

# Nyhetsbrev Nr 18



Livskraft Söderhamn

Projektet avslutades den 31 maj officiellt i samband med konferensen om framtiden, på Kungsholmen. Nu återstår att samla ihop de senaste fakturorna, göra bokslut, revidera projektet och skicka in slutrapporten. Vi räknar med att vara klar veckan efter midsommar. Ett stort tack riktas till alla som ställt upp med ideella timmar under det gångna verksamhetsåret.

Detta Nyhetsblad blir det sista i projektet. På hemsidan kommer vi att lägga ut, Slutrapport, Revisorsintyg, samt samtliga Nyhetsbrev och Rapporter. Detta kommer att ske sista veckan i Juni.

## Aktiviteter som arrangerats via Livskraft

### För äldre

**Pingis:** Försök att bredda tävlingsutbudet i Gävleborg., genom Helsingecupen, 4-mannaturnering och 2 man-nalag, inkl gemensam middag och besök på Ligamatch.

**Padel:** Prova på period tillsammans med RF/Sisu och fortsättning i SPM:s regi.

**Vattengymnastik:** Prova på period i SPM:s regi.

**Boule, Bowling i SPM:s regi:** Erbjudit prova på, men svag respons.

**Vandringar:** Lär känna din kommun med stöd från Luften är fri projektet. Fortsättning under namnet Hälligångarna i SPM:s regi?

**Kulturaktiviteter** i regi av Norrala hembygdsförening, Kust och Skärgårdsföreningen och Naturskyddsföreningen.

### Social gemenskap:

**Parkinsonföreningen:** Startat Whistgrupper

**SUIF/SPM Pingis:** Distriktstävlingar med gemensam middag och besök på match i **Pingisligan**.

### För funktionsnedsatta. Prova på aktiviteter.

**Pingis:** För Down syndromsföreningen och Dagverksamheten.

**Bowling:** För Särskoleelever

**Padel:** För Dagverksamheten

### För nyanlända.

**Pingis:** För äldre och hela familjer

**Basket, Volleyboll, Futsal och Fotboll:** För ungdomar.



En höjdpunkt under vandringarna var när vi fick följa av tre Geta-bockar som följde med hela sträckan 6,5 km.

## Deltagande föreningar



Norrala hembygdsförening



Sandarne IF



Aktiviteterna har varit många, här en bild från IT-kursen där bla frågor om, hemsidor, GDPR, mailhantering, SMS hanterats.



## Kommande vandringar i vår

8 juni **Villsjön runt**, 15 juni **Stålnäs** och 22 juni **Vadskogarna**. Anmälan senast dagen före på [www.livskraft.one/bokningar](http://www.livskraft.one/bokningar)

Därefter blir det sommauppehåll. Höstvandringarna startar den 10 augusti.

## Söderhamns kommun har infört två bidrag som riktar sig till äldre samt personer med funktionsnedsättning.

### Folkhälsobidrag

Allmänt

Syftet är att ge föreningar en ekonomisk grund att bedriva verksamhet för vuxna. Bidraget ska stimulera till fysisk aktivitet i någon form. Aktiviteten ska pågå i minst 30 minuter och bestå av minst tre personer. Bidraget betalas *inte* ut till aktiviteter som genomförs i studiecirkelform eller där annat bidrag finansierar. Bidraget regleras varje år utifrån det totala antalet deltagare och kan därför variera från år till år. Ansökan om bidrag lämnas senast den 25:e februari avseende föregående kalenderår. Ansökan lämnas via kommunens e-tjänst.

### Bidrag till folkhälsan

Omvårdnadsnämnden ger bidrag till förening med aktiviteter som utvecklar social gemenskap, främjar friskvård eller trygghet och säkerhet för äldre personer och personer med funktionsnedsättning.

Bidrag fördelas till sökande föreningar vars aktiviteter omvårdnadsnämnden bedömer har bäst förutsättningar att uppnå syftet.

De aktiviteter som föreningen planerar ska vara öppna för alla äldre eller personer med funktionsnedsättning (inte enbart medlemmar).

Bidrag kan sökas av enskild förening eller av flera föreningar tillsammans i samordnad väntjänst.

**Se kommunens hemsida, Upplev och göra/ Föreningsbidrag**

## Vilka möjligheter ser vi framför oss!

### Folkhälsobidraget

Varje förening ser till att registrera sina medlemmars aktiviteter när det gäller Folkhälsobidraget. Aktiviteterna riktar sig till sina medlemmar. Ansökan före den 25 febr 2023, och gäller då aktiviteter som genomförts under 2022.

### Bidrag till folkhälsan

#### Alt 1

När det gäller bidraget från Omvårdnadsnämnden kan flera föreningar gå ihop och söka ett bidrag. Här är kravet att man ej behöver vara medlem i någon förening. Här kan t.ex. Livskraft Söderhamn fungera som paraplyorganisation. Ett förslag är att organisationer som sysslar med vandringar och utflykter (ex. Naturskyddsföreningen, Norrala Hembygdsförening, Söderhamns pensionärers motionsklubb, m.fl.) kan gemensamt marknadsföra sig via Livskrafts hemsida, facebookside. Bidraget som sökes avser att täcka kostnader för hemsida, bokningsprogram och kostnader för att sköta bokningar och hemsida. (En kostnad för hemsida, bokningsprogram och skötsel av dessa c:a 5000 kr pr år.

