

Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Föreningens namn : SPF Seniorerna Robertsfors

(X) Mindre förening

(X): Jag intygar att föreningen är registrerad hos Skatteverket

Organisationsnummer: 894003-5242

Adress: Brännstan 42

91593 Robertsfors

Bankgiro: 5220-0557

Telefon: 0934-16024 (Britt Fält)

UPPDRAGETS NAMN

Friskare seniorer

Vi söker bidrag med 10 000 kronor

BESKRIVNING (sammanfattning)**Vad ska göras**

Projekt: Seniorträning i Robertsforshälsans GYM-lokaler i Robertsfors. Träningspassen är förlagda till måndagar och torsdagar mellan 09.00-11.00 respektive dag. Då är lokalerna reserverade endast för seniorer. Vid början av träningarna deltar en utbildad sjukgymnast och ger instruktioner till hur respektive deltagare, utifrån sina egna krämpor, ska använda de olika redskapen som finns i träningslokalen. De får även rekommendationer om individuella träningsprogram.

För att möjliggöra att fler kan delta i dessa aktiviteter i träningslokalen måste vi försöka minska deltagaravgifterna som idag är 200 kr per månad.

Kommentar:

Hösten 2014 genomförde SPF studiecirkeln "Ta det på en höft" och aktiviteten "Fall int" där bl a ett studiebesök i Robertsforshälsans träningslokal ingick. Intresset för gruppträning föddes och har sedan dess pågått höst och vår. Mellan 8-12 personer har varit aktiva under denna period. Avsikten är att starta upp nu och få fler deltagare. 22 personer har idag anmält sitt intresse av att delta. Det ökade intresset är positivt och därför ser vi behov av utökade resurser i form av kunskaper om förebyggande hälsoarbete.

Utifrån deltagarnas önskemål kommer vi att anordna föreläsningar där äldres hälsa och säkerhet

Säkerhet i hemmet och utomhus – vad är viktigt att tänka på? Hjälpmedel? Stavar? Skor?

Kostvanor – Där inget fokus läggs på viktminskning utan på andra goda hälsoaspekter

Medicin – Påverkan på balans osv.

Sömn – Hur uppnår vi en god sömn som är bra för både den fysiska och mentala hälsan.

Friskvårdskort

För att stimulera fler till fysiska aktiviteter planerar vi att trycka upp friskvårdskort. Varje kort ska fyllas i av varje deltagare med minst 10 fysiska aktiviteter på 30 minuter. Då får deltagarna delta i utlottning av trisslotter. Genom dessa kort stimulerar vi till aktiviteter som promenader, cykling, skidåkning, simning osv.

Målgrupp: Pensionärer

Tidplan: Hela 2017

Vilka nationella målområden berörs?

Punkt 6 Sjukdomsförebyggande

Punkt 9 Ökad fysisk aktivitet

Uppföljning

Vi kommer att föra en förteckning över de som tränar i träningslokalen under hela tiden samt hur många som varje månad lämnar in friskvårdskort. Vid föreläsningarna kommer vi att ha utvärdering varje gång, där deltagarna anonymt får lämna sina synpunkter.

Samverkan med/samverkanspartners

Studieförbundet Vuxenskolan och Robertsforshälsan

Bidrag från andra aktörer? 0

Ekonomisk kalkyl

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
0	0	Lokalkostnader 3 ggr	3 000
0	0	Föreläsare 3 st	3 000
0	0	Lägre deltagaravgifter	3 000
0	0	Övriga kostnader	1 000
Summa kostnader			10 000

Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening

Föreningen har en demokratisk uppbyggnad	Ja
Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar	Ja
Föreningen har revisorer som granskar föreningen	Ja
Ansökan avser INTE partipolitiska eller religiösa aktiviteter	Ja
Föreningen har redovisat ev tidigare beviljade bidrag	Ja
Föreningen har tagit del av gällande riktlinjer för folkhälsobidrag	Ja

Kontaktuppgifter:

Namn: Britt Fält

Mobiltel: 070-6419013

Epost: b.falt@ricklea.se

Robertsfors 2016-09-28

Britt Fält