

Skellefteå 2016-04-08

Redovisning av medel VLL 1277:56–2014 – Sensus Norra Norrland inom ramen av Passion för livet.

Vi ansökte om 117 000 kr och fick beviljat 20 000 kr av dessa. Vi fick därför kraftigt revidera vår plan och har genomfört mycket mindre aktivitet än planerat.

Vi har i samverkan med Föreningen RUNG, Röda Korset i Skellefteå, SPRF Umeå, SPRF Distrikt Västerbotten och 4K föreningen i Umeå genomfört 12 livs caféer med stöd av beviljat bidrag. Utöver det har även fler livs caféer anordnats och kommer även i fortsättningen att anordnas av föreningen 4K.

I den revidering som gjordes fick vi välja bort ett antal tillfällen som var planerade att genomföras i samverkan med Svenska Kyrkan, EFS, SPRF Skellefteå, SPRF Lycksele, samt med enskilda cirkelledare i Sorsele.

Vi valde att använda oss av redan befintliga ledare som gått utbildningen i ett tidigare skede och i stället för att utbilda nya ledare satsade vi på genomförande av livscaféer med hjälp av dessa. Det som blev positivt och vinningen i det upplägget blev möten och samtal över föreningsgränserna. Dvs. ledare från pensionärsförening genomförde möten och samtal med ledare i RUNG och Röda Korset. Nya nätverk och erfarenhetsutbyte skapades. På sikt så tror vi att det kommer att generera i fin samverkan och nya idéer för att jobba vidare med hälsofrämjande insatser för de olika målgrupperna som respektive ledare finns verksam inom.

Vilka och hur många har vi nått i verksamheten?

Vi nådde totalt 64 deltagare fördelade på de genomförda livscaféerna som finansierats via bidraget och deltagarna var personer ur målgruppen EU-Migranter, Nyanlända och pensionärer. Alla deltagare var mycket nöjda.

Bland annat så genomfördes det två livscaféer för EU-Migranter där temat var tandhälsa och vikten av god tandhygien för att förebygga sjukdomar och främja hälsan.

Eftersom de olika föreningarna vänder sig till olika målgrupper så har marknadsföringen ut till deltagarna sett väldigt olika ut.

SPRF Umeå och SPRF Distrikt Västerbotten har använt underlag enligt bilaga (bilaga 1).

De har skickat ut inbjudningar till sina medlemmar samt affischerat på föreninglokalen 76:an - där de når fler pensionärsorganisationer och frivilligcentralens besökare.

SPRF Umeå genomförde även två studiecirklar där de under 5 träffar/ cirkel gick igenom samtliga teman inom ramen för Passion för livet. *Se arbetsplan enligt bilaga 2*

Det var främst de egna medlemmarna som deltog, men det kom även några utifrån som inte var medlem.

Ansvarig för insatserna hos SPRF Umeå och SPRF Distrikt Västerbotten var Britt-Inger Ärlebro.

Föreningen RUNG vände sig till en målgrupp som är svårare att nå och valde därför främst att använda sig av mera personliga inbjudningar i sin marknadsföring. *Underlag enligt bilaga 3.* Inbjudan delades ut till aktivister som i sin tur talade med EU- Migranter som vistas i kommunerna. Det genomfördes livs caféer i direkt anslutning till deras boendeplatser i Umeå och i Skellefteå. Många av de som deltog har mycket bristande kunskaper i tandhälsa och kring förebyggande av ohälsa. Gäller såväl vuxna som barn. De fick en grundlig genomgång samt att alla deltagare fick var sin tandborste och tandkräm. En ideell ställde upp som tolk.

Ansvarig för insatserna hos föreningen RUNG var Britt-Inger Lundqvist Hedström i samverkan med ideella.

Röda Korset valde att genomföra sina livs caféer för målgruppen Nyanlända och handplockade ett antal deltagare som antingen på ett eller annat sätt lever under beskydd eller personer som har ett brett nätverk och arbetar ideellt med nyanlända. Röda Korset har därför enbart arbetat med inbjudningar som skett muntligt, men i inbjudan har man varit informativa om upplägg förväntningar och vilka som är med som samverkanspartners. Den ena gruppen träffades tre gånger och den andra gruppen träffades 4 gånger. I båda grupperna har man tagit upp lite olika teman inom ramen för passion för livet men lagt störst fokus på frågor kring sociala nätverk, säkerhet och kropp. Ansvarig för insatser var Helen Hugosson Strandemo och Jasmine Ravaghi i samverkan med ideella.

Vi höll oss inom ramen för uppsatt budget i de aktiviteter som rapporteras i denna redovisning. Omkostnad som tillkom stod respektive förening själva för så som t.ex. lokalhyra, administration och material, Detta efter att vi reviderat budget och gemensamt kommit fram till att vi kommer att lägga pengarna på arvoden och resor för att kunna göra ett genomförande.

Vi har använt pengarna enligt nedan. Reseersättningar och arvode är utbetalda till ledare från respektive föreningen. Dock inte till de ideella som varit behjälpliga till ledaren i respektive förening. Vi har även använt del av lönekostnad av tjänsteman hos Sensus som i tjänsten gjort insatser i genomförandet av livs caféer på Röda Korset.

