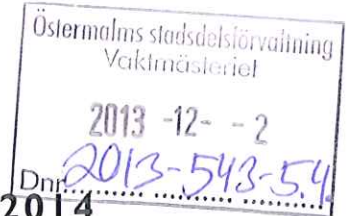




Till  
Östermalms stadsdelsnämnd  
Registrator  
Box 24156  
104 51 Stockholm



## ANSÖKAN OM FÖRENINGSBIDRAG 2014

Undertecknad organisation ansöker härmed  
om bidrag

kronor

15 000

Vi behöver er ansökan senast den 30 november 2013.

## Uppgift om förening/organisation som söker

Föreningens/organisationens namn		Organisationsnummer
SRF Innerstadskretsen		
Adress		
c/o Vlf Lättmark Kampementsg. 16 <sup>III</sup>		
Postnummer	Postadress	Telefon
115 38	Stockholm	08-6609212
Fax	E-post	Postgironummer/Bankgironummer
		444494-9
Verksamhetsadress (om annan än ovan)		
Postnummer	Postadress	Ev. hemsida
	Stockholm	
Huvudorganisation (om annan än ovan)		Organisationsnummer
Göteborgsgatan 44		



### Medlemmar

Antal medlemmar innevarande år <i>490</i>	Antal medlemmar som bor i stadsdelsområdet Östermalm <i>95</i>
--	---

### Personuppgifter

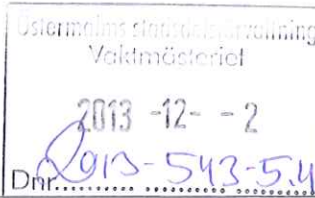
Ordförande <i>Anita Örum</i>	Telefon <i>08-50213662</i>	Fax/E-postadress
Kassör <i>Ulf Leetermark</i>	Telefon <i>08-6609212</i>	Fax/E-postadress
Uppgiftslämnare <i>Ulf Leetermark</i>	Telefon <i>08-6609212</i>	Fax/E-postadress

### Lokaler (belopp anges i kronor)

Hyr föreningen lokal(er) till verksamheten?	<del>Ja</del> Nej	Om ja, ange hur många lokaler
Lokalens/lokalernas storlek, kvm	Antal rum inkl ev. kök	Hyreskostnad/år
Hyresvärd(ar)		
Används de egna lokalerna till annan verksamhet än för den som ansökan gäller verksamheten? Ja Nej		
Om ja, till vad?		
Finns möjlighet att hyra ut lokalen eller del av lokalen? Ja Nej		

### Personal (kostnader anges i kronor)

Personer avlönade av organisationen <i>0</i>	Antal personer	Kostnad/år
Personer med arbetsmarknadsstöd <i>0</i>	Antal personer	Kostnad/år
Intäkter i form av lönebidrag		Summa/år



Organisationens totala personalkostnader inkl sociala avgifter/år	Summa/år
Frivilliga/volontärer i organisationen (oavlönat arbete) <i>4</i>	Antal personer <i>4</i>

### Målgrupp

Vilken eller vilka målgrupper vänder ni er till?

*Synskadade*

### Verksamheten innevarande år

Beskriv konkret de verksamheter och aktiviteter som det sökta bidraget ska användas till under året.

*Medlemsträffar med olika aktiviteter där även icke medlemmar är välkomna. Information, stöd kontakt, kulturen, utflykter, resor korta och långa, studiebesök av olika slag, fysiska aktiviteter såsom sittgymnastik, motion, promenader, yoga m.m.*

### Mål

Vad vill ni uppnå, vilka mål har ni för verksamheten under året?

*Stöja ~~börskt~~ livskvaliteten hos synskadade och sätta lite guldkanter på deras tillvaro, främst för äldre.*

### Uppföljning

Beskriv hur ni följer upp verksamheten

*Se bilagd verksamhetsberättelse och verksamhetsplan samt bilagd projektbeskrivning.*

### Uppföljning av ev bidrag föregående år

*Se ovan.*

### Samarbete

Samarbetar er organisation med några myndigheter?	<del>Ja</del>	Nej
Om ja, uppge vilken/vilka t ex annan stadsdelsförvaltning, andra kommuners socialtjänst eller landstinget. Ange kontaktpersoner och telefonnummer samt kortfattat vad samarbetet består av.		
Samarbetar er organisation med några andra frivilligorganisationer?	Ja	Nej
Om ja, uppge vilken/vilka samt kontaktpersoner och telefonnummer samt kortfattat vad samarbetet består av.		
Ange övriga samarbetspartners utöver de som redovisats ovan.		



Östermalms stadsdelsförvaltning ANSÖKAN OM FÖRENINGSBIDRAG  
Vaktmästeriet  
2013-12-2  
Dnr: 2013-543-54  
SID 5 (5)

### Sökta och beviljade bidrag från bidragsgivare

Övriga sökta och beviljade bidrag Ange myndighet, fond eller dylikt	Till ändamål, kostnadsdel	Sökt föregående år	Beviljat föregående år	Sökt* innevarande år

\*Alternativt kommer att söka under året.

Till denna ansökan ska bifogas:

- Stadgar för föreningen/organisationen
- Årsredovisning för föregående år (verksamhetsberättelse och bokslut/ekonomisk redovisning)
- Verksamhetsplan och budget för innevarande år

Ansökan lämnas av organisationens styrelse till Östermalms stadsdelsnämnd/registrator.  
Ansökan ska vara undertecknad av organisationens ordförande och kassör/firmatecknare.

*Vi behöver er ansökan senast den 30 november 2013.*

### Härmed intygas att lämnade uppgifter är riktiga

Datum Sthlm 13.11.29	Datum 13 11 29
Ordförandens underskrift Anita Örum	Kassör/firmatecknarens underskrift Ulf Lettermark
Namnförtydligande Anita Örum	Namnförtydligande ULF LETTERMARK



Örnsjö  
2013-12-12  
Dnr 2013-543-5.4.



# Stadgar

**Antagna av  
SRF Stockholms Stads  
årsmöte 2005  
med ändringar  
beslutade av  
SRF-kongressen 2008  
SRF-kongressen 2011  
SRF Stockholms Stads årsmöte 2012**

Dessa stadgar finns på storstil, punktskrift och som Word-fil, och kan beställas på föreningens kansli telefon 08-452 22 00

## Innehållsförteckning

Inledning .....	2
§ 1 Namn och ändamål .....	2
§ 2 Firmateckning .....	3
§ 3 Organisation .....	3
§ 4 Medlemskap .....	3
§ 5 Ansvarighet.....	4
§ 6 Lokalföreningens åligganden .....	4
§ 7 Lokalföreningens organ.....	4
§ 8 Omröstning .....	4
§ 9 Möten.....	5
§ 10 Styrelsen.....	8
§ 12 Ekonomisk förvaltning .....	9
§ 13 Stadgeändring .....	9
§ 14 Vilande lokalförening.....	9
§ 15 Upplösning.....	10



2013-543-54

## **Inledning**

SRF är en organisation som präglas av öppenhet och demokrati, där alla medlemmar kan göra sin röst hörd och allas synpunkter är välkomna.

Följande principer är vägledande för att stärka demokratin inom hela organisationen:

- SRF eftersträvar jämställdhet mellan kvinnor och män. Därför arbetar vi för en jämn könsfördelning i våra beslutande organ.
- En person som är anställd inom SRF får inte vara styrelseledamot eller ombud i lokalförening, distrikt eller riksförbund, där tjänsten är placerad.
- Eftersom en synskada ofta innebär läshandikapp, är det nödvändigt att vi inom SRF ger ut vår information i för synskadade läsbar form, så att alla kan ta del av den.

## **§ 1 Namn och ändamål**

Vi har slutit oss samman i Synskadades Riksförbund, SRF Stockholms Stad, för att utifrån tanken om alla människors lika värde

- gemensamt hävda synskadades rätt till delaktighet och jämlikhet på alla områden,
- skapa social gemenskap och stödja varandra, så att vi kan leva ett aktivt och självständigt liv, samt
- inom föreningens område organisera synskadade och bereda medlemmarna tillfälle att överlägga i gemensamma angelägenheter.

Synskadades Riksförbund är en partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation av synskadade; både blinda och synsvaga. Lokalföreningen är en del av Synskadades Riksförbund och omfattar Stockholms stad och Ekerö kommun. Föreningen är ansluten till SRF Stockholms och Gotlands län.

Föreningen räknar sitt ursprung från kamratklubben Enigheten som bildades den 1 februari 1913. 1917 bytte föreningen namn till Stockholms Blindförbund och hade det namnet till 1936, då verkstäderna vid Majorsgatan överlämnades till föreningen. Namnet ändrades då till Stockholms Blindförening U.P.A. År 1971 slogs Stockholms Blindförening och Stockholms Läns Blindförening samman till en organisation och kallades Stockholms Läns Blindförening U.P.A. Efter 6 år, 1977, nybildades föreningen till att

omfatta Stockholms stad och Ekerö kommun och fick namnet Synskadades Förening i Stockholm. År 1988 antogs nuvarande namn SRF Stockholms Stad.

## **§ 2 Firmateckning**

Föreningens firma är SRF Stockholms stad och tecknas av den styrelsen utser, minst två i förening.

## **§ 3 Organisation**

SRF är en treplansorganisation med riksförbund, distrikt och lokalföreningar.

Medlem är ansluten till SRF och väljer själv var medlemskapet ska utövas.

För att förändra lokalföreningsindelningen krävs beslut av distriktsstyrelsen efter framställan av berörda lokalföreningar.

## **§ 4 Medlemskap**

### **Mom 1: Röstberättigad medlem**

Röstberättigad medlem ska:

- a antingen själv vara synskadad med så nedsatt synförmåga att det är svårt eller omöjligt att läsa vanlig skrift eller att med synens hjälp orientera sig eller på grund av synskadan ha andra väsentliga svårigheter i den dagliga livsföringen,
- b eller vara vårdnadshavare till barn med synskada enligt ovan som ej har fyllt 18 år,
- c erlægga fastställd medlemsavgift.

### **Mom 2: Stödande medlem**

Stödande medlem:

- a kan vara fysisk eller juridisk person,
- b ska sympatisera med SRF:s arbete och värderingar,
- c fysisk person ska erlægga fastställd medlemsavgift,
- d juridisk person ska teckna särskilt avtal med organisationsled som den juridiska personen ansluter sig till.

### **Mom 3: Tillhörighet**

Röstberättigad medlem ska ange vilken lokalförening eller vilket distrikt och/eller vilken branschförening eller vilka branschföreningar han/hon vill ansluta sig till.

2013-543-5.4

#### **Mom 4: Uteslutning**

Medlem som bryter mot stadgarna eller på annat sätt uppenbarligen skadar organisationen kan varnas och uteslutas. Beslut om uteslutning fattas av riksförbundets styrelse på förslag av lokalförening, distrikt eller bransch-förening.

#### **§ 5 Ansvarighet**

Riksförbundet, distrikten och lokalföreningarna svarar ej för varandras förbindelser.

#### **§ 6 Lokalföreningens åligganden**

- att senast den 15 maj till distriktet och riksförbundet insända verksamhetsberättelse, ekonomisk redovisning och revisionsberättelse för närmast föregående år,
- att fortlöpande redovisa styrelsens sammansättning till distriktet och riksförbundet,
- att insända gällande stadgar för föreningen till distriktet,
- att fortlöpande lämna uppgift till riksförbundet om nya medlemmar, om medlemmar som önskar byta lokalförening samt om medlemmar som begär utträde ur SRF,
- att erlægga årsavgift till distriktet,
- att även i övrigt följa de föreskrifter som riksförbunds- och distriktsstyrelserna utfärdar.

#### **§ 7 Lokalföreningens organ**

Föreningens organ utgörs av årsmöte, övriga medlemsmöten, styrelse och revisorer.

#### **§ 8 Omröstning**

##### **Mom 1: Beslutsfattande**

Beslut inom organisationen fattas genom öppen omröstning med acklamation. Om en röstberättigad så begär genomförs rösträkning, som sker genom namnupprop, eller på annat likvärdigt och jämlikt sätt. Det förslag som får de flesta rösterna vinner.

Endast vid omröstningen närvarande röstberättigade har rösträtt.

##### **Mom 2: Sluten omröstning**

Om någon röstberättigad begär det sker sluten omröstning. Sluten omröstning kan bara ske vid val av styrelse, revisorer, valberedning och ombud till distriktets representantskap. Sluten omröstning sker med valsedlar i punktskrift och storstil, eller på annat likvärdigt och jämlikt sätt.

### **Mom 3: Val av ordförande**

För att bli vald till föreningsordförande krävs enkel majoritet, det vill säga mer än hälften av rösterna.

### **Mom 4: Lika röstetal**

Vid lika röstetal vid årsmöte och övriga medlemsmöten sker avgörande genom ny omröstning mellan de förslag som fått lika antal röster. I sista hand avgör lottning. Vid lika röstetal i styrelsen har ordföranden utslagsröst.

## **§ 9 Möten**

Inom SRF Stockholms Stad genomförs årligen årsmöte, höstmöte och eventuellt övriga medlemsmöten.

### **Mom 1: Rösträtt**

Vid årsmöte, höstmöte och övriga medlemsmöten har röstberättigade medlemmar rösträtt. Styrelseledamot får dock inte delta i omröstning som rör ansvarsfrihet för förvaltningen eller vid val av revisorer.

Stödjande medlemmar samt revisorerna har yttrande- och förslagsrätt.

### **Mom 2: Tid och plats**

Tid och plats för mötena samt sista dag för inlämnande av förslag fastställs av styrelsen och offentliggörs i medlemstidning eller i brev till medlemmarna.

Kallelse till årsmötet ska offentliggöras senast den 31 januari.

Kallelse till höstmötet ska offentliggöras senast den 30 september.

Kallelse till övriga medlemsmöten ska offentliggöras senast en månad före mötet.

### **Mom 3: Möteshandlingar**

För att få handlingar till årsmöte och höstmöte ska anmälan ha inkommit senast tre veckor före mötet och för övriga medlemsmöten senast två veckor före mötet.

Föredragningslista och övrigt mötesmaterial ska vara anmälda medlemmar tillhanda senast två veckor före årsmöte och höstmöte och senast en vecka före övriga medlemsmöten.

### **Mom 4: Förslag från medlem**

Medlem som vill ha förslag behandlat vid mötet ska senast en månad före årsmöte och höstmöte och senast tre veckor före övrigt medlemsmöte inlämna förslaget skriftligt till styrelsen.

2013-512-54

Styrelsen framlägger inkomna förslag till mötet tillsammans med yttrande.

I samband med föredragningslistans fastställande kan förslag framställas i ärende som aktualiserats efter förslagstidens utgång. Mötet avgör om sådant förslag ska behandlas.

### **Mom 5: Årsmöte**

Föreningens högsta beslutande organ är årsmötet. Årsmötet ska genomföras senast den 31 mars varje år.

Vid årsmötet ska följande ärenden förekomma:

1. Fastställande av röstlängd.
2. Fråga om årsmötet utlysts i behörig ordning.
3. Val av mötesledare.
4. Val av två personer att justera årsmötets protokoll.
5. Val av det antal rösträknare som behövs.
6. Fastställande av föredragningslista och arbetsordning.
7. Styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomiska redovisning för det senaste verksamhetsåret.
8. Revisorernas berättelse.
9. Fråga om fastställande av balansräkning.
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelseledamöterna.
11. Val av föreningens ordförande.
12. Val av övriga styrelseledamöter.
13. Val av revisorer och ersättare.
14. Val av representanter till distriktets representantskap och ersättare.
15. Val av valberedning.
16. Ärenden som av styrelsen eller medlem hänskjutits till årsmötet.
17. Övriga ärenden som årsmötet beslutat behandla.

Vid val av ombud till distriktets representantskap kan endast röstberättigade medlemmar väljas. Ombud får inte vara ledamot av distriktets styrelse.

Vid årsmöte leds förhandlingarna av föreningens ordförande, vice ordförande eller den mötesledare mötet utser.

Vid behandling av ärendena styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning för det senaste verksamhetsåret, fråga om ansvarsfrihet för styrelseledamöterna, val av föreningens ordförande, val av övriga styrelseledamöter, samt val av revisorer och ersättare, får styrelseledamot inte leda förhandlingarna.

## **Mom 6: Höstmöte**

Höstmötet ska genomföras senast den 30 november varje år.

Vid höstmötet ska följande ärenden förekomma:

1. Fastställande av röstlängd.
2. Fråga om höstmötet utlysts i behörig ordning.
3. Val av mötesledare.
4. Val av två personer att justera höstmötets protokoll.
5. Val av det antal rösträknare som behövs.
6. Fastställande av föredragningslista och arbetsordning.
7. Verksamhetsplan och budget för det kommande verksamhetsåret.
8. Fastställande av medlemsavgift och formerna för dess erläggande.
9. Beslut om ersättningar till förtroendevalda.
10. Ärenden som av styrelsen eller av medlem hänskjutits till mötet.
11. Övriga ärenden som höstmötet beslutat behandla.

## **Mom 7: Övriga medlemsmöten**

Föreningen håller medlemsmöten vid behov.

Vid medlemsmöte ska följande ärenden förekomma:

1. Fastställande av röstlängd.
2. Fråga om mötet utlysts i behörig ordning.
3. Val av mötesledare.
4. Val av två personer att justera mötets protokoll.
5. Val av det antal rösträknare som behövs.
6. Fastställande av föredragningslista och arbetsordning.
7. Ärenden som av styrelsen eller av medlem hänskjutits till mötet.
8. Övriga ärenden som mötet beslutat behandla.

