

Redovisning av projektet Tjejhelg i Virisen 17-19 oktober 2014

Namn på projektet: Tjejhelg i Virisen

Kontaktperson: Karin Byggmark

Vilka har medverkat vid utvärderingen? Deltagare under helgen och ledarna.

Vad är bakgrunden till projektidén?

Bakgrund

I samarbete med olika föreningar och fritidsgården Bergis anordnas årligen sommarläger, vi har sett att flickor som uppnått tonårsåldern (12år) inte är lika intresserade av att delta i sådana evenemang. De är få flickor som deltar vid fritidsgårdens verksamhet, endast några är aktiva i idrottsföreningen. (TIK, TIF, m.fl.) Som fritidsledare upplever man att man inte vet vad flickorna gör eller tänker. Svårt att nå tjejerna. Samtidigt vet man vilka problemställningar unga tjejer har och att man inte alltid säger vad man vill, självkänslan och självförtroendet finns inte alltid med.

Vad planerades att genomföras?

Vi reste till Virisen, (www.virisen.se), en liten by uppe på fjället där det bor två familjer, ingen gatubelysning inte ens bakgrundsljus från närliggande samhällen. Tjejerna skulle få vara i en miljö där man kan slappna av för att tillsammans bo, äta, vara fysisk aktiva, laga mat, samt ha tid för tjejsnack. Helgens led ord var: välbefinnande, fysik, känslor, matglädje, kropp o själ, stärka förtroende, samlevnad, SANT, må bra som tonårstjej. Genom denna helg hoppas vi kunna skapa kontakt med flickorna så de kan säga vad de önskar, dels aktiviteter på fritidsgården samt hur man ser på miljön i skolan.



Vad genomfördes?

Fredag: 17 okt

Efter skolans slut samlades alla för att ta bussen upp till Virisen, Tärna församling ställde upp med sin minibuss och Ove som chaufför. Tjejerna anlände till ett fjäll landskap med rimfrost på björkarna och en stilla sjö, Virisen. Solen var på väg bakom fjällen och mörkret kom.

Tomas hade sett till att det var varmt och mysigt i stugorna, Lena och Eva hade förberett var alla skulle bo. I alla hus fanns det lite tilltugg för att stilla hungern innan maten kom på bordet.

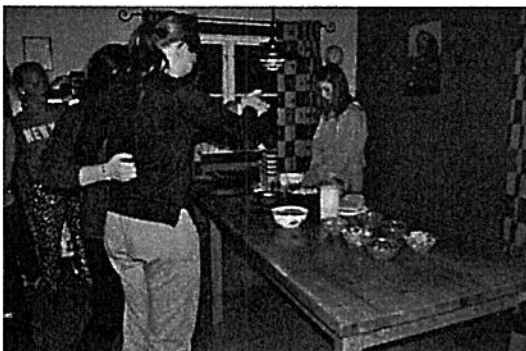
Tjejerna delades upp i två grupper en del tog ansvar att mat kom till, den andra gruppen började med Distriktsköterskan Anna Brodin. Anna samtalade om kropp och hälsa. Vart kan man vända sig med sina frågor om t.ex. sex och samlevnad.



Anna



Eira steker fiskburgare



Dukningen gick som dans.....



Maten smakade gott efter en skoldag och sen middagstid.

Efter middagen skiftade man grupparbetet, ena delen tog hand om efter arbetet med maten, disken.



Kvällen avslutades med kvällsmys i stugorna.



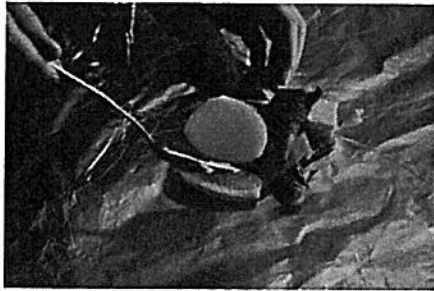
Lördag delades upp i olika grupper och tema på fm.