Del av lönekostnad och Arvode	15 452 kr
Resor	4 621
Totalt	20 073 kr

Arbetsplan för studieverksamhet

Cirkelnummer: 115158/148

Studiegruppens ämne:

Passion för livet

Bästa möjliga liv hela livet

Det här vill vi (mål och tankar för gruppen):

Med hjälp av LIVSHUET som modell för att medvetande
göra, ska vi planera, göra, studera, följa upp och
agera, för att göra vår praktiska, fysiska och
mentala tillvaro bättre och mer hälsosam

Träffarnas upplägg (så här ska vi göra):

Vi ska under 4-5 träffar gå igenom hur vi
har det i livet, med relationer, säkerhet, mediciner,
socialt nätverk etc, för att få insikt i vilka livs-
förändringar var och en vill göra utifrån det.

Med hjälp av följande (studiematerial, bok, artiklar etc):

Region Västerbottens studieplan i ämnet

Skicka in arbetsplanen tillsammans med din närvarolista till ditt Sensuskontor!

Underskrift av cirkelledaren:



SENSUS



Passion för Livet — café

Brandskydd

Har du koll på brandskyddet i din bostad?

Personal från Umeå Brandförsvaret kommer och
pratar om vikten av insikt när det gäller Brandskydd för oss
individer i Umeå kommun, och det ansvar som vi som enskilda
har. Vi går detaljerat igenom behovet av skydd hos var och en.

VÄLKOMNA!

till Älgen på 76:an, Storgatan 76,

18 februari kl 14.00

Anmälan - ring Birgitta 070-3446122.

vi samverkar med

sensus  **VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING**



Passion för Livet - café

Brandsäkerhet

BRANDSKYDD I HEMMET; INDIVIDENS och KOMMUNENS ANSVAR

Hur gör vi för att förebygga brand där vi bor?
Vikten av att kolla våra brandvarnare; skaffa brandfilt, veta var
sprinklers finns, skaffa spistermostat, använda ljus med batterier
i stället för levande ljus, kolla utrymningsväg mm

VÄLKOMNA!

till 76:an, Storgatan 76,

29 sep kl 13.00 -15.00

Anmälan till Birgitta 070-3446122

sensus

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING



Passion för Livet - café

Krisberedskap

Vad händer om strömmen försvinner?
Eller om vattnet stängs av? Är vi då förberedda?
Har vi konserver hemma? Batterier till radion?
Tändstickor, Vattenreningstabletter etc etc.
Och vilket ansvar har kommunen i händelse av kris.
Vilka organisationer bör vi ha tel.nr till?

VÄLKOMNA!

till 76:an, Storgatan 76,

14 okt kl 13.00 -15.00

Anmälan till Birgitta 070-3446122

sensus

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING



Passion för Livet - café

Hur förebygga Bedrägerier mot äldre

Hur kan vi äldre skydda oss mot bedrägerier?
Vad behöver vi bli uppmärksamma på –
handfasta råd inför var och ens ansvar att tänka till,
så att vi blir medvetna om risken för utsatthet uppstår.

VÄLKOMNA!

till 76:an, Storgatan 76,

7 okt kl 13.00 -15.00

Anmälan - ring Birgitta 070-3446122.

sensus

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING



Passion för Livet - caféer

**Trafiksäkerhet, Fall Int´,
IT-säkerhet, mm**

Jan Åsemar uppdaterar oss i Trafiksäkerhet 10 – 11.30.
Därefter ärter vi lunch tillsammans och på eftermiddagen
blir det Fall Int´-kampanjen 12.30 – 14.00. Därefter fika
och sedan avslutas dagen med IT-säkerhet 14.30 - 15.30

VÄLKOMNA!

till 76:an, Storgatan 76,

20 okt kl 10.00 -15.30

Anmälan till Birgitta 070-3446122

sensus

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING



Passion för Livet - café

SÄKERHETSFRÅGOR TRAFIKSÄKERHET

Jan Åsemar, SPRF:s DSO berättar om viktiga säkerhetsfrågor som vi seniorer behöver bli medvetna om och lära mer om - och hur vi behöver se om hur det fungerar i våra hem med el, fallrisker, läkemedel mm.

Jan ger oss också kunskap om reglerna vad gäller cykling; framförande av rollatorer mm.



VÄLKOMNA!

till 76:an, Storgatan 76,

25 april kl 12.00

Anmälan - ring Birgitta 070-3446122.

vi samverkar med **sensus**  VÄSTERBOTTENS
LÄNS LÄNDSTING



Passion för Livet

IT-SÄKERHET

Hur ser våra IT-säkerhetskunskaper ut?
Byter vi lösenord regelbundet;
är våra datorer skyddade mot virus?
Kan vi med säkerhet betala våra räkningar via internet?
Vad händer om vi förlorar dokument i datorn mm?
Vi behöver mer kunskap och insikt i dessa frågor.

Det får vi på Edelviks folkhögskola, Burträsk

14/9 kl 15.00

VÄLKOMNA!

Anmälan – Brittlinger 072-5437490

Vi samverkar med

sensus

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING



Passion för Livet

SÄKERHETSFRÅGOR FALLINT, BALANS OCH TRAFIK

Vad är Fall Int-kampanjen? Exempel på balansförebyggande åtgärder samt övrning. Nyheter om trafiksäkerhet; hur kör vi i cirkulationsplatser och nyheter vad gäller cykling/cykelregler.

Detta får vi på Edelviks folkhögskola i Burträsk
14/9 kl 12.30



VÄLKOMNA!

Anmälan - Brittlinger 072-5437490

Vi samverkar med

sensus

 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LÄNDSTING

Kom till husvagnscampen så får ni en tandborste och tandkräm
Britt-Inger Lundqvist berättar om vikten av tandvård som en del av
Passion för livet



sensus



VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING

Kom till husvagnscampen så får ni en tandborste och tandkräm
Britt-Inger Lundqvist berättar om vikten av tandvård som en del av
Passion för livet



sensus



VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING