



2017-09-13

Till:

Staben för verksamhetsutveckling
Västerbottens läns landsting
Köksvägen 11
901 89 Umeå

Ansökan om Folkhälsobidrag 2018

SRF Västerbotten
Storgatan 76
903 33 Umeå
Tel: 090-189633
Bg: 5842-7956

Kontaktperson: Ann Lindmark, tel 090-6951005

Målområde:

Fysisk aktivitet
Mat och kostvanor

Målgrupp;

Synskadade medlemmar i SRF Västerbotten

Bakgrund:

SRF Västerbotten är en organisation bestående av stödjande och synskadade medlemmar i alla åldrar. Vår ambition är att anordna en variation av aktiviteter, anpassade för olika målgrupper, behov och önskemål. Våra synskadade medlemmar tenderar lätt att hamna i passiva liv, med stora begränsningar i sin tillvaro. Det gäller både fysiska aktiviteter, men även en försvårad situation kring praktiska saker såsom matlagning och annat i vardagen. SRF Västerbotten vill nu anordna en två-dagars kombinerad kurs, med både inslag av fysisk aktivitet och matlagning. Vi vill utgå ifrån en nyutkommen kokbok för synskadade,, som heter "Laga mat i blindo".



Planerad aktivitet:

Kombinerad kurs med matlagning och fysiska aktiviteter på Vindelns folkhögskola under 2018.

SRF Västerbotten planerar för en två-dagars kurs i samverkan med Vindelns folkhögskola. Tanken är att deltagarna i mindre grupper ska få laga maten, med hjälp av handledare samt de hjälpmedel som finns på Vindelns folkhögskola. Att få praktiska råd, tips och inspiration till att våga sig på nya utmaningar i köket. Vi har som utgångspunkt den kokbok som finns för synskadade: Laga mat i blindo. Sedan äter alla den lagade maten tillsammans. Parallellt med matlagning får de som inte är i köket, utöva lite fysiska aktiviteter med hjälp av ledsagare, såsom promenader, sittgympa, avslappningsövningar mm. Tanken är att göra saker som de sedan kan ta med sig i sin vardag och göra själva. Deltagarna bor på Vindelns folkhögskola, och matlagningen sker i hemkunskapens lokaler i skolan, som ligger i närheten.

Beräknad kostnad för ca 16 personer samt ledsagare:

Resor	10000kr
Råvaror/matrl-kostnader	10000kr
Föreläsare mm	2000kr
Ledsagning mm	10000kr
<u>Lokalkostnader</u>	<u>2000kr</u>
Summa kostnader:	34000kr

Med Vänlig Hälsning

SRF Västerbotten

Ann Lindmark / på uppdrag
vasterbotten@srf.nu