



## **Ansökan Folkhälsobidrag 2017**

### **Ideella föreningen Kärngården**

Mindre förening som är registrerad hos Skatteverket.

Organisationsnummer: 802492-6381

Dunkersg.1, 903 27 Umeå

Bankgiro:380-5637

Karl-Gösta Lundström ordförande: 070 2397876

**Uppdragets namn: Kärnfriskare, hjärtliga Kärngården 2017.**

**Sökt: 83 200 kr.**

## **Beskrivning av vad vi ska göra:**

Vi i ideella föreningen Kärngården värnar om våra brukare eller besökare som vi också kallar oss. Vi vet att om man har en livslång psykisk sjukdom eller skörhet som många av oss har så har man en livslängd som är ca 16 år kortare än övriga medborgare. Många som ingår i vår målgrupp har hjärt och kärlsjukdomar som en följd av psykofarmaka och en livsstil som inte har varit sund.

Vi vill därför ansöka om Folkhälsopengar för 2017 och vi vill att våra besökare ska ha en högre livskvalitet och en bättre hälsa, både psykiskt och fysiskt.

## **Målområde 1, 2, 8, 10, 11 och 12.**

Vi tänker börja ha föreläsningar på Kärngården både på kvällar och dagar och helger. Föreläsningar som gör att man bryter isolering, känner samhörighet och gemenskap och att man får möjlighet att stimuleras intellektuellt. Många av våra besökare tar sig inte hemifrån och en del är också hemlösa. De är både socialt och ekonomiskt utsatta och behöver få sunda stimuli.

Vi tänker även satsa på att ha dietist föreläsningar och matlagingsluncher för att täcka upp målområde 10. Matlagningen kommer att vara på Kärnhuset och vi ska servera goda, enkla luncher som är hjärtkärlvänliga för våra brukare.

När vi har haft dietistföreläsningen kommer vi att kunna använda den kunskapen till att laga mat och lära ut enkel, nyttig matlagning som passar om man inte har så stark ekonomisk situation och har risk för att få hjärtkärlsjukdomar och diabetes typ2.

Sexuell hälsa kommer vi att arbeta med genom att ha föreläsningar och samtalscirkel om sexuell hälsa, fri från diskriminering tvång och våld. Många av våra brukare har negativa erfarenheter efter att de levt i utsatthet och inte kunnat värna om sig själv. I den gruppen kommer vi även att ha föreläsning om jämnlighet och genus.

Vi kommer att ha föreläsningar om tobakens ohälsosamma verkningar och även starta en "sluta snusa eller röka-grupp." Vi köper in nikotinplåster och erbjuder till alla som önskar.

### **Målområde 3**

Vi erbjuder en trygg miljö för hela familjen där man kan vara och få stöd. Vi har en del av våra besökare som har små barn, en del har barn på fosterhem. Vi erbjuder stödsamtal till unga som har barn och vi erbjuder att vara i våra lokaler på Aspgården där det är lugnt och naturnära. Vi finns alltid i närheten och erbjuder det stöd som efterfrågas av föräldrarna. Vi vill skapa en samtalsgrupp för föräldrar då vi tar hand om barnen under tiden och de får tillfälle att prata i lugn och ro och hitta svar i varandra.

### **Målområde 6:**

Våra besökare har många gånger inte råd att gå till läkaren för att göra hälsokontroller, tandläkarbesök eller dylikt. Man har ofta dåliga erfarenheter av sjukvård så man undviker ibland att gå dit. Vi i ideella föreningen Kärngården tänker prata med våra besökare om det här och erbjuda att vi följer med på besök till läkare eller sjuksköterska och vi tänker även betala resor dit och erbjuda att bidra med en summa pengar om de inte har medel att betala för hälsobesöket. Vi kommer att besöka psykiatrin och prata med de som ligger inne eller är i väntrummet och ska besöka öppenvården och höra hur det har det och erbjuda vårt stöd till att följa med då de träffar någon sjukvårdspersonal. Vi kommer även att erbjuda dem att komma till Kärnhuset och Aspgården för rekreation.

### **Målområde 7.**

Vi kommer att handla pappershanddukar och handsprit och använda i vår verksamhet för att hindra smittspridning. Vi erbjuder rena handdukar, schampo, duschkräm till de som inte har duschmöjligheter och tvättar handdukarna till dem. Tvättmöjligheter för att tvätta kläder ska vi anordna under 2017 med lokaler till att hänga upp och stryka.

### **Målområde 7**

Skydd mot smittspridning är viktigt i influensatider så våra besökare kan vara sköra och ha ett nedsatt immunförsvar. Vi kommer att erbjuda att betala en del

av influensainjektionen till de som önskar och avgör från fall till fall hur mycket de behöver få bidrag till. Vi kommer att följa med till Hälsocentralen för de som av rädsla och inte vågar gå dit själv.

### **Målområde 9, 12 och 1.**

Fysisk aktivitet är inte så lätt att komma igång med i vår verksamhet har vi erfarenhet av. Vi har möjlighet att få sponsring av kommunen på badanläggningen på Hemgården 1 gång/ vecka. Där har vi tänkt göra en "drive" och ha vattengymnastik till de som vill. Vi ska göra ett gymnastikprogram och börja ha vattengymnastik där varje vecka. Vi kommer också att köpa busskort och erbjuda det till de som har svårt att ta sig dit.

Promenader tillsammans ska vi ha som en aktivitet varje vecka. De som går kommer att få fika efteråt.

### **Målområde 12 och 1.**

För att förbättra situationen för personer med psykisk ohälsa kommer vi att arbeta aktivt hela tiden för att våra besökare ska må bättre psykiskt. Vi lyssnar på dem och frågar vad de önskar och tar tillvara på deras önskemål. Vi kommer att göra minst två utflykter under året med våra besökare så att de får se något annat än Umeå.

Önskemål har redan kommit upp att åka till "Röda villan" i Lycksele som är ett liknande ställe som Kärnhuset. Vi kommer även att åka till Mickelbogård i juni.

Vi ordnar aktiviteter och har planer på att ha Bingo en gång i veckan, det är en aktivitet som många uppskattar och det förhöjer självkänslan när man gör något tillsammans.

På Aspgården kommer vi att odla tillsammans växter i våra två växthus och i trädgårdslandet, vi skördar växterna tillsammans och arbetar aktivt i trädgården under vår, sommar och höst.

**Målgrupp:** Besökare(brukare)och de som arbetstränar på Kärnhuset och Aspgården.

**Tidsplan:** 01-01-17-31-12-17.

**Hur vi följer upp vårt arbete:** Vi har måndagsforum varje vecka tillsammans med brukare och personal, där har vi en stående punkt av Folkhälsobidraget.

Styrelsemöten och medlemsmöten.

Verksamhetsberättelse.

**Samverkan med och samverkanspartners:** Personalkooperativet Kärngården, Kulturföreningen Vasaplan, Västerbottens landsting, främst psykiatrin, Umeå kommun, arbetsförmedlingen, socialtjänsten.

Vi har inga andra bidrag från andra aktörer förutom att personalkooperativet Kärngården bidrar med lokaler och arbetskraft.

**Ekonomisk kalkyl:**

Bilresor 5000

Bussresor 15 000

Livsmedel 15 000

Föreläsningar 15 000

Annonsering 10 000

Kopiering 1000

Hyra 10 000

Sjukvårdskostnader 4000

Förbrukningsartiklar 2000

Trädgård 5000

Gymnastikmusik 200

Barnsaker 1000

Vi intygar i Ideella föreningen Kärngården att föreningen har en demokratisk uppbyggnad.

Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar.

Föreningen har revisor/revisorer som granskar föreningen

Ansökan avser inte partipolitiska eller religiösa aktiviteter.

Föreningen har redovisat tidigare bidrag.

Föreningen har tagit del av gällande riktlinjer för Folkhälsobidrag.

**Kontaktuppgifter:**

Karl Gösta Lundström

070 2397876

[Kalle.lundstrom52@gmail.com](mailto:Kalle.lundstrom52@gmail.com)

**Jag intygar på heder och samvete att lämnade uppgifter i ansökan är riktiga.**



**Karl Gösta Lundström**

# Ideella föreningen Kärngården

## *Verksamhetsplan 2017*

### **Kamratstöd**

**Genomföra studiecirklar**

**Ordna föreläsare med intressanta teman**

**Ge stöd till barnfamiljer**

**Ordna friskvårdsaktiviteter året runt**

**Aktiva medlemskontakter för medlemmars återhämtning**

**Söka bidrag från olika håll för att finansiera aktiviteter eller projekt som vi vill genomföra**

**Bevaka våra intressen inom psykiatri, socialpsykiatri och primärvård**

**Samverka med andra organisationer**

**Synliggöra oss i olika medier**

**Deltaga i "Psykeveckan"**

**Implementera folkhälsobidrag, enligt ansökan**

### *Utveckla*

**Utbildningsverksamhet**

**Datorverksamhet**

**Ungdomsverksamhet**

**Hälsoverksamhet**

**Musikverksamhet**

**Caféverksamhet**

### *Medlemsförmåner*

**Som medlem så betalar du endast 20 kr per kalenderår.**

**Inflytande i verksamheten**

**Tillgång till hela verksamheten.**

**Datorer**

**Tidningar och TV**

**Mat och fika**

**Aktiviteter i och utanför huset**

