

Ansökan från Föreningarnas Hus till Nämnden för folkhälsa och primärvård i Skellefteå.

Hej!

På vårt möte med er och föreningsrepresentanter från Föreningarnas Hus pratade vi om behovet av hälsofrämjande aktiviteter på Mötesplats Castor. Verksamheten har nu kommit igång och många besökare efterfrågar bland annat yoga. För att kunna starta en sådan aktivitet krävs en utbildad instruktör. Vi har tagit in ett antal offerter från lokala instruktörer och funnit att det finns minst två som har erfarenhet att jobba med vår målgrupp.

Föreningarna i huset och de enskilda besökarna/medlemmarna har inte ekonomi för att bekosta detta själv.

Ett yoga pass som passar de allra flesta, med möjlighet att anpassa och stå över de moment som eventuellt inte fungerar. Passet anpassas efter önskemål och behov. Man kan t ex fokusera på axlar, rygg, höfter, fötter, balanser, avslappning eller restorativ yoga (återhämtning och återuppbyggnad) samt justera efter deltagarnas möjligheter. Man gör ett komplett yogapass med alla delar som bygger på filosofi, biomekanik (hälsosamma rörelser), glädje/kom som du är och tio moduler för att garantera att hela kroppen får sitt. Passet inleds med andningsövning och avslutas med en liggande avslappning. Svårighetsgraden anpassas efter deltagarna och flera alternativ kan ges.

Vi ansöker om ekonomiskt bidrag till en instruktör för en termins yoga. Vi planerar att starta under hösten 2017 och genomföra 8 yoga tillfällen.

Vi ansöker om kostnad för dessa 8 tillfällen som uppgår till 15 000 kronor.

Föreningen står för lokaler och förplägnad till deltagarna.

.....  
Karin Åhlund Melander

Skellefteå 1/6 2017

Ordförande Föreningarnas Hus