Johanna, Evangelina och Fridelina samtalande med tjejerna hur det är / var att leva in ett annat land och kultur. I detta fall Kina.



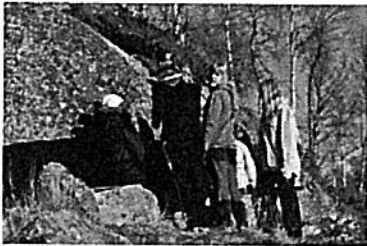
Andra delen av fm gjorde vi ett mindre grupparbete där vi tillsammans tog fram olika intresseområden som tjejerna tyckte var viktigt för dem, vad de vill göra både på fritids och där man bor. Detta material följs upp på fritidsgården. Många nya förslag och infallsvinklar kom fram.

Lunchen serverades utomhus, där de själva fick fixa sin lunch. Göra egna fiskpaket för att grilla över elden. Alla åt med god aptit! Det mesta som serverades var av lokala produkter, ägg från Tärnaåstrand, fisk från Abelvattnet, lamm från Virisen, hallon från Ängesdal och grönkål från Karins trädgård.



Eftermiddagen var det nya aktiviteter. Göra sina egna spa -inpackning som både är billigt och gott!

En annan aktivitet var en kulturhistorisk promenad i Virisen där vi berättade om hur det var att bo i Virisen förr i tiden, olika lämningar allt från bengömmor, övernattningsgrottor till potatisbacken.



Bengömma

Kan detta vara en bra plats att sova på?



spökbilen

Hur kom denna bil till Virisen när det inte fanns någon väg?

Den tredje aktiviteten var att tillsammans med Tomas som bor i Virisen och är en f.d. boxare, lära sig lite av grunderna i boxning.



Efter dagen alla aktiviteter så var det dags med SPA. Detta var en höjdpunkt att få slappna av i bubbelbad och bastu samt testa sina egen gjorda SPA krämer och inpackningar.



Härliga tider i Virisen!



Inpackningen fungerade?

Till kvällen serverad Gunilla en middag som bestod av gårdens produkter, och det rönste stor uppskattning då alla hade gjort sig fina för middagen. Grönkål, lamm och saft bål av Aroni.



Att bli serverad till bords och få känna sig som en prinsessa för en kväll.



Vid middagen berättade Gunilla hur det var när hon kom till Virisen, hur var det är att bo på en fjälllägenhet. Idag driver Gunilla och Tomas en turistanläggning med stugor, och restaurang.

Karin berättade om hennes barndoms sommarar , när hennes mormor bodde i Virisen fanns det ingen väg, den blev färdig i början av 90-talet. Karin minns hur man gick upp och det bästa var när man kom till "kaffebäcken" där blev det fika!

Så berättades det om Noak som var en medecinman som bodde i Virisen. Han har botat många i Tärnaområdet och flera historier finns det. Bla i en bok som Karl Andersson har skrivit, Siare i Norr.



Sent på natten försvann strömmen och spöken kom fram...men det är en annan historia!

Söndagmorgon var det ett gäng trötta tjejer som samlades för en frukost och tid för att plocka ihop sina saker och städa ur husen. Förmiddan fortsatte den lilla workshopen som vi startade på lördag. Det blev en sammanställning av det som hade kommit fram, många fina idéer och tankar kom fram. En uppföljning görs på Fritidsgården Bergis. Vad kan man göra konkret och hur lägger man upp arbetet långsiktigt.

Vad blev det för resultat?

Alla tjejer på högstadiet (28 st) blev inbjudna till helgen, 20 st kom, de andra 8 hade av olika skäl inte kunnat eller vilja delta. Det var en god stämning redan vi start, många hade sett fram emot denna helg. Vi arbetade med att dela upp alla i olika grupper för att alla skulle lära känna varandra. De flesta känner varandra eftersom skolan är liten. Det var för de yngre att (7an) att lära känna de äldre. Till middag var det bordsplacering efter det att det framkommit lite slitningar mellan de yngre och de äldre som kände varandra väl.

