LivsKraft Söderhamn

Deltagande föreningar

Naturskyddsföreningen

Helsingeslöjd

Norrala Hembygdsförening

Söderhamns Kust & Skärgårdsförening

Parkinson lokalförening Alfta/Edsbyn/-Bollnäs/ Söderhamn.

Söderhamn Bordtennis

NEURO Södra Hälsingland

SPM MOTION.SE Söderhamn

Söderhamns OK

Stödorganisationer

Gävleborg

Riksidrottsförbundet

Söderhamns kommun

Studiefrämjandet

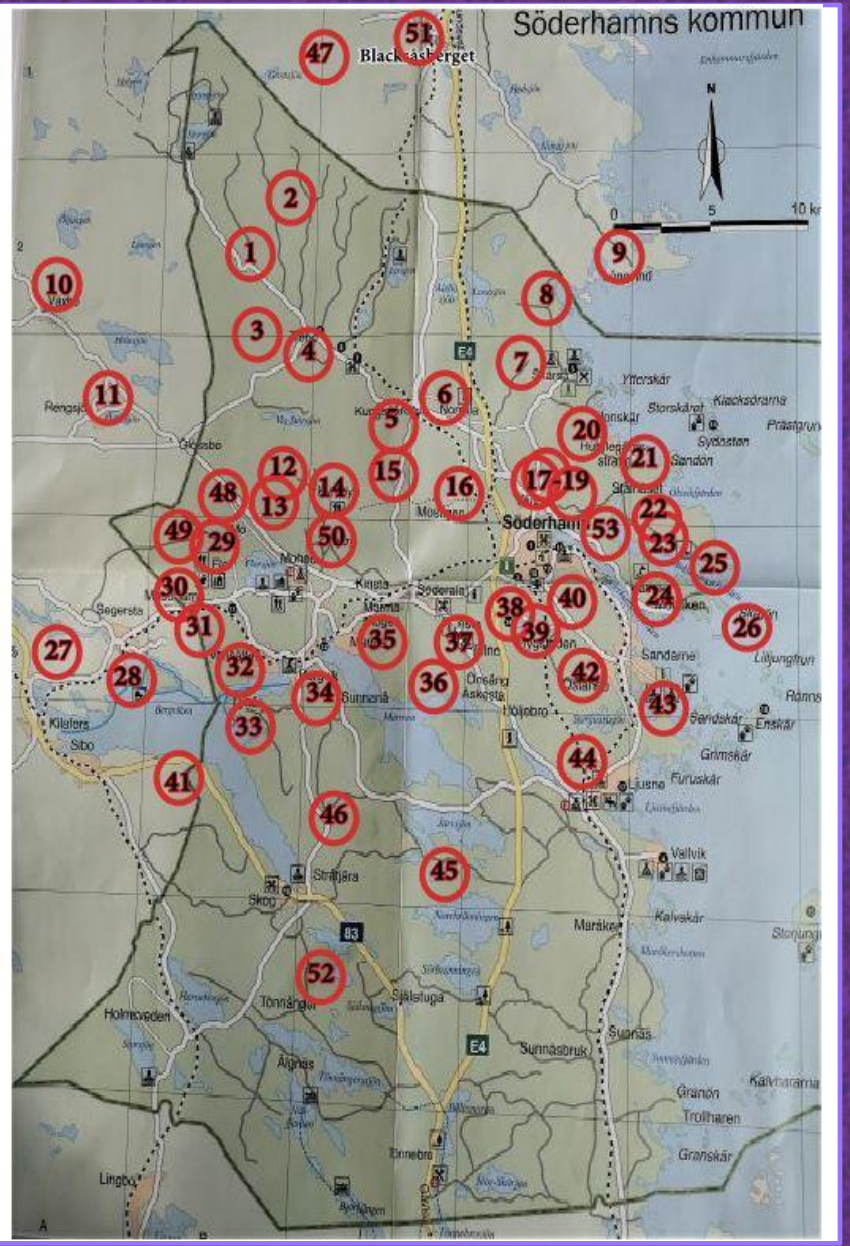
Luften är fri – Friluftslivets år 2021

Med stöd från Allmänna Arvsfonden

Så här började det!
Min fru och jag började i april med vad vi kallade Coronavandringar. Vi tog bilen och besökte 55 platser mellan den 15 april och 15 aug. Sträckorna varje dag blev c:a 6 km. Platserna vi besökte syns på kartan här bredvid.

Ann-Cathrin och Lennart Andersson

Livskraft Söderhamn



Livskraft Söderhamn 2021

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

I oktober fick jag information om att Svenskt Friluftsliv erbjöd föreningar att söka pengar till aktiviteter för utomhusaktiviteter under 2021, det är nämligen Friluftsåret då.
Jag valde ut 20 vandringar, av våra Coronavandringar och skickade in ansökan, via Kust-och Skärgårdsföreningen. I dec kom ett besked om att vi fått 15000:-

Idrott för äldre

SUIF seniorer fick i dec 3000:- +10500:- för en satsning på 65+ i första hand för damer.

Fisket i Söderhamns skärgård under 401 år

Kust-och Skärgårdsföreningen, Norrala Hembygdsförening, Skärså Fiskareförening och Föreningen Helsingeslöjd har sökt bidrag från Söderhamns kommun, till olika arrangemang från April till Aug. Vi har beviljats med 20 000:-

LIVSKRAFT SÖDERHAMN

Nu är alltså idén att slå ihop dessa projekt och komplettera med en ansökan till Arvsfonden, med namnet **Livskraft Söderhamn.** Ansökan är nu beviljad 169740:-

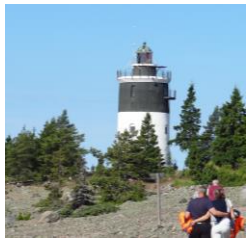
Pingis

Föreläsningar

Vattengympa

Boule

Kultur



Utflykter

Bowling

Utställningar

Öppet Hus

Pingis för funktionsnedsatta

Vandringar

Hantverk

Aktiviteter och digitalisering

Detta är de aktiviteter som kommer att erbjudas medlemmarna (965 st.) i de deltagande föreningarna. Dessutom kommer annonser och affischer komplettera marknadsföreningen.
En aktivitets- kalender har upprättats och skall kompletteras efter hand.
Ett mål i projektet är att försöka hjälpa till med digitaliseringen av administrationen i förening-arna. Kurser och studiecirklar i anordnande av videokonferenser, e-postutskick, bokföring m.m.
Bordtennissektionen i SPM har alla en E-postadress och där skickas ett infobrev ut varje vecka.
Tanken var att så skulle det ske i detta projekt också men det blir svårt, när det finns så få av föreningarna, som har E-postadresser till sina medlemmar. Nyheter kommer att istället ske via en egen Facebooksida, Livskraft Söderhamn.

Ansökan till Arvsfonden

Innehåller:
Aktivitetskostnader för funktionsnedsatta
Kostnader för bokningsprogram
Kostnader för ledarkurser
Kostnader för digitaliseringskurser
Marknadsföring
Kostnader för en avslutningsträff för de som ställt upp som ledare, assistenter och administratörer.

Föreningarnas egna insatser
Portokostnader till de egna medlemmarna 12 kr (pr. medlem) och ideella timmar.

Deltagarnas insatser
Transporter och förtäring

Deltagande föreningar: Kust- och Skärgårdsföreningen (275) SPM-Motion (190), Naturskyddsföreningen (255), Norrala Hembygdsförening (65), Parkinsonföreningen (34), Neuroföreningen 20, SUIF Veteraner (65), Helsingeslöjd (61) samt Studiefrämjandet. Medlemsantalet inom parantes. **Totalt 965 personer.**

Tidsplanen

Jan-April: Skicka in ansökan, Installera bokningsprogram, ev. utbildning, Utskick av program och information om projektet, informera på föreningsmöten (om möjligt, beroende på pandemin). Starta egen hemsida.

Juni-Aug: Vandringarna startar, Boule, Kulturaktiviteter, Hantverksdagar, Utflykter.

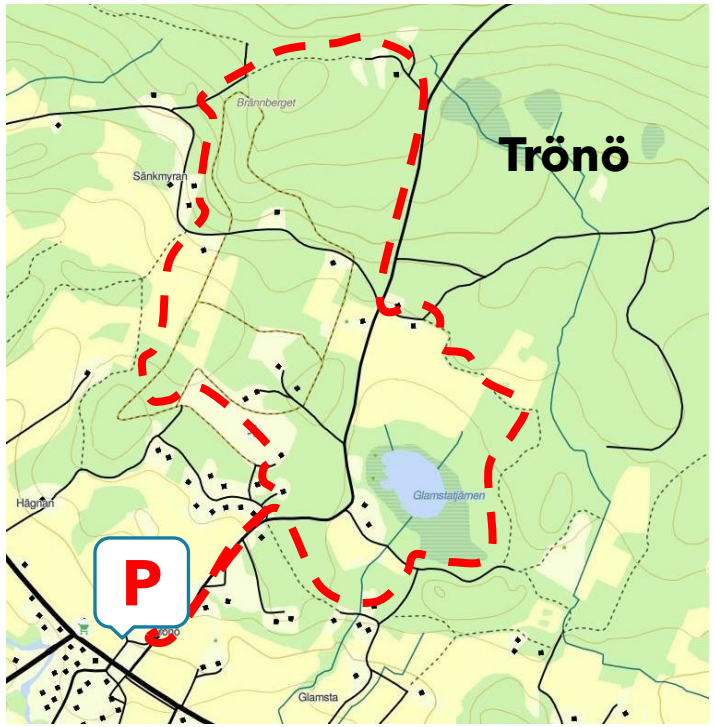
Sept.-Dec: Fortsatta vandringar. Satsning på funktionsnedsatta, Nybörjargrupper i Pingis, Bowling, Vattengympa. Projektet pågår till och med 30 juni 2022.