## **Mom 8: Extra medlemsmöte**

Extra medlemsmöte ska hållas om det skriftligen begärs av antingen minst tre ledamöter i föreningens styrelse, distriktets styrelse, föreningens revisorer eller minst 25 av föreningens röstberättigade medlemmar.

Av den skriftliga begäran ska klart framgå vilka ärenden det extra medlemsmötet ska behandla.

Det åligger styrelsen att kalla till extra medlemsmöte snarast, och senast inom en månad, efter det att begäran inkommit.

Kallelse till extra medlemsmöte ska offentliggöras senast två veckor före mötet. Kallelse sänds även till revisorerna.

Vid extra medlemsmöte får endast ärenden som upptagits i kallelsen avgöras.

Föredragningslista och övrigt mötesmaterial ska senast en vecka före mötet sändas ut till dem som anmält sig.

## **§ 10 Styrelsen**

### **Mom 1: Sammansättning**

Lokalföreningens angelägenheter handhas av en styrelse som väljs av årsmötet. Styrelsen ska bestå av nio ledamöter. Ordförande ska vara synskadad och röstberättigad medlem. Minst fyra av de övriga styrelseledamöterna ska vara röstberättigade medlemmar. Årsmötet väljer föreningens ordförande för ett år i sänder och de övriga åtta ledamöterna för två år i sänder, hälften vardera året.

### **Mom 2: Konstituering**

Styrelsen konstituerar sig omedelbart efter årsmötet och utser inom sig vice ordförande, kassaförvaltare och firmatecknare.

### **Mom 3: Omröstning**

Styrelsen är beslutsför då minst fem av styrelseledamöterna är närvarande.

Beslut fattas genom öppen omröstning, med acklamation. Om någon begär det genomförs rösträkning genom namnupprop. Det förslag som får de flesta rösterna vinner. Vid lika röstetal har mötesordföranden utslagsröst. Vid lika röstetal vid val sker avgörandet genom lottning.

### **Mom 4: Kallelse**

Föreningens ordförande eller vice ordförande kallar till styrelsemöte.

Föreningens styrelse kan kallas till extra sammanträde av en styrelseledamot, föreningens revisorer, distriktets styrelse eller riksförbundets styrelse. Kallelsen ska ske skriftligt. Vid extra styrelsemöte får endast de ärenden som upptagits i kallelsen behandlas.

### **Mom 5: Styrelsens åligganden**

Styrelsen ska leda föreningens verksamhet i enlighet med gällande stadgar och riktlinjer.

Styrelsen ska tillse att de grupper och funktionärer som behövs för föreningens verksamhet tillsätts, fördela arbetet mellan dem på ett

ändamålsenligt sätt, meddela de anvisningar som behövs och kontrollera att valda funktionärer fullgör sina uppdrag.

Räkenskaperna som avslutas per kalenderår tillsammans med verksamhetsberättelsen ska senast under februari påföljande år överlämnas till revisorerna för granskning.

### **§ 11 Revisorer**

Styrelsens förvaltning och föreningens räkenskaper ska granskas av två revisorer. Den ena revisorn ska vara godkänd eller auktoriserad revisor. Den andra revisorn ska vara röstberättigad medlem. För revisorerna ska finnas ersättare. Revisorer och ersättare väljs av årsmötet. Räkenskaper, protokoll och andra handlingar ska kontinuerligt stå till revisorernas förfogande. Revisorerna ska senast två veckor efter det att de erhållit verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning avge berättelse över sin granskning innehållande omdöme om styrelsens förvaltning och bestämt till- eller avstyrmående av ansvarsfrihet för styrelseledamöterna.

### **§ 12 Ekonomisk förvaltning**

Förvaltningen av föreningens tillgångar ska grundas på långsiktighet och låg risk vid val av placeringar. Styrelsens ledamöter är gemensamt ansvariga för förvaltningen av föreningens medel. Styrelseledamot som inte deltagit i eller som reserverat sig mot beslut, kan inte ställas till ansvar för beslutet.

### **§ 13 Stadgeändring**

Beslut om ändring av dessa stadgar är giltigt om förslaget biträtts av minst två tredjedelar av de röstande vid ordinarie årsmöte. De paragrafer som fastställts av kongressen, kan ändras endast av kongressen.

Kongressens ändringar i de obligatoriska paragraferna gäller automatiskt för föreningens stadgar efter kongressens beslut och ska rapporteras till årsmötet.

### **§ 14 Vilande lokalförening**

Om det av olika skäl inte finns förutsättningar för lokalföreningen att under en begränsad tid bedriva verksamhet, kan föreningen vara vilande i högst 10 år.

