

Ideella föreningen kärngården

Verksamhetsberättelse 2015-01-01 2015-12-31

Styrelsen har bestått av:

Ordförande och firmatecknare Ann-louise Strandberg

Kassör och firmatecknare Matilda Powter

Sekreterare Ulrika Viberg

Ledamot Magnus Hansson

Ledamot Sergio Gonzales

Suppleant Bengt Lundmark

Revisor:

Håkan Björk

VID FRÅGOR
KONTAKTA
ANN-LOUISE STRANDBERG
0730-310350

Föreningen bildades den 30 maj 2014, med hjälp av ideella krafter. Styrelsen fick möjlighet att gå en styrelseutbildning genom Coompanion.

Föreningen har haft nio protokollförda styrelsemöten och ett medlemsmöte i mars och ett konstituerande möte. Vi har även haft en extrastämma i november för att välja en ny styrelse och den nya styrelsen hade ett konstituerande möte efter extrastämman.

Under 2015 har vi arbetat med att genomföra våra punkter från vår ansökan till folkhälsobidrag som vi fått beviljat. Genom ideella krafter har vi försökt uppfylla besökarnas och medlemmarnas önskemål om att ha många olika aktiviteter och utflyktsmål. Tillsammans med personalkooperativet har vi förbättrat husens miljö och möjligheter till duschning och rekreation.

Vår förening har även detta år sökt Folkhälsobidrag som styrelsen i den Ideella föreningen arbetat med. Föreningens mål är att fortsätta kunna förbättra och utveckla verksamheten. Genom att arbeta med hälsa och välbefinnande och förebygga utanförskap i samhället. Det finns de som vill dela med sig av sina erfarenheter, eller andra som bara vill vara med i gemenskapen och känna samhörighet.

Vi började året med att åka till PMU secondhand butik, det var många som följde med och vi hade en trevlig dag. Under samma månad gjordes även ett besök till ett gitarmuseum som heter Guitars. Där fick vi en rundtur med berättelser runt gitarrerna.

En annan aktivitet som ordnades var att åka till bowlingcentrum där vi spelade några omgångar. Efter bowlingen åkte vi i samlad trupp tillbaka till Kärnhuset för att äta varma mackor och umgås.

Ett besök på Café station gjordes där man fick en rundtur med berättelser om Umeå i Miniatur.

Våra medlemmar hade ett önskemål att åka och fiska, så då anordnades en fisketur till Nydala.

Det hyrdes båt och fiskespön. Under sommaren önskade en av våra trogna besökare att få plantera om och göra i ordning Aspgårdens olika rabatter och planteringar, vilket genomfördes väl.

Tillsammans med personal genomfördes en grillaktivitet på Aspgården där vi har en fantastisk utemiljö. Grillningen stod en av vår trogna besökare för tillsammans med andra ideella krafter och det blev väldigt uppskattat och lyckat.

Under året som gått har Kärnhuset haft musikaktiviteter en gång i månaden med olika inbjudna band eller artister och även öppen scen då våra besökare står för underhållningen. En gitarrkurs har även ordnats.

Verksamheten har haft många olika föreläsningar som handlat om Genus, psykisk ohälsa, olika livsöden, missförhållanden, prostitution, kriminalitet och människohandel. Även berättelser om resor till Afrika, Tanzania och Indien.

Den Ideella föreningen Kärngården har även i samarbete med Personalkooperativet Kärngården deltagit under psykeveckan och berättat om vår verksamhet. Under denna vecka erbjuds olika aktiviteter i husen som föreläsningar och musik.

I husen erbjuds även andra aktiviteter året om så som café, biljard, syverkstad, musikstudio, unga vuxna kvällar med olika teman, massage, terapibad, hårklippning, dataverkstad, bak och matlagning samt keramik med drejning och ugn. I verksamheten finns möjlighet till kamratstöd i form av samtal eller och om man vill att någon ska följa till t.ex. sjukhusbesök eller andra instanser.

Inför julen var det många ideella krafter och personalkooperativet som med hjälp av sponsring från företag och restauranger ordnade det traditionsenliga julfirandet. Vilket är mycket uppskattat för många av våra besökare har inte möjlighet att fira jul av olika anledningar.

Nyårsfirandet genomfördes med tre-rättersmeny och festlig dukning vilket blev en mycket lyckad tillställning.

Det här året har gått fort och vi tackar personalkooperativet och våra besökare som gjort det möjligt att lära oss nya inspirerande saker, så att föreningen fortsätter utvecklas.

Det här är vår verksamhetsberättelse för 2015.

Styrelsen i Ideella föreningen Kärngården tackar för året som gått!

