

 VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING
Inkom: 2017 -09- 12
Dnr:

Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Föreningens namn.....Kulturföreningen Generationsklubben i UmeÅ

Länsförening Mindre förening

Organisationsnummer.....802507-6632

Adress.....Mariehemsvägen 6 H, lgh 1302

Postnummer.....90654 Ort.....UmeÅ

Post-/bankgiro.....9024 4229378

UPPDRAGETS NAMN Avser möjlighet till kurs för alla pensionärer.

Sökt 173.250:-..... kronor

Beskrivning

Vad ska göras

Vi träffas varje höst o vårtermin för att öva körsång. 19 resp 14 gånger för år 2018.
2 - 3 offentliga framträdanden/termin.

För att stärka den sociala gemenskapen har vi studiecirklar, samt en "sånglustdag".
(improvisationer m.m.)

För att kunna genomföra vår verksamhet behöver vi en körledare. Övrig verksamhet
bekostas av våra medlemsavgifter.

Bil. bifogas .

Ansökan folkhälsobidrag för 2018

Frivilliga organisationer har möjlighet att söka bidrag från Västerbottens läns landsting för att främja folkhälsan. Både länsorganisationer och mindre föreningar kan söka pengar för sitt hälsofrämjande och förebyggande arbete.

Riksdagen har fastställt ett nationellt folkhälsomål för det samlade folkhälsoarbetet samt 11 målområden. Målområdena omfattar de bestämningsfaktorer som har störst betydelse för folkhälsan. Det förebyggande arbetet ska utgå från något/några av de 11 nationella målområdena samt landstingets tolfte om psykisk hälsa.

I ansökan önskas svar på följande frågor:

- Vad ska ni göra?
- Varför vill ni göra det?
- Vilka är er målgrupp?
- Vilka målområden anknyter ni till?
- Vilka andra samarbetsparter finns? (studieförbund, kommun, annan organisation).

Beslut om beviljat bidrag

Inkomna ansökningar bereds av Samverkansnämnden som beslutar om fördelning av medel vid sitt sammanträde. Därefter skickas beslut ut till respektive förening.

Uppföljning

Skriftlig redovisning om genomförda insatser skickas in till Västerbottens läns landsting senast 30 april nästkommande år (om inte annat överenskommits).

En gemensam frivilligdag initieras av landstinget och varje år inbjuds ett antal föreningar som erhållit finansiellt stöd för föregående år att redovisa sitt arbete för berörda politiker, tjänstemän samt varandra.

Är det något ni funderar över hör gärna av er till mona.wennberg@vll.se 090-785 71 94 eller maria.falck@vll.se 090-785 71 93.

Kom ihåg att fylla i **alla** uppgifter!

Ansökan inlämnas senast måndagen den 18 september.

Målgrupp öppen för samtliga pensionärer som vill sjunga i kör.
.....

Tidplan år 2018
.....

Vilka nationella målområden berörs. Målgrupp 1
.....

Hur följer ni upp ert arbete

Vi gör närvarostatistik. c:a 120-130 deltagare varje vecka våren 2017.

Samarbetspartners

Studieförbundet Sensus.

Bidrag från andra aktörer (kommuner, stiftelser etc.)

Har skett bidrag från Umeå Fritidsbudget från föreningens bildande mars 2017. Beräknad på 125 medlemmar och avgift 200 kr/termin = 4000 kr

Ekonomisk kalkyl

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
medlemsavg	50.000:-	körledararvode	173.250:-
Umeå kommun	173.250:-	Musikerarvode	7.000:-
offentliga uppträdanden	15.000:-	Ljud- och ljus vid upptr.	10.000:-
		administrativa avg.	1.900:-
		Presenter, blommor	1.000:-
Summa	238.250	Summa	193.150:-

Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:

Föreningen är demokratisk Ja Nej

Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar Ja Nej

Föreningen har revisor Ja Nej

Föreningen har redovisat eventuella tidigare folkhälso- bidrag från landstinget Ja Nej

Kontaktuppgifter:

Namn..... Barbro Kjellberg.....
Telefon..... 070-5848842.....
Mobiltelefon..... 070-5848842.....
e-mail..... barbro.kjellberg@gmail.com.....