Vilka positiva effekter har projektet haft?

För fritidsledare Karin var det en omedelbar vändning på fritidsgården, redan på måndag var det flera tjejer som tittade in och sa hej. Under middagen var det en som ställde frågan, men vad kostar detta? Vi fick igång ett samtal vad saker kostar och hur man finansierar det man vill. Vilka som har ställt upp med pengar.

Vilka kan dra nytta av projektet

Tjejerna i första hand, de fick en helg för sig själva.

Eftersom det kom fram olika förslag kan vi se att det kan komma olika personer organisationer till godo, t ex Röda korset. Det kom fram till att man ville att Röda kors butikens skulle vara kvällsöppet någon kväll. Kanske skulle de tjejerna skull kunna hjälpa till med något på butiken. Varför inte JULSKYLTINGEN.

Samarbetade ni med andra ungdomar, föreningar, företag, kommuner

Detta projekt är ett samarbete med Fritidsgården Bergis, Tärnabygdens Mat och Kulturförening projektet Mat i Tärnabygden under 8 årstider samt samarbetsföreningarna för lägerverksamheten, Tärna Församling ställde upp med transport, Tärna Lions, Folkhälsorådet i Storumans kommun., ABF, Projektet företagsamma elever, Virisen, privatpersoner samt HJÖRDIS projektet, Storumans kommun, (FKU) Kaarina Åström, ICA fjällboden.

När genomfördes projektet

För arbetet med helgen har planering pågått under hösten med träffar på Bergis. Helgen 17-19 oktober genomfördes träffen.

Har något fungerat bättre eller sämre än förväntat

De första planerna var att samarbeta med t.ex. fryshuset, inbjuda olika instruktörer, ledare utifrån men pga. av mindre resurser i budgeten så började vi se vad vi själva kunde ordna på lokalnivå. Vi hade gärna inbjudit tjejer utifrån att delta. Tillsammans med en grupp tjejer kom det fram olika signaler om vad som man vill göra. Med önskemålen och utmaningar växte ett program fram med

olika resurspersoner som fanns i Tärnaområdet. Mat, självförsvar, samlevnad, företagsamhet, kultur, kulturellskillnad att vara annorlunda, mm. Många ställer upp när man får frågan.

Vilka svårigheter har ni haft under projektets gång

Arbetet har varit att få ihop ekonomiska resurser. Många ideella timmar har lagts ned av olika personer, samt en stor isklump i magen när beslutet togs att det skulle bli av utan att man visste om det skulle finnas tillräckligt med pengar i börsen. Vi var beredda att diska resten av året i Gunillas kök.

Vilka kostnader har projektet haft

Se ekonomisk sammanställningen

Vilka slutsatser kan ni dra från projektet? Vad har varit svårt, oförutsett, intressant eller nytt?

När man arbetar med barn och ungdomar måste man ibland se och ifråga sätta sig varför vissa inte är med, var finns de? Viktigt att se och göra insatser ibland för en specifik grupp. En kommentar var, men herre gud vi kan ju vara nakna, inga killar finns ju här!

Vilka rekommendationer kan ni ge till andra som vill genomföra liknande projekt

Sök upp ett ställe där det inte finns något annat som "stör". Blanda aktiviteterna och upplev händelser tillsammans, när man bor och äter tillsammans visar man andra sidor av sig själv. I gruppen lär man känna t.ex. vuxna på ett annat sätt, man blir mera delaktig både som ledare och unga. Inventera samhället vilka resurser finns, mänskliga, ekonomiska, miljöer, mm



Gunilla och Tomas bjöd på sina erfarenheter



Johanna, Evangelina och Fridelina delgav sina erfarenheter från Kina



Fritidsledare Karin fick chans att möta tjejerna i andra miljöer



Lena bjussar på kunskaperna med mat, spa och örter.

Tycker ni att projektet har ökat attraktionskraften av landsbygden? Om Ja på vilket sett

Tanken med lägren som vi har anordnat var att lära känna sin miljö och upptäcka mera av vad man har. I detta fall fick man bo och vara på en plats som ligger en bra bit från tätorten, hur är det att åka skolbuss i över en timme varje dag enkel väg på en lång och krokig grusväg? Hur kan man bo och leva i en s.k. superglesbygd och varför bosatte sig folk på dessa ställen.

Vilka andra tror ni kan vara intresserad att ta del av projekt resultatet

Andra som arbetar i föreningar och med ungdomar.

Skulle ni vilja genomföra eller medverka i liknande projekt i framtiden

Att arbeta i lägerform på olika sätt ett mycket bra sätt att arbeta på, det är ett verktyg som är socialt och lärorikt för många. Ett sådan här helg kan vara första gången man sover hemifrån, kanske var det helgen man fick umgås enbart med tjejer och inga annat som konkurrerar om uppmärksamheten.

Vi vill utveckla dessa läger och sammankomster med andra ungdomar från andra orter t ex fryshuset där vi tidigare har haft samverkan med vid ett läger. Barn till ensamstående mammor deltog vid ett läger. Två familjer kom upp till lägret detta var i samarbete med fryshuset.



Eva vid tangentbordet.

Tärnaby 2014 11 19



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling. Europa
investerar i landsbygdsområden



○

○

○

○

HÄLSOVECKA 2014

MÅNDAG 27 OKTOBER

PRO: Måndagsträff över fika kl. 13.00-14.00. Plats: Aktiviteten, Storuman.

ABF: Föreläsning osteopati kl. 18.00-19.00. Föreläsare: Märth Ackemo, Vilhelmina. Lättare förtäring, ingen anmälan, fri entré. Plats: Aktiviteten sal Orion, Storuman.

TISDAG 28 OKTOBER

Korpen: Prova på shotokankarate kl. 18.00-19.00. Plats: Stensele gymnastiksal

Uman Puls: Träning med Johanna Olofsson kl. 18.30. Plats: Samling vid Röbrohallen.

Storumans musik- och teaterförening: "Måste hem innan det blir mörkt." kl. 19.00. Plats: Folkets Hus, Storuman.

ONSDAG 29 OKTOBER

Korpen: Badminton kl 19.00. Plats: Bollhallen, Storuman.

Korpen: Boxning kl. 19.00. Plats: Armbrytarlokalen, Storuman.

ABF: Föreläsning kost och hälsa för seniorer kl. 13.00-14.00. Föreläsare Sarah Persson, legitimerad dietist. Fri entré, ingen föränmälan. Plats: Aktiviten, sal Orion, Storuman.

Husmodersföreningen hem och samhälle: Öppet hus och öppen vävstuga kl. 12.00-18.00. Plats: Medborgarskolan.

TORSDAG 30 OKTOBER

Stensele Sportklubb: Aktiviteter för barn i alla åldrar, danslekar, biljard, pingis och olika bollspel kl. 13.00-15.00. Plats: Blå Kupan, Stensele.

ABF: Filmvisning-mat vid diabetes samt frågestund kl. 15.00. Föreläsare Sarah Persson, legitimerad dietist. Fri entré, ingen föränmälan. Plats: ABF Storuman.

Luspens Ryttnärförening: Öppet hus kl. 10.00-15.00. Prova på att rida, åka vagn och fika med oss. Plats: Stallet i Stensele.

PRO: Sång med äldre kl. 10.30-11.30. Plats: Tranan, Storuman.

PRO: Bowling för äldre kl. 13.00-15.00. Plats: Aktiviteten, Storuman.

Husmodersföreningen hem och samhälle: Öppet hus och öppen vävstuga kl. 12.00-18.00. Plats: Övervåningen på Medborgarskolan.

