



Ansökan Folkhälsobidrag 2018

Ideella Föreningen Kärngården

Mindre förening som är registrerad hos Skatteverket

Org.nr: 802492-6381

Dunkersg.1

903 27 Umeå

Bankgiro: 119-6187

Doris Brändström Ordförande: 070 6538973

Uppdragets namn: Kärnhälsans bättring!

Beskrivning av vad vi ska göra:

Vi i ideella föreningen Kärngården är en så kallad brukarförening och vi ser till brukarna och besökarnas önskemål och talan kommer fram på Kärnhuset och Aspgården. Vi är en grupp i samhället som har lägre livslängd än övriga medborgare pga. vår psykiska skörhet med psykofarmaka och ett utanförskap i samhället som följd. Det finns undersökningar som säger att vår livslängd är ca 16 år kortare än övriga i samhället. Dödsorsakerna är inte självmord som man kan tro utan vi har en ökad risk för att få hjärt- och kärlsjukdomar.

Vi vill ansöka om fohhälsobidrag för 2018 och med det har vi en önskan om en bättre hälsa för våra medlemmar under året som följer.

Målområde 1, 2, 8, 10, 11 och 12.

Vi kommer att spela Bingo på Kärnhuset och Aspgården regelbundet under året. Bingo är populärt bland oss medlemmar i den ideella föreningen Kärngården.

Bingo fungerar bra för oss, det är spännande och lagom avancerat, man koncentrerar sig och blir glad av att vinna ibland.

Föreläsningar på Kärnhuset och Aspgården är också populärt. Ämnen som vi har tänkt ha föreläsning om är:

- Jämställdhet
- Bra och nyttig mat vid hjärt- och kärlsjukdomar
- Sexuellt samtycke och lagstiftning
- Barnuppfostran
- Tobaksavvänjning

Vi kommer att ha samtalsgrupper efter varje föreläsning för att fördjupa oss i dessa ämnen och ha möjlighet till att diskutera och lufta tankar om detta.

Målområde 3:

Våra besökare har mången erfarenhet av otrygg uppväxt med missbruk och psykisk ohälsa i familjen.

Vi vill bryta det mönstret hos våra medlemmar genom att erbjuda ungdomskvällar tillsammans med oss på Kärnhuset och Aspgården. Vi kommer att erbjuda "efter skolan tid" på Aspgården där man får fika och göra läxor, vi kan hjälpa till med läxorna och man får äta en enkel måltid tillsammans och ta det lugnt en stund efter skolan. Det kan bli en trevlig stund då familjen ofta har svårt att få till det med maten efter skolan och det är stökigt hemma ibland. Föräldrarna kan också få vara med och äta här.

Målområde 4

Vi som är medlemmar i den ideella föreningen Kärngården vill vara med på arbetsmiljöarbetet som personalen utför på Kärnhuset och Aspgården. Vi lär oss mycket av det tänkandet och den lagstiftningen och är med på skyddsronder och annat.

De som arbetstränar på Kärnhuset är medlemmar i vår förening, de söker arbete via arbetsförmedlingen och behöver lära sig arbetsmiljölagen speciellt den om organisatorisk och social hälsa. Vi kommer att ha en föreläsning om den arbetsförordningen på Kärnhuset och kommer sedan att läsa en broschyr om det tillsammans för att fördjupa oss i detta innehåll och vi vill bli mer aktiva själva i arbetsmiljön.

Vi vill också förtydliga skyltar på Kärnhuset och på Aspgården med farligt avfall som t.ex. målarfärg och maskindiskmedel med stora, enkla skyltar så att alla ska kunna läsa det och förstå budskapet.

Målområde 5

Sunda och säkra miljöer och produkter är av grundläggande betydelse förstår vi. Vi vill ha en ordentlig plats för rökarna där de får stå och röka utan att det kommer rök på de som inte röker. Vi skulle också vilja ha fläktar i caféet på sommarn då det blir väldigt varmt i den lokalen och många har problem med värmen.

Målområde 6:

Våra medlemmar lider av psykiatriska, livslånga diagnoser. Vi har svårt att känna tillit till sjukvården och det finns rädsla för myndigheter och sjukvårdspersonal. Det medför ofta att vi inte går på hälsoundersökningar i tid och att vi inte söker sjukvård då vi skulle behöva. Vi vill kunna följa varandra till läkarbesöken och ge stöd då man kan vara rädd för läkarbesök eller hälsoundersökningar. Vi kommer att påverka våra medlemmar till att gå på de hälsoundersökningar som erbjuds och att söka sjukvård i tid.