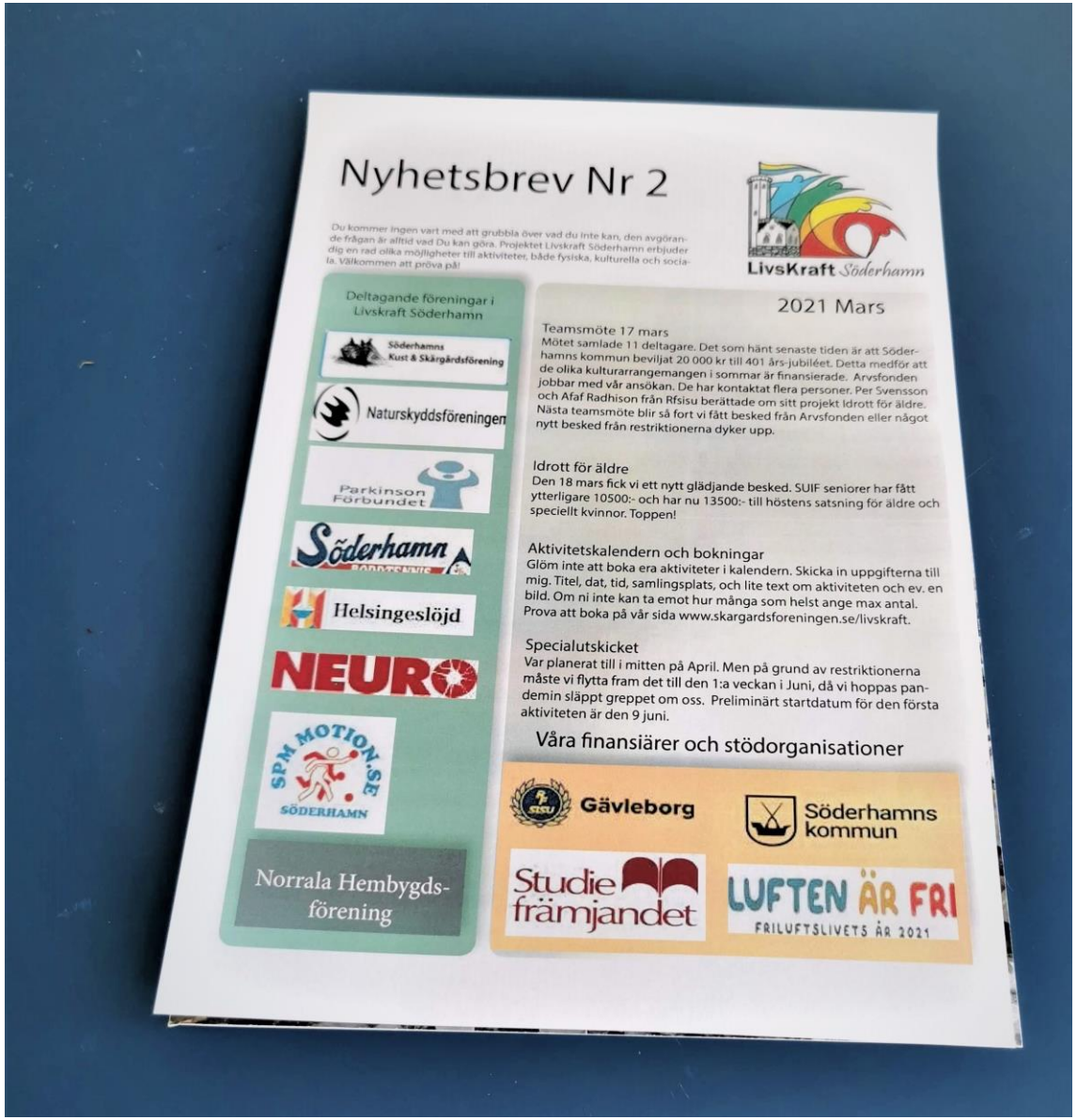
Exempel på bokning av en vandring

Steg 1.
Boka via www.livskraft.one
Max 18 platser+ 2 ledare
Reservlista kommer att finnas. (Gäller även andra arrangemang där begränsning av deltagare fordras)

Steg 2.
Samling vid Fiskaremuséet kl. 0830. Fördelning till **5 bilar ?** och avfärd till platsen för vandringen. De som åker med betalar en ”tjuga” till chauffören.

Steg 3.
Ankomst till vandringsområdet. Utrustning, vandrarkängor, regnkläder, fika. Vi går i grupp och stannar för fika efter halva vägen. Sträckorna blir mellan 5,5 - 7,5 km. Efter vandringen åter till Gäddan.





Nyhetsbrev Nr 2

LivsKraft Söderhamn

Du kommer ingen vart med att grubbla över vad du inte kan, den avgörande frågan är alltid vad Du kan göra. Projektet Livskraft Söderhamn erbjuder dig en rad olika möjligheter till aktiviteter, både fysiska, kulturella och sociala. Välkommen att pröva på!

Deltagande föreningar i Livskraft Söderhamn

Söderhamns Kust & Skärgårdsförening

Naturskyddsföreningen

Parkinson Förbundet

Söderhamn

Helsingeslöjd

NEURO

SPM MOTION.SE SÖDERHAMN

Norrala Hembygdsförening

2021 Mars

Teamsmöte 17 mars
Mötet samlade 11 deltagare. Det som hänt senaste tiden är att Söderhamns kommun beviljat 20 000 kr till 401 års-jubiléet. Detta medför att de olika kulturarrangemangen i sommar är finansierade. Arvsfonden jobbar med vår ansökan. De har kontaktat flera personer. Per Svensson och Afaf Radhison från Rfsisu berättade om sitt projekt Idrott för äldre. Nästa teamsmöte blir så fort vi fått besked från Arvsfonden eller något nytt besked från restriktionerna dyker upp.

Idrott för äldre
Den 18 mars fick vi ett nytt glädjande besked. SUIF seniorer har fått ytterligare 10500:- och har nu 13500:- till höstens satsning för äldre och speciellt kvinnor. Toppen!

Aktivitetskalendern och bokningar
Glöm inte att boka era aktiviteter i kalendern. Skicka in uppgifterna till mig. Titel, dat, tid, samlingsplats, och lite text om aktiviteten och ev. en bild. Om ni inte kan ta emot hur många som helst ange max antal. Prova att boka på vår sida www.skargardsforeningen.se/livskraft.

Specialutskicket
Var planerat till i mitten på April. Men på grund av restriktionerna måste vi flytta fram det till den 1:a veckan i Juni, då vi hoppas pandemin släppt greppet om oss. Preliminärt startdatum för den första aktiviteten är den 9 juni.