Hela veckan: Biblioteket i Storuman har bokbord med utvalda böcker inom hälsa, träning och fris



Storums kommun

Verksamhetsberättelse

Folkhälsorådet

2014

Verksamhetsåret 2014

Storumans kommun har år 2014 fått projektmedel från Länsstyrelsen för att utveckla och driva ett förebyggande arbete inom folkhälsoområdet med fokus på insatser vad gäller missbruk av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel (ANDT-området). Folkhälsorådet har under året omorganiserats för att få bättre gehör för hälsofrågor och förankring i nämnderna. Från och med år 2011 ingår en representant från varje nämnd i rådet samt en företrädare från landstinget. Därtill kommer adjungerade från skolledargruppen, polisen och kommunens alkoholhandläggare samt från frivilliga föreningar som Korpen och kyrkorna genom Storumans kristna råd.

Folkhälsorådet har haft fyra möten och fyra av målen är samma som tidigare men ett nytt mål har lagts till; delaktighet och inflytande i samhället. Sammantaget arbetar rådet främst med följande mål:

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomisk och social trygghet
3. Hälsa i arbetslivet
4. Fysisk aktivitet
5. Matvanor och livsmedel
6. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

2014 har varit ett aktivt år för Folkhälsorådet. Fyra möten har genomförts och träffar med föreningar och allmänhet har genomförts. En rad aktiviteter i kommunen har verkställts. Några exempel på aktiviteter som är genomförda under 2014 kommer härmed att redovisas.

- Ett Folkhälsopolitiskt program är framtaget och kommer att klubbas i kommunfullmäktige under våren 2015
- Folkhälsorådet har bidragit med frukt till hälsovecka 40
- Korpen har av Folkhälsorådet beviljats medel för vinster till "Motionslådor". Det är en kampanj som har bedrivits i många år. Deltagarna antecknar själva sin medverkan genom att anteckna namn och telefon nummer på listorna i någon av våra lådor som är uppsatta i Storumans- Stensele området samt ett antal byar runt om. Varje månad har vinster utlottats.
- Rådet tog initiativ till ett föresättningslöst möte med olika föreningar och organisationer i kommunen för att samordna aktiviteter under hälsoveckan 44. Bifogar veckoprogram

- Folkhälsorådet har varit delaktigt till invigning av Hälsostigen i Tärnaby. Hälsans stig- Korpen satte upp två motionslådor efter stigen för att uppmuntra allmänheten att få oftare och delat ut Korpens vattenflaskor som pris
- Stöttat till föreläsning om drogen spice Storumans skolor
- Bidragit till frukt. Fotbollscup och megadisco
- Stöttat Tjejhelg i Virisen 17-19 oktober 2014, se bilaga 1
- Beviljat medel till föreningen Våga prata
- Bidragit till Tobaksfri Duo – inköp av diplomer
- Beviljat leasingbil till folkhälsoinspiratörer från Storuman och Tärnaby deltagande i Folkhälsodagar Medlefors
- Stöttat med medel till Utmaningen arr Korpen
- Sommarläger för barn Laisok 17-19/6-2014
- Kultur för äldre- och dans för äldre på boendena Storuman arr utomhus augusti 2014
- Beviljat medel till Fjällruset IK Fjällvinden
- En annons om ”Ge barnen en Vit Jul” under julveckan infördes i Storuman Bladet
- Folkhälsorådet har beviljat medel till Alternativ Jul arrangerat av Storumans Kristna Råd
- Avsatt medel för föreläsning av dietist till SPF Snöflingan Tärnaby
- Motionsdans 7 gånger under 2014
- Talangjakt Nationaldagen 6juni. Många deltagare
- Bowling cup för förståndshandikappande Inbjudna från Vilhelmina, Lycksele, Sorsele och Vindeln
- Gå och cykla till jobbet. Samarbete mellan Korpen och Storuman kommuns energi & klimatrådgivning

Karin Malmfjord
Ordförande
Folkhälsorådet