Ansökan inlämnas senast måndag den 18 september

Via mail till:

landstinget@vll.se

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2018"

Via post:

Västerbottens läns landsting

Diariet

Köksvägen 11, 901 89 Umeå

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2018"

Generationskören spelar en viktig roll i flera äldre kommuninnevärnars tillvaro. Kören har sedan 2008 varit en mötesplats dit man kommer en gång i veckan för att i gemenskap med andra skapa musik.

Hos kören finns ett tydligt uttalat friskvårdsperspektiv - vi är övertygade om att gruppen utgör ett viktigt socialt sammanhang och att sången i sig kan ge flera viktiga hälsoeffekter.

- Sång stimulerar djupandning, vilket kan motverka högt blodtryck.
- Sången kan medföra ökad halt i blodet av hormoner som oxytocin och dopamin, vilka båda ger lindring av smärta och oro.
- Kroppshållningen och den avspänning som associeras med körsång ger god balans och en stärkt kroppskänedom - vilket kan leda till mindre förekomst av fall och medföljande skador.
- I sången uttrycker vi olika känslor och stämningar - här finns glädje, lust, längtan, sorg, ilska, medkänsla, osv. Sjungandet kan rymma en slags katharsis-effekt: det är helt enkelt roligt och välgörande att leka med känslouttryck och det ger upphov till många igenkännande leenden.
- Körsammanhanget är en motvikt till den sociala isolation som många äldre kan uppleva. Även om de flesta av Generationskörens medlemmar är vitala, kan flera ha en vårdkrävande partner hemma. Stunden med kören blir då till ett viktigt och energigivande andrum i vardagen.
- I körsången arbetar vi tillsammans mot ett väl definierat, tydligt mål - nämligen att på bästa sätt forma en gemensam sång. Under repetitionsarbetet går vi genom flera stadier: från de första trevande försöken och tragglandet med att få till melodier och enskilda stämmor till att komma allt närmare målet – en välklingande sång som vi kan känna oss stolta över att presentera inför publik! I repetitionsarbetet kan rymmas ett visst mått av utmaningar och det är inte alltid bara roligt. Men belöningen blir desto större när det väl börjar sitta! Forskaren Mihaly Csikszentmihalyi, som gav upphov till begreppet *flow*, betonar vikten av att vi ställs inför uppgifter som tänjer vår förmåga - utan att vara oöverkomliga. Detta är en bakgrund till att kören manas framåt och hela tiden utvecklar sin sångliga förmåga. Att äldre människor inte skulle vara förmögna att lära sig nya saker är en myt som helt och hållet tillbakavisas av pedagogisk forskning. Tvärtom hjälper ett lagom mått av utmaningar oss att hålla hjärnan i trim.

Körledaren Ange Turell har arbetat med körsång och röstverkstäder i snart trettio år. Förutom lärarexamen från Musikhögskolan i Göteborg har han även studerat musikpsykologi vid Uppsala universitet och han har särskilt intresserat sig för sambandet mellan musik och hälsa.

Som ledare för Generationskören är Ange förutom att leda repetitionerna också ansvarig för att i dialog med styrelsen och körens medlemmar välja repertoar som lämpar sig för sång i kör och som matchar gruppens kapacitet. Kören sjunger pop-

och rockmusik och det finns en mycket begränsad tillgång till lämpligt material inom dessa genrer. Därför skriver Ange själv merparten av de körarrangemang som kören arbetar med. Förutom att tillhandahålla noter sjunger han också in de olika stämmorna i enkel studiomiljö och lägger ut dessa ljudfiler på internet för att varje enskild deltagare ska kunna gå in och lyssna och öva på egen hand hemma. Ange ansvarar också för att det finns kompmusiker vid de tillfällen då kören framträder inför publik och tillhandahåller material och leder repetitioner med dessa musiker.

Inför konserttillfällen kommunicerar han också med arrangörer och scenansvariga för att se till att omständigheterna blir de rätta för en kör av denna storlek.

I enlighet med körens verksamhetsplan håller Ange även i kortare undervisningsmoment som syftar till att vidga kördeltagarens förståelse av notskrift och rytmik.