Beslut om att lokalföreningen ska vara vilande fattas av årsmötet. Förslaget ska biträdas av minst tre fjärdedelar av de röstande.



Under tiden som lokalföreningen är vilande ansvarar distriktet för verksamheten inom lokalföreningens område och förvaltar lokalföreningens tillgångar, som kan användas för denna verksamhet.

När en lokalförening varit vilande i tio år tillfaller resterande medel distriktet och lokalföreningen upphör. Om ny lokalförening bildas i området, ska distriktet ge denna ett startbidrag.

### **§ 15 Upplösning**

Beslut om lokalföreningens upplösning fattas av årsmötet. Beslutet är giltigt om det fattats vid två på varandra följande medlemsmöten, varav det ena ska vara lokalföreningens årsmöte. Förslag om upplösning ska vid vardera mötet biträdas av minst tre fjärdedelar av de röstande.

Vid lokalföreningens upplösning ska distriktet, eller om detta ej finns, de som förvaltar distriktets tillgångar, förvalta lokalföreningens tillgångar till dess en organisation liknande lokalföreningen bildas och kan överta förvaltningen.

När en lokalförening varit upplöst i tio år, och distriktet förvaltat lokalföreningens tillgångar under denna tid, tillfaller resterande medel distriktet och lokalföreningen upphör. Om ny lokalförening bildas i området, ska distriktet ge denna ett startbidrag.





SRF - Stockholm Stad Innerstadskretsen

## Verksamhetsberättelse för år 2012

Kretsen omfattar stadsdelarna Kungsholmen med Essingeöarna, Norrmalm, Södermalm och Östermalm.

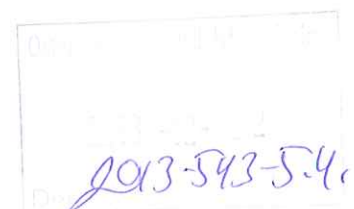
### Medlemsantal:

Vid årets början var antalet medlemmar 400 st. och vid årets slut 410 st.

### Kretsens styrelse:

Vid val- och nomineringsmötet den 22 februari 2012 valdes till ordförande Anita Örum, till vice ordförande Elsy-Marie Järlestedt, till studieombud Åke Åberg och till kassör Ulf Lettermark samt till övriga ledamöter Sonja Boberg och Catarina Sundell.

Kretsstyrelsen arbetar ideellt och har inga arvoden.

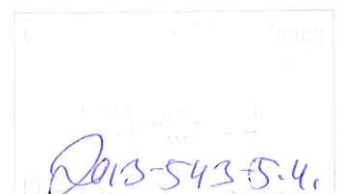




## Aktiviteter

### Medlemsmöten

- 22 februari Årsmöte samt musikunderhållning.
- 28 mars Trubaduren Mikael Wernström.
- 25 april kostsyrran föreläsning om att skapa energi genom att äta rätt.
- 30 maj sång och musikunderhållning med Kaya Ohlander och Karin Ödquist.
- 26 september musikunderhållning.
- 
- 31 oktober musikunderhållning Hi five.
- 28 november musik underhållning med Lilla Akademin.
- 8 december Den traditionella Julfesten lockade som vanligt många medlemmar. Åke Hellman underhöll.





## Utflykter

Den 14 juni åkte vi båt till Waxholm för att äta lunch på Hamnkrogen. Efter lunchen promenerade vi till hembygdsgården. Innerstadskretsen svarade för resan, deltagarna betalade själva lunchen.

Den 21 juli åkte vi bussutflykt till vijs trädgårdar i Ockelbo, det blev mycket populärt med många deltagare. Det visade sig att det trots att det mitt i sommaren var mycket uppskattat, bland annat för att bryta isoleringen.

Den 5 september åkte vi till Fjäderholmarna åt lunch och hade en trevlig gemenskap. trots det dåliga vädret den dagen.

## Bingo

Andra fredagen varje månad ordnas Bingo. Vi bjuder medlemmarna på fika. Antalet besökare har ökat kontinuerligt.

## Lunchträffar

Första onsdag varje månad äter vi lunch tillsammans på någon utav stadens restauranger. Detta är mycket populärt bland medlemmarna. Vi annonserar i Taltidningarna.

2013-543-5.4.





## **Friskvård och Motion**

Varje tisdag erbjuds Sittgympa. Vi har en sjukgymnast som ledare. Aktiviteten är kostnadsfri för medlemmarna.

Vi har också ordnat cirklar med Yuga.

Motionspromenader varje torsdag arrangeras promenader. De avslutas med fika på varierande caféer.

Kretsen abonnerar Liljeholms badet söndagar kl.13.00-15.00.