#### Alt 2

Ingen samordning. Varje förening sköter själva annonsering och bokningar.

Fundera om det oklart vilka föreningar som kan tänkas ansvara för aktiviteter för allmänheten. Fundera också på ytterligare aktiviteter som kan passa äldre eller för funktionsnedsatta. Tänkbara föreningar kommer att inbjudas till hösten för att diskutera ev. samarbete.

Mer info: lennander39@gmail.com 070-8168411

## Vi tackar alla våra bidragsgivare för stöd:



## Resultat av aktiviteter som startats och genomförts under 2021-2022 i Livskrafts regi i samarbete med RF/Sisu, Studieförbundet och deltagande föreningar.

Projektets aktiva deltagare <i>Aktiva under en längre tid</i>	Antal	Pojkar Män	Flickor Damer	Aktiviteter
Nyanlända över 25 år	32	31	1	Bordtennis, Fotboll, Volleyboll, Futsal
Nyanlända under 25 år	141	114	27	Bordtennis, Basket, Volleyboll, Futsal, Fotboll
Seniorer över 65 år	80	60	20	Bordtennis, Padel, Vandring, Whist, Vattengymnastik
<b>Prova på aktiviteter</b>				
Ungdomar 12-25 med funktionsnedsättning.	62	44	18	Bowling, Bordtennis
Personer över 25 år med funktionsnedsättning	19	13	6	Pingis, Volleyboll, Basket.
<b>Antal</b>	<b>334</b>	<b>262</b>	<b>72</b>	

### Äldre över 65 år

Seniorerna har varit lättast att aktivera. Framförallt har vandringarna och padelverksamheten gett bra resultat. De övriga har ökat något, men inte i den utsträckning vi hoppats på. Vandringarna, padel och Pingis fortsätter till hösten i föreningsregi. På Avslutningskonferensen föreslogs också, Frisbeegolf och långfärdsskridsko som lämpliga aktiviteter för äldre.

### Nyanlända

Sandarne IF har gjort ett jättearbete med aktiviteter för nyanlända. För fortsättningen gäller att någon form av hyresbidrag för nyanlända genomförs, annars kommer troligen verksamheten att upphöra.

**När det gäller aktiviteter för funktionsnedsatta** har det varit svårare. Att få kontinuitet i aktiviteterna har varit omöjligt. Föreningarna har haft svårt att få ledare att ställa upp på de tider som funnits tillgängliga. Aktiviteterna har krävt transporter och vårdande personal. Avstånden till hallarna som funnits tillgängliga har varit för långt.

### Fortsättning

Om vi skall kunna erbjuda aktiviteter för funktionsnedsatta fordras ett bidrag till hyror, transporter och instruktörer (*Kommunens vårdnadsbidrag som nyligen införts kan vara starten*).

Det bästa skulle nog vara, att aktiviteterna kunde genomföras på plats där de funktionsnedsatta befinner sig dagligen, på skolor eller institutionerna. Med bidraget kunde instruktörer få en ersättning för att de åker ut och stöttar upp aktiviteterna. Några enstaka gånger pr år kunde man ordna samlingar i större anläggningar.

### Framtiden

Även om vi inte lyckats med att få återkommande aktiviteter för funktionsnedsatta, så har vi visat att möjligheterna finns, men att det fordras en stark uppbackning från olika håll för att verksamheten skall fungera. Söderhamn kan också vara en för liten ort, t.ex. så finns särskolan i Bollnäs.

**Folkhälsobidraget** . Hur detta kan användas. Se sidan 2.

Söderhamn juni 2022 Styrgruppen

Lennart Andersson

Gun Nilsson

Göran Dereskogh

Sven Brodd



## Bildkavalkad från Livskraftsprojektet 2021-2022



SUIF/SPM bjöd in 65 plusare i Gävleborg till lagtävlingen Helsingecupen för Seniorer. Det kom lag från förutom Söderhamn, Marna, Gävle och Färila. Efter tävlingen åt man gemensam middag på en restaurang, därefter togade man till Sporthallen för att se Ligamatchen mellan SUIF och Kävlings BTK. Turneringen återkommer 2023.

Avslutningen gav många uppslag till hur verksamheterna kan fortleva. Till hösten kommer möten med de föreningar som vill fortsätta samarbetet att ske. Kungsholmen med Billan och Erik bjöd på god mat, bastu med bad, både i tunna och Bergviken. En bra avslutning på projektet. 17 personer deltog.



Ovanstående bildkavalkad visar bredden på många av de aktiviteter som genomförts. Bildbanken är stor och vi hoppas kunna sammanställa en video, som läggs ut på Youtube senare i sommar, med intervjuer av några deltagare. Vi saknar rörliga bilder. Är det någon som har sådana så hör av er. I nedre raden ser vi bilder från Parkinsonföreningens Whistsammankomster. Down syndromföreningen gästade Pingishallen och bilderna till höger från Padel, Vandringarna och Volleyboll för nyanlända. Bilderna är tagna av Lennart Andersson, Rune Vandin, Eva Norlin, Sonja Winblad och Nicklas Johansson.