

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2009-08-20
2009-610-004



Östermalms stadsdelsförvaltning

Ansökan om
PROJEKT BIDRAG

Projekt

Projektnamn Vår hälsa		
Beräknad projektlängd sept. 2009 - juni 2010	Planeras start för projektet 1 sept. 2009	

Personuppgifter

Ansvarig projektledare Ulla Bowallius	Telefon (dagtid) 08-663 95 66	Fax
Kontaktperson Britta Hidesten	Telefon (dagtid) 08 664 32 26	Fax

Uppgifter om sökande organisation

Organisation/förening PRO Östermalm		Organisationsnr 802010-1948
Adress c/o PER Bollmark Karlavägen 6		
Postnr 114 24	Postadress Stockholm	
Telefon 08-24 18 58	Fax	E-mailadress per@bollmark.se
Postg.nr./ Bankg.nr. 5427-5953	Verksamhetsadress (om annan än ovan) som ovan	
Postnr	Postadress	
Kontaktperson Britta Hidesten	Telefon (dagtid) 08-664 32 26	Fax
Styrelseordförande Per Bollmark	Telefon (dagtid) 08-2418 58	Fax

Ansökan ska vara undertecknad av organisationens ordförande och kassör/firmatecknare

Härmed intygas att lämnade uppgifter är riktiga

Datum 2009-08-11	Datum 2009.08.19
Ordförandens underskrift Per Bollmark	Kassör/firmatecknarens underskrift Britta Hidesten
Namnförtydligande Per Bollmark	Namnförtydligande Britta Hidesten

Box 24156, 104 51 Stockholm, Besöksadress: Karlavägen 104
Tfn: 508 10 000, Fax: 508 10 099

Ansökan om projektbidrag från PRO Östermalm

PRO Östermalm ansöker härmed om ett bidrag på 5.000 kr till hösten 2009 och för våren 2010 5.000 kr totalt 10.000 kr att användas på följande sätt.

Syftet med denna ansökan är att kunna hjälpa våra medlemmar att höja och förbättra sin hälsa.

Vi har sedan ett par år drivit ett hälsoprojekt inom PRO Östermalm. Målsättningen är att höja pensionärernas friluftss- och motionsaktiviteter. Här följer genomförda aktiviteter.

- Stavgång i kombination med info om stroke och minnesträning (avgift 300:- per deltagare)
- Gymnastikgrupp med balansövningar (avgift 500:- per deltagare)

Studiecirkel gällande information om STROKE. Här har vi haft stöd från ABF. Studiecirkeln har omfattat hur vi ska känna igen strokesymptomen, hur rehabilitering ser ut samt 5 regler för att undvika stroke.

Studiecirkel gällande Minnesträning har skett med hjälp av Anne Derwingers bok "Minnets möjligheter"

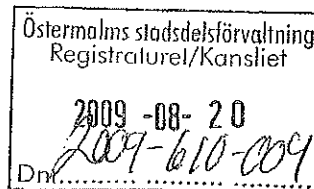
Vi har haft 10 -12 deltagare med i våra projekt från hösten 2008 till våren 2009

Nu har vi kunnat konstatera att deltagarnas balans har förbättrats genom gymnastikpassens och stavgångens balansövningar. Dessa övningar har skett både i gymnastiksal och ute i naturen. Dessvärre har alla inte kunnat delta i alla aktiviteter som erbjudits oss av kostnadsskäl.

Därför tror vi att med ett projektbidrag skulle vi få med flera aktiviteter och flera pensionärer. Här följer exempel på hur bidraget skulle kunna hjälpa PRO Östermalm och stadsdelens pensionärer till en bättre hälsa, fysiskt såväl som psykiskt.

- Annonsering om projektet
- Provtillfällen för stavgång och gymnastikpass
- Expertmedverkan
- Informationsmaterial
- Bidrag till lokalhyra
- Enkel hälsokontroll av vikt, midjemått, blodtryck och BMI före och efter genomgången kurs
- I samarbete med Form och Hälsa få möjlighet att pröva olika träningsredskap
- Form och Hälsas lokaler ligger mitt emot Kampementsbadet. Vi kan därför i samarbete med Gärdets Vandrarhem, ha en paus mellan fysiska aktiviteter och kunskapsinhämtande aktivitet, få inta en buffémåltid. Denna är ren hälsokost med mycket grönsaker och frukt (betalas av de enskilda personerna). Vi får då också bra kostråd från ledaren vi hyrt från Form och Hälsa. Råd som var och en tar med sig hem och förbättrar sina egna måltider.

Målsättningen med denna bidragsansökan är att för pensionärernas bästa



- Sprida kunskap
- Öka trygghet och livskvalitet
- Visa hur viktigt det är med ett aktivt liv såväl fysiskt som intellektuellt
- Höja och förstärka fysiken
- Så att vi kan subventionera priserna och därigenom få flera gymnastik aktiviteter genomförda
- Så att flera av stadsdelens pensionärer kan delta i programmen

För dagen aktuella priser

Priset för gymnastik 10 gånger är 500 kr.

Priset för stavgång 10 gånger är 300 kr.

Vår förhoppning är att Stadsdelsnämnden ser fördelarna med att höja pensionärernas hälsotillstånd och därför beviljar och godkänner denna ansökan. Projektets intäkter kommer att kunna ses och mätas i ett bättre hälsotillstånd hos de deltagande pensionärerna på Östermalm och förhoppningsvis resulterar det i minskade vårdbidrag för Stadsdelen Östermalm.

Vi kommer naturligtvis att redovisa på vilket sätt vi använder projektbidraget, alla utgifter, antal personer och hur hälsotillståndet förstärkts genom genomförda aktiviteter.

Med vänliga hälsningar

För PRO Östermalm

Per Bollmark
Ordförande


Ulla Bowallius
Projektledare


Britta Hidesten
kassör

Stockholm 2009-07-20

PRO ÖSTERMALM

Projektet "Vår hälsa"

BUDGET ht 2009-vt 2010

Intäkter

Bidrag från SDN	10000
ABF	1600
Deltagaravgifter stavgång	6000
Deltagaravgifter gymnastik	3000

Summa intäkter 20600

Kostnader

Infoblad och annonsering	1400
Subvention av avg. för provverksamhet	1700
Subvention av lokal (gymnastik)	2000
Utlottning - sista mötet t.ex. stegräknare, stavar o.dyl.	1000
Infomaterial	2000
Föreläsare	2500
Betalning av coach	9000
Övriga omkostnader	1000

Summa kostnader 20600