## **Ledsagning**

Vid samtliga våra aktiviteter anlitas ledsagare så att alla ska känna sig trygga på våra möten.

## **Uppsökande verksamhet**

Den uppsökande verksamheten består av att kretsens ledamöter kontaktar medlemmarna. Antalet samtal beräknas vara drygt 600 st. Kretsen annonserar i taltidningarna om aktiviteterna.

## **Må bra-Projektet**

Vi har arbetat och arbetar för projektet Bra kost och mer fysiska aktiviteter för våra medlemmar.



Det har varit och är en övergripande målsättning i samtliga våra aktiviteter.

## **Ekonomi**

Innerstadskretsen har erhållit verksamhetsbidrag från SRF lokalföreningen samt några stadsdelsnämnder. Beträffande den ekonomiska redovisningen hänvisas till den ekonomiska rapporten och bokslut för år 2012, som granskas av SRF Stockholm Stads revisor.

## **Styrelsemöten**

Kretsstyrelsen har haft tio ordinarie styrelsemöten, samt två planeringsmöten.

Till sist ber vi kretskommittén få framföra ett varmt tack till alla som genom olika insatser möjliggjort kretsens arbeten och målsättningar.

2012-12-25  
2012-543-54.



Kretsstyrelsen

Stockholm i februari 2013

Anita Örum

Elsy-Marie Järlestedt

Ulf Lettermark

Åke Åberg

Sonja Boberg

Catarina Sundell

2013-543-54.



SRF STOCKHOLMS STAD KRETS: Innerstaden  
MALL D2 Kretsens balansräkning

**INGÅENDE BALANS 1 JANUARI 2012.....**

<b>Tillgångar</b>		<b>Skulder</b>	
Kassa	9 107	Skuld SB	49
Plusgiro	19 575	Skulder	3 717
Fordran förskott	61	Eget kapital	24 977
Fordran		<b>SUMMA</b>	<b>28 743</b>
<b>SUMMA</b>	<b>28 743</b>		

Eget kapital 1 januari	24 977
Årets resultat (+/-)	-24 977
Summa eget kapital 31 december	0

**UTGÅENDE BALANS 31 DECEMBER 2012.....**

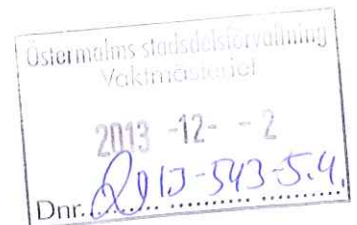
<b>Tillgångar</b>		<b>Skulder</b>	
Kassa	5 840	Upplupna kostn	10 481
Plusgiro	18 303	Förutbet intäkt	1 800
Fordran förskott	10	Skulder	11 872
Fordran		Eget kapital	0
<b>SUMMA</b>	<b>24 153</b>	<b>SUMMA</b>	<b>24 153</b>

2013-543-54.





SRF STOCKHOLMS STAD KRETS: Innerstaden  
Mall D Kretsens resultaträkning för år 2012



**KOSTNADER**

<b>1 Kretsledning</b>	<b>2012</b>
1.1 Telefonersättningar	
1.2 Kommittémöten	2 136
1.3 Kontorsmaterial	7 735
1.4 Planeringskonferens	
S:A KRETSLEDNING	9 871
<b>2 Aktiviteter</b>	
2.1 Medlemsmöten	63 680
2.3 Cirklar/Motion	19 568
2.4 Bingo	835
2.5 Social verksamhet	8 058
S:A AKTIVITETER	92 141
<b>SUMMA KOSTNADER</b>	<b>102 012</b>

<b>5 INTÄKTER</b>	<b>2012</b>
5.1 Kretsledning	
5.2 Aktiviteter	24 130
5.3 Uppsökande verksamhet	
5.4 Badavgifter	2 100
5.5 Anslag stadsdelsnämnder	38 000
5.6 Anslag från föreningen	12 801
<b>SUMMA INTÄKTER</b>	<b>77 035</b>
SUMMA KOSTNADER	102 012
- SUMMA INTÄKTER	77 035
RESULTAT	-24 977



## **Verksamhetsplan SRF innerstadskretsen för 2013.**

**Vid våra aktiviteter har antalet närvarande deltagare kontinuerligt ökat. Vi hoppas att denna ökning ska fortsätta. Den uppsökande verksamheten kommer naturligtvis att vara kvar.**