Våra finansiärer och stödorganisationer

Gävleborg

Söderhamns kommun

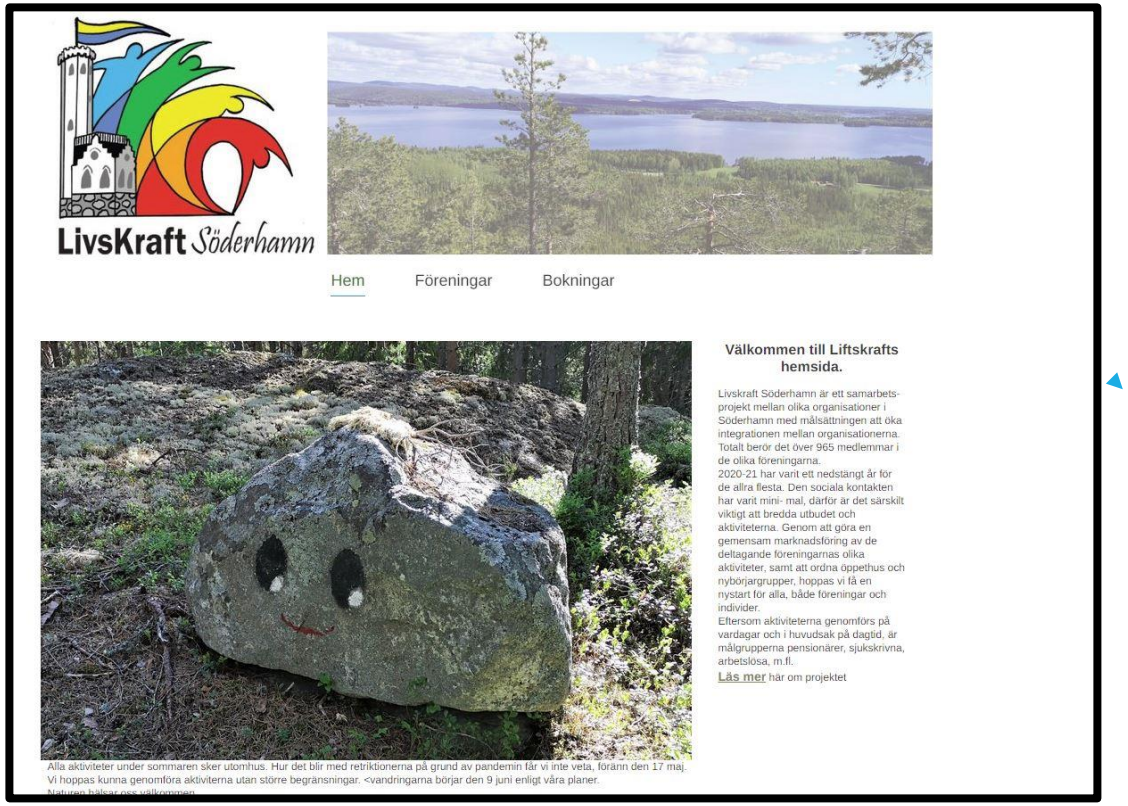
Studie främjandet

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Utskicket till alla medlemmar

Sista veckan i maj skickas en tidning ut till alla föreningarnas medlemmar. Totalt 965 personer. Vi räknar med att nå ut till 1500 personer.
16 sidor handlar om Livskraft Söderhamn. Innehåller presentation av föreningarna. En aktivitetskalender med alla arrangemang. Infokanaler: Hemsidan, Facebookgrupper och andra informationsplatser. Hur man bokar m.m.

Hemsidan
www.livskraft.one



Här kan ni vara med!

- I kalendern med era aktiviteter.
- Skicka info om aktiviteten
- Dag tid och plats
- Max antal

Till mig senast 14 dagar före aktiviteten.
Jag skickar sedan lista på de som bokat till er kontaktperson.

Min Epost-adress
lennander39@gmail.com
Tfn 070-8168411

TILLIT
ENGAGEMANG
ANSVAR
MÅL

TACK FÖR IDAG!
TACK, SJÄLV!