Målområde 7:

Vi kommer att erbjuda de som vill vaccinera sig mot influensa att få betald avgift, det är viktigt också för smittspridningen av influensavirus. Vi ska köpa handsprit som vi använder då man går in i köket och använda engångshanddukar för att förebygga att inte smittspridning sprids.

Målområde 8:

Vi kommer att handla kondomer och ge till de som vill ha. Vi kommer att ha föreläsning om sexualitet och samtala om frihet från våld i sexuella situationer. Det här är en viktig del i Kärngårdens folkhälsoarbete då flera av våra besökare har erfarenheter av sexuellt tvång och våld. Därför vill vi belysa hur viktigt det är att ha ömsesidig respekt för varandra och återta tryggheten i sexuella situationer.

Målområde 9, 12 och 1:

Vi kommer att fortsätta att hjälpa folk till vår badtid på Hemgården där vi kan simma och bada bastu 1 gång/vecka. Genom att köpa busskort till de som vill vara där får alla möjlighet till att vara med på badet.

Vi ska också köpa in baddräkter och badbyxor till de som inte har råd att köpa badkläder.

Vi ska ha ett kort gymnastikprogram på morgnarna på Kärnhuset då vi kommer igång inför dagen.

På Aspgården arbetar vi i trädgården och rör oss ute, vilket ger oss motion.

Målområde 10:

Maten är en av det viktigaste vi kan göra för våra medlemmars hälsa. Många äter inte lunch, utan hoppas över måltider. Vi tänker servera vegetariska soppor på Aspgården varje vardag och vi tänker laga sopporna tillsammans med personal från personalkooperativet. På Kärnhuset ska vi laga lunch varje dag och alla får äta sig mätt. Vi försöker göra smörgåsar som är nyttiga med grovt bröd och alltid ett vegetariskt alternativ.

Vi kommer även att ha frukost någon dag i veckan för våra medlemmar tillsammans med en liten föreläsning om bra matvanor.

Målområde 11:

Hos oss på Kärnhuset och på Aspgården har vi helt drogfritt. Några av våra medlemmar har spelberoende eller alkoholberoende. Vi vill hjälpa dessa att komma ifrån detta.

Vår plan för att hjälpa dessa människor är:

- Ha musikaftnar som är helt drogfria.
- Ordna nyktra "pubar" där vi är tillsammans och har det trevligt och inte serverar något som kan förenas med alkohol, inte ens lättöl.
- Ha informationsträffar om spelberoende tillsammans med Umeå spelberoendeförening och ha återkommande information om dem på våra ordinarie brukarmöten.
- Informera anhöriga till beroendepersoner om hur de kan hjälpa sin nära att komma ur beroendet och att inte bli medberoende.

- Vi intygar i Ideella föreningen Kärngården att föreningen har en demokratisk uppbyggnad.
- Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar.
- Föreningen har revisorer som granskar tidigare bidrag
- Ansökan avser inte partipolitiska eller religiösa aktiviteter.
- Föreningen har redovisat tidigare bidrag.
- Föreningen har tagit del av gällande riktlinjer för Folkhälsobidrag.

Målgrupp:

Besökare (brukare) samt arbetsträningsspersoner på Kärnhuset och på Aspgården.

Tidsplan: 2018-01-01 till 2018-12-31.

Hur vi följer upp vårt arbete:

- Brukarmöten varje vecka, medlemmöten, styrelsemöten och årsmöte
Verksamhetsberättelse med aktivitetsplan.
- Samverkan med och samverkanspartners:
- Personalkooperativet Kärngården, Kulturföreningen Vasaplan, Västerbottens läns landsting, psykiatrin, Umeå kommun, arbetsförmedlingen, socialtjänsten.
- Vi har inga andra bidrag från andra aktörer.

Ekonomisk kalkyl:

- Bilresor: 4000
- Bussresor:10 000
- Livsmedel:15000
- Föreläsningar:10000
- Annonsering:8000
- Kopiering:3000
- Hyra:10000
- Vaccin:4000
- Förbrukningsartiklar:2000
- Trädgård:4000
- Kontor:1000

Sökt föreningsbidrag för 71 000 kr.

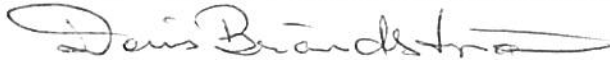
Kontaktuppgifter:

Doris Brännström

0706538973

brandstromdoris@gmail.com

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



Doris Brännström.

Ansökan om Folkhälsobidrag 2018. Ideella föreningen Kärngården org. nr: 802492-6381

Ideella föreningen kärngården.

Verksamhetsberättelse 2016-01-01 2016-12-31

Styrelsen har bestått av

- **Ordförande Karl- Gösta Lundström**
- **Kassör och firmatecknare Mats Johansson**
- **Sekreterare Britt- Inger Jonsson**
- **Ledamot Sergio Gonzales**
- **Ledamot Axel Sebbfolk**
- **Suppleant Peter Strandberg (avgick 2016-05-01)**
- **Suppleant vakant**

Revisor

- **Doris Brändström**

Föreningen bildades den 30 maj 2014, med hjälp av ideella krafter.

Föreningen har haft nio protokollförda styrelsemöten och ett medlemsmöte i mars samt ett konstituerande möte.

Under 2016 har vi arbetat med att genomföra våra punkter från vår ansökan till folkhälsobidrag som vi har fått beviljat. Vi har försökt tillsammans med kooperativet kärngården att uppfylla besökarnas och medlemmarnas önskemål. Vi har medverkat till att duschmöjligheterna återinfördes. Vi har jobbat aktivt till att hälsoperspektivet aktualiseras.

Vår förening har även detta år ansökt om folkhälsobidrag som styrelsen har varit medverkande till. Föreningens mål är att fortsätta kunna förbättra och utveckla verksamheten genom att arbeta med hälsa och välbefinnande samt att förebygga utanförskap i samhället. Vår förhoppning har varit att folk skulle dela med sig av sina erfarenheter eller bara vilja vara med i gemenskapen och känna samhörighet. På grund av styrelsens sammansättning där vi stundtals bara har varit 3 stycken varav en heltidsarbetande har vi ej nått ut till våra medlemmar. Årsmötet bevisades endast av två medlemmar förutom delar av styrelsen.

På grund av ovanstående orsaker så har vi under året ej haft några utflykter och dylikt

Under året som gått har Kärnhuset haft musikaktiviteter en gång i månaden med olika inbjudna band och artister.

Verksamheten har haft många olika föreläsningar under året inslag av psykisk ohälsa i olika former .

Den Ideella föreningen Kärngården har i samarbete med Personalkooperativet Kärngården deltagit i psykveckan och berättat om vår verksamhet.

I huset erbjuds även andra aktiviteter året om så som café, biljard, syverkstad, musikstudio, med mera.

I verksamheten finns möjlighet till kamratstöd i form av samtal eller om man vill att någon skall följa med till sjukbesök eller andra instanser.

Det här året har gått fort och vi tackar personalkooperativet och våra besökare som gjort det möjligt att fortsätta och utveckla befintlig verksamhet.

- Styrelsen för Ideella föreningen Kärngården tackar för det gångna året.

- **Karl- Gösta Lundström**

.....

- **Mats Johansson**

.....

- **Britt- Inger Jonsson**

.....

- **Sergio Gonzales**

.....

- **Ledamot Axel Sebbfolk**

.....

Ideella Föreningen Kärngården

Ekonomisk berättelse för 2016

Årets ekonomiska händelser innefattar följande;

Bidrag från västerbottens Läns Landsting erhöles med 50 000 Kr

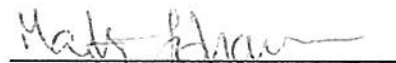
Av dessa pengar användes 1345,20 Kr direkt i verksamheten och resterande 48 654,80 Kr överfördes till Kooperativet Kärngården för att av dom användas för besökarna enligt det 12-stepsprogram som finns upprättat och ligger till grund för ansökan av ovan nämnda bidrag..

Resturangchansen såldes till ett värde av 4 860 Kr

Inbetalda medlemsavgifter uppgick till 1 900 Kr

Efter de poster som betalats under året, såsom, bankavgift, varuinköp och material, återstår i likvida medel 2552,79 Kr att överföras till verksamhetsåret 2017.

Umeå 2017-02-04



Mats Johansson, Kassör

REVISIONSBERÄTTELSE

Undertecknad, utsedd att granska Ideella föreningen Kärngårdens räkenskaper för år 2016, får efter verkställt uppdrag avge följande revisionsberättelse.

Jag har siffergranskat föreningens räkenskaper och kontrollerat postgiro och kassa.

In- och utbetalningar är förda löpande och räkenskaperna är förda i god ordning.

Jag tillstyrker att

Årsmötet fastställer resultat- och balansräkning.

Styrelsens ledamöter beviljas ansvarsfrihet för förvaltningen räkenskapsåret 2016.

Umeå 2017-03-20



Doris Brändström

Ideella föreningen Kärngården

Verksamhetsplan 2017

Kamratstöd

Genomföra studiecirklar

Ordna föreläsare med intressanta teman

Stödja Ungdomsgruppen

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



