



Östermalms stadsdelsförvaltning

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2011-02-14
Dnr 2011-93-21

Ansökan om
PROJEKT BIDRAG

Projekt

Projekt Projektnamn	Vår hälsa	
Beräknad projektlängd	Planeras start för projektet	
april 2011 - juni 2012	1 april 2011	

Personuppgifter

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

Uppgifter om sökande organisation

Organisation/förening	PRO Östermalm		Organisationsnr	80 20 10- 1948
Adress				
c/o Per Bollmark Karlavägen 6 114 24 Stockholm				
Postnr	Postadress			
114 24	Stockholm			
Telefon	Fax	E-mailadress		
08- 24 18 58	-	per bollmark.se		
Postg.nr./ Bankg.nr.	532297-9	Verksamhetsadress (om annan än ovan)		
		som ovan		
Postnr	Postadress			
Kontaktperson		Telefon (dagtid)	Fax	
Britta Hidesten		08-664 32 26		
Styrelseordförande		Telefon (dagtid)	Fax	
Per Bollmark		08-24 18 58		

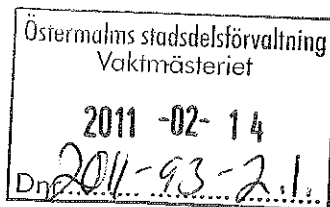
Ansökan ska vara undertecknad av organisationens ordförande och kassör/firmatecknare

Härmed intygas att lämnade uppgifter är riktiga

Datum	Stockholm 2011-02-09	Datum	Stockholm 2011-02-09
Ordförandens underskrift	<i>Per Bollmark</i>	Kassör/firmatecknarens underskrift	<i>Britta Hidesten</i>
Namnförtydligande	Per Bollmark	Namnförtydligande	Britta Hidesten

Box 24156, 104 51 Stockholm, Besöksadress: Karlavägen 104

Tfn: 508 10 000, Fax: 508 10 099



Till denna ansökan ska bifogas

- Projektbeskrivning, se nedanstående anvisningar
- Projektbudget med specifikation av kostnader och intäkter
- Uppgifter om medel från annan bidragsgivare sökts (i så fall vilka)
- Uppgifter om medel har beviljats av andra bidragsgivare (i så fall vilka)
- Plan för dokumentation, utvärdering och erfarenhetspridning
- Styrelsens sammansättning inkl. firmatecknare (protokollsutdrag)
- Senaste verksamhetsberättelse
- Senaste årsredovisning (resultat och balansräkning)
- Föreningens stadgar

ANVISNINGAR

1. Följande frågor bör besvaras när ni beskriver projektet:
 - **Bakgrund:** Varför är det viktigt att genomföra projektet?
 - **Målgrupp:** För vems nytta vill ni genomföra projektet?
 - **Mål:** Vad vill ni uppnå med projektet?
 - Vilka aktiviteter planerar ni?
 - Vilka ska vara med i aktiviteterna?
2. Beskriv vad som är nyskapande och utvecklande med projektet.
3. Hur ska verksamheten drivas vidare efter projekttidens slut?

Redovisning

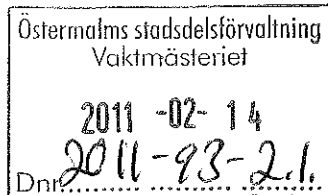
Den som ha beviljats bidrag av Östermalms stadsdelsnämnd ska varje halvår lämna en redogörelse och en ekonomisk redovisning till stadsdelsförvaltningen. Därför bör ni redan vid planeringen av projektet

tänka på hur ni ska kunna beskriva resultatet av projektet.

