

Återrapportering av Folkhälsobidraget från den ideella föreningen Kärngården för 2017.

Org. nr: 802492-6381

Vi i den ideella föreningen Kärngården står för att brukarna på Kärnhuset och Aspgården ska ha en meningsfull och hälsosam tillvaro på Kärngården, som är det gemensamma namnet på de båda husen Aspgården och Kärnhuset

Tack vare folkhälsobidraget har vi kunnat verkställa delar av hälsoplaner som vi har önskat under 2017 och besökarna har fått ta del av allt som vi har gjort.

Här är en redovisning av vad vi har gjort för pengarna:

1, Delaktighet och inflytande i samhället:

Vi har prenumererat på Västerbottenskuriren för att våra besökare ska få tillgång till en dagstidning. Det har varit uppskattat och gett ett större samhällsengagemang, då de flesta inte har ekonomiska möjligheter till att köpa tidningen själv. Vi har dagligen samtal och läser gemensamt i tidningen för att skapa diskussioner och medvetenhet om nyhetsflödet i Umeå och i andra delar av världen.

2, Ekonomiska och sociala förutsättningar:

Vi har tillsammans med personalkooperativet Kärngården utökat vår secondhand butik till att bli större och mer funktionell för att passa in till oss på Kärngården. Priserna är låga och många har kunnat handla själv sina kläder, möbler, elektronik och husgeråd. Secondhandbutiken har även gett en viktig sysselsättningsuppgift då vi har tillsammans prismärkt och arbetat med att få det fint i secondhandbutiken. Secondhandbutiken har gett besökarna egenmakt och självförtroendet har ökat. I december bjöd vi in medlemmarna till jullunch på Aspgården tillsammans med personalkooperativets medlemmar.

3, Trygga och goda uppväxtvillkor:

Vi har tillsammans med personalkooperativet Kärngården gett stöd till föräldrar och far och morföräldrar som lever med psykisk ohälsa genom att erbjuda materiella saker från vår secondhandbutik och erbjuda att vara tillsammans med sina barn där vi har haft uppbyggande, trygga och roliga samtal tillsammans. Vi har aktiviteter då vi gör saker tillsammans som att baka, laga mat. I samband med sommar cafe på Aspgården har man erbjudits möjlighet att måla, snickra, arbeta i trädgården eller bara umgås över en fika.

4, Öka hälsan i arbetslivet:

Vi har tillsammans med personalkooperativet Kärngården satsat på att skapa arbetsuppgifter till besökarna genom att ha anpassade arbetsuppgifter till de som har funktionshinder och har varit borta länge från arbetslivet. Vi erbjuder vila och pauser om man behöver och skapar en trygg miljö.

5, Sunda och säkra miljöer och produkter:

Vi har anpassat entrén genom att reparera rampen så att rörelsehindrade ska ha lätt att komma in till oss med rullator eller rullstol. Vi har följt upp dokumenten frätande ämnen i diskmedel bl. a.

6, En mer hälsobefrämjande hälso-och sjukvård:

Vi har vid flera tillfällen besökt psykiatrin och pratat med de som är ineliggande eller besöker öppenvården, där har vi bjudit på kaffe och kaka och prata med dem och muntrat upp deras dag.

Vi har följt med besökare på tandläkarbesök, läkarbesök och provtagning som socialt stöd.

En representant från styrelsen har informerat psykiatrin om vår verksamhet samt varit i kontakt med vissa behandlingshem.

7, Gott skydd mot smittspridning

Vi har tillsammans med personalkooperativet Kärngården köpt handsprit och engångshanddukar för att påminna om vikten av att hålla sig frisk från förkylningar. Vi har erbjudit influensavaccinskostnad till besökare som inte har råd att betala kostnaden själv. De som är hemlösa får duscha och tvätta sina kläder hos oss, vi har köpt handdukar och rengöringsprodukter till dem. Varje vecka har medlemmar haft möjlighet att bada på Hemgården i Umeå kommuns bassäng och bastu.

8, Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa.

Vi har tillsammans med personalkooperativet Kärngården haft föreläsningar och diskussionseftermiddagar kring genus och sexuellt samtycke. Där det visades korta filmer och därefter hölls samtal kring ämnet

9. Ökad fysisk aktivitet:

Vi har uppmuntrat besökarna till att använda vår bad-tid som vi har på Hemgården. Vi har gjort en utflykt till stora stenen i Överboda som var uppskattad, där promenerade vi upp till stenen och vissa som inte orkade gå fick åka i en vagn efter en fyrhjuling. Detta kunde ske tack vare att ett flertal ställde upp ideellt som chaufför. Uppe på berget grillade och åt vi tillsammans. Kärnhuset bowlade en dag tillsammans med Kärngårdens personal. Ett besök till Curlinghallen med guidad tur och prova på ingick. En courongturnering anordnades men blev tyvärr inställd på grund av många uteblivna deltagare

10. Goda matvanor och säkra livsmedel:

Vi har bjudit på frukost och lagat lunch till en låg kostnad. Vissa dagar har vi bjudit på frukt. Vi har haft diskussioner om sunda matvanor och betonat vikten av att äta regelbundet. Vidare har vi haft en föreläsning med dietist Göran Eriksson under rubriken Nystart med matvanor

11, Om tobak, alkohol och narkotika, doping och överdrivet spelande.

Vi har haft en föreläsning om tobaksavvänjning av Västerbottens landsting. Vi har handlat rökavvänjningsprodukter som vi erbjuder de som önskar.

12, Främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa:

På Kärngården bedriver vi aktiv vänskap och pratar med alla besökare och intresserar oss för hur de mår Vi samtalar och kan också erbjuda enskilda samtal av oss eller fråga personalen om de kan ha samtal med någon som behöver det.

Vi anordnar stand-up kvällar, har musikaftnar och diktaftnar samt musikcafé under några fredagar.

Aspgårdens trädgård främjar verkligen psykisk hälsa, genom folkhälsobidraget har vi köpt frön och blommor och arbetat aktivt i trädgården tillsammans under året.

Föreläsning med Fredrik Hermansson Att våga tänka fritt, om att växa upp i en sekt.

Föreläsning med Gabriella Steneberg Stress och grupprocess

Föreläsning med Uno Höök Segla genom Europa

Föreläsning med Doris Brännström Svampar mer än champinjoner och kantareller

Tack önskar ny tillförordnad ordförande i Den ideella föreningen Kärngården:

Karl-Gösta Lundström

Karl-Gösta Lundström
Domarev. 18B lgh 1001
904 33 Umeå
Tel: 070 239 78 76
Email: kalle.lundstrom52@gmail.com