**Vi kommer att inbjuda föredragshållare av olika slag som skall tala om bl.a.**

### **Hälsa och friskvård**

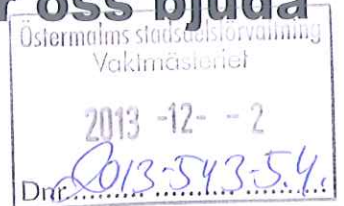
**Hur man undviker spänningar i nacke och rygg och andra besvär som vi synskadade ofta drabbas av och hur man kan må bättre i våra dagliga liv.**

**Vi tänker fortsätta med projektet friskvårdscirkeln "må bra för synskadade"**

**Heldagsutflykt med tema friskvård på något trevligt ställe t.ex. Almåsa kursgård eller**



**Nynäshamns havsbad dit vi tänker oss bjuda på bussresan.**



**Vi kommer att fortsätta med att abonnera Liljeholms badet på söndagarna.**

**Vi kommer att fortsätta med våra motionspromenader och ha Yoga cirklar.**

**Stads – och motionspromenader under våren och hösten varje torsdag kl. 13.00 från Gotlandsgatan 44 när vädret så tillåter.**

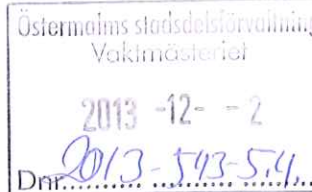
**Vi kommer att starta en cirkel om friskvård och hälsa på äldre dagar där sittgymnastik bland annat ingår samt inbjuda en dietist som skall tala om bra kost.**

**Vi kommer att fortsätta med kostnadsfri sittjympa för våra medlemmar varje tisdag.**

**Vi kommer att inbjuda vissångare och trubadurer och intressanta föredragshållare.**



**Vi fortsätter med Bingospel en gång i månaden.**



**Lunch på olika restauranger kommer att ordnas första onsdagen i månaden.**

**Kretsen representerar SRF i en del handikappråd och kretsen kommer att bjuda in alla heminstruktörer i våra fyra stadsdelar.**

**Utflykter och resor:**

**Vi planerar en resa till Waxholm.**

**En litet längre resa med buss till ett intressant resmål.**

**Aktiviteter:**

**Cirklar**

**Motion**

**Stadspromenader**

**Museibesök**

**Film och teaterbesök**

**Musikupplevelser på Konserthuset eller**

**Operett föreställningar på**

**Boulevardteatern på Götgatan.**



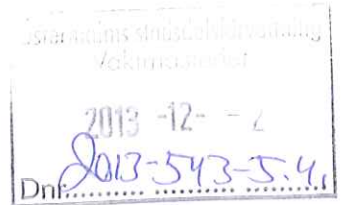


**Medlemsträffar en gång i månaden  
Lunchbesök på olika restauranger i  
Stockholm en gång i månaden samt  
Julfest i december.**

**Kretsstyrelsen januari 2013.**







## Bilaga till Projektansökan Från SRF – innerstadskretsen 2013

Namn: ” Bra kost och mer fysiska aktiviteter för våra medlemmar”

Bakgrund. Våra synskadade medlemmar har ofta flera funktionshinder såsom hörselskada och rörelsehinder, samt problem med mage och tarmar och rygg.

Syfte: att synskadade skall få möjlighet att lära känna sin kropp. Få kännedom om bra kostvanor. Att lära ut till medlemmarna att det är viktigt att röra på sig. Att komma ut bland andra människor och knyta nya kontakter och bryta sin isolering genom att delta i träffar med underhållning och andra aktiviteter. Att få träffa likasinnade människor och lösa gemensamma problem.

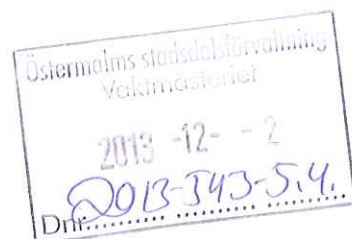
Mål: Att få våra medlemmar att må bra eller i varje fall bättre.

Metod: Att anlita proffsiga ledare och föredragshållare som oftast kostar mycket. Att anordna cirklar och träffar med ovannämnda syften.

Budget: för vår projektverksamhet 2013. (2014)  
Föredragshållare c:a 4.000 kr  
Cirkelledare c:a 8.000 kr



Gymnastik och promenader 8.000 kr  
Simning på Liljeholmsbadet 2.000 kr  
Heldagsutflykt med abonnerad  
Buss med friskvårdssyfte 6.000 kr  
Summa: 28.000 kr  
Beräknade intäkter c:a 4.000 kr  
Nettokostnad c:a 24.000 kr



Vi kommer att fortsätta anordna sittgympa och yoga  
2113.