1. Redogörelse som lämnas in bör besvara följande frågor:
 - Har målen som ställdes upp i ansökan uppfyllts? Om inte, varför?
 - Har ni genomfört de aktiviteter som planerades? Om inte, varför?
 - Har ni nått ut till den målgrupp projektet avsåg? Om inte, varför?
2. Hur fortsätter verksamheten efter projekttidens slut?
3. Hur har dokumentation och utvärdering genomförts? Hur fungerar erfarenhetspridningen?
4. Den ekonomiska redovisningen ska bl.a.
 - Följa posterna i den kostnadskalkyl som låg till grund för beslutet om bidrag
 - Bestyrkas av era revisorer

Ansökan skickas till:

Östermalms stadsdelsförvaltning
Box 24166
104 51 Stockholm



PRO ÖSTERMALM

Projektet "Vår hälsa"

Projektet "Vår hälsa" april 2011 - juni 2012

Intäkter

Bidrag från SDN	10000
ABF	2000
Deltagaravgifter stavgång	6400
Deltagaravgifter gymnastik	6400
Summa intäkter	24800

Kostnader

Infoblad och annonsering	1500
Suvention av lokal (gymnastik)	6000
Infomaterial	500
Betalning av coach	16000
Övriga omkostnader	800
Summa kostnader	24800

Ansökan om projektbidrag från PRO Östermalm

PRO Östermalm ansöker härmed om ett bidrag på 10 000 kr för verksamhetsåret 2011 med fortsättning under våren 2012 att användas på följande sätt.

Vi har sedan fler år drivit ett hälsoprojekt inom Östermalm under namnet "Vår hälsa". För del av 2009 och under 2010 erhöll vi ett projektbidrag på 10 000 kr. Detta har medfört att vi kunnat utvidga projektet och fått fler deltagare. (Se bilaga). Nu anhåller vi om fortsatt bidrag för att :

- . Sprida kunskap om vårt projekt så att fler pensionärer deltar
- . Öka trygghet och livskvalitet bland pensionärer på Östermalm socialt
- . Visa hur viktigt det är att med ett aktivt liv såväl fysiskt som intellektuellt
- . Kunna subventionera priserna och därigenom få flera gymnastikaktiviteter

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

Genom det tidigare bidraget har vi ha kunnat hålla nere avgifter för gymnastikkurser (som även innebär kostnad för lokal). Detta har mer än fördubblat deltagarantalet och vi har även haft möjlighet att öka kurstillfällena.

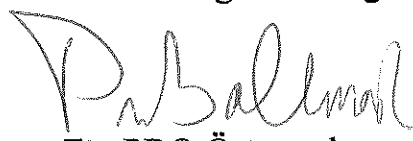
Vi driver detta med frivilliga insatser i hälsofrämjande och rehabiliterande syfte. Vi använder oss av tränare/kursledare från Form & Hälsa.

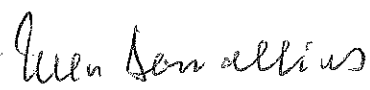
Vi önskar nu även under 2011 med fortsättning våren 2012 kunna fortsätta att hålla liv i projektet som medfört bättre hälsa och balans för pensionärer på Östermalm samt ökat medvetenheten om vikten av att hålla igång sina färdigheter. Vi vill gärna utöka deltagarantalet och även kurstillfällena.


Vi anhåller om ett projektbidrag på 10 000 kr. att användas för att stödja och utveckla projektet under 2011 och fram till och med 30 juni 2012.

Stockholm den 3 februari 2011

Med vänliga hälsningar


För PRO Östermalm
Per Bollmark
Ordförande


Ulla Bowallius
projektledare


Britta Hidesten
kassör

Östermalmshälsa
Revis
2011-03-26

**Redogörelse för projektbidrag på 10 000 kr.
till PRO Östermalm utbetalat den 23 oktober 2009 att användas under del
av år 2009 och under verksamhetsåret 2010
till projektet "Vår hälsa"**

Vi hade i flera år drivit ett hälsoprojekt inom PRO Östermalm. Målsättningen var att höja pensionärernas friluft- och motionsaktiviteter. Här följer genomförda aktiviteter under del av 2009 och verksamhetsåret 2010.

. Under år 2010 två stavgångsomgångar med efterföljande information och övningar i minnesträning (teori och praktik). Böcker av Anne Derwinger och Tony