länstrafiken Västerbottens avgift för 10 rabattkort: **250 kr\*\***

*Summa: **13.650kr** inklusive moms.*

## **Övriga kostnader:**

Detta är en buffert för oförutsedda utgifter.

- **2.350kr**

*\* = Priset på 134kr är baserat på vad det kostar att åka buss tur och retur mellan Jörn och Skellefteå med rabattkort vilket vi använder för att säkra att reseersättningskostnaderna inte kommer att överstiga budget.*

*\*\* = Rabattkort kommer att köpas in till hälsoinspiratörerna.*