- Ann-louise Strandberg
- Matilda Powter
- Ulrika Viberg
- Magnus Hansson
- Sergio Gonzales

Redogörelse till Folkhälsobidrag/VLL

Ideella föreningen Kärngården har med hjälp av många ideella krafter och nära samarbete med Personalkooperativet Kärngården arbetat med våra ansökningspunkter.

1 Delaktighet och inflytande i samhället

Vi har satt upp anslagstavlor där vi informerat om alla aktiviteter i husen och vi har haft föreläsningar om många olika teman. Vi har även haft öppet onsdagskvällar och serverat soppa, då våra besökare träffats och haft trevliga och mysiga kvällar med givande diskussioner och kunnat utbyta livserfarenheter.

2 Ekonomisk och social trygghet

Verksamheten tillsammans med Personalkooperativet har inrett en second handbutik med förmånliga priser i ett av rummen vi har tillgå. Vår verksamhet erbjuder även kamratstöd i form av samtal och följeslagare till myndigheter och sjukvård.

3 Trygga och goda uppväxtvillkor

Vi har ordnat så att våra besökare med barn kan rita och måla. Det finns även möjlighet att lära genom olika typer av pedagogiska spel.

4 Ökad hälsa i arbetslivet

Handlingsplan är upprättad i vår verksamhet om vi upptäcker våld och utsatthet. Vi har haft föreläsningar om våld och utsatthet. Möjlighet till diskussioner finns efteråt.

5 Sunda och säkra miljöer och produkter

Verksamheten har anpassat våra möbler i caféet och även andra sittmöbler och ner till vår källare har vi satt upp en ledstång samt ett varningsmärke för att undvika att slå i huvudet. Belysningen i källartrappen är ordnad. Det har även inretts ett vilrum efter önskemål från några av våra besökare.

6 En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Blodtrycksmätare är inköpt och Personalkooperativet har införskaffat en hjärtstartare och personalen har fått utbildning i HLR. Vår förening har informerat psykiatrin om vår verksamhet och har fortsatt kontakt. Första hjälpen låda och Alvedon är inköpt. Kamratstöd till läkare och tandläkarbesök finns och vi erbjuder även hjälp med att betala avgifter vid dessa besök.

7 Gott skydd mot smittspridning

Föreningen har köpt in engångsartiklar och vi har även uppdaterat våra duschmöjligheter så att alla som vill kan sköta sin hygien. Handspritsautomater är inköpta till våra kök. På detta sätt hoppas vi att hygien blir bättre bland våra besökare och att smittspridningen minskar under vinterhalvåret.

8 Trygg och säker sexualitet och god reproduktiv hälsa

Föreläsningar om jämställdhet och genus har genomförts och kommer att vara ett återkommande tema i vår verksamhet. Vi har även kondomer och mensskydd att tillgå. Vi arbetar vidare för att kunna samarbeta med Fatta-rörelsen och andra föreningar gällande samtycke vid sexuella möten.

9 Ökad fysisk aktivitet

Stavgång finns att tillgå, det finns även möjlighet att köpa in träningskort och transport ordnas om så önskas. Viktstänger finns att tillgå och vår förhoppning är att träningstillfällen kommer att anordnas i våra hus.

10 Goda matvanor och säkra livsmedel

Huset bjuder på frukost en dag i veckan för att uppmuntra till goda matvanor och rutiner. Vi bjuder även på en frukt eller grönsak som vi diskuterar och pratar om så att vi lär oss vilken betydelse de har för vår hälsa och vårt välbefinnande.

11 Om tobak, alkohol, narkotika, doping och överdrivet spelande

Vår verksamhet vill ha en uppmuntrande attityd till att leva nikotinfritt och vi erbjuder nikotinplåster. Vi erbjuder även föreläsningar om olika beroenden för att upplysa om farorna.

12 Främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa.

Många av våra besökare sitter hemma mycket, vi vill bryta denna isolering och har därför åkt på second hand, bowlat, fiskat och gått på Umevatoriet, Guitars, samt en föreställning av Ann Heberlein, "Livet, döden och meningen med allt" på Sagateatern. Vår verksamhet har även musikaftnar första torsdagen i varje månad med olika band och öppenscen. Vi har ett musikrum där man kan spela olika instrument eller sjunga. Det har även anordnats akvarellkurs och gitarrkurs. Behovet av längre utflykter var dock inte så stort som vi trodde. Vår önskan är ändå att kunna erbjuda sådana utflyktsmål framöver.

Omkostnader under året

1. 4999 kr
2. 2748 kr
3. 1657 kr
4. Ingen kostnad för oss
5. 2993 kr
6. 800 kr
7. 7 690,15 kr
8. 318 kr
9. 3738 kr
10. 3495 kr
11. 1000 kr
12. 20650 kr

Totalt fram till och med 2015-12-31 Summa 50 088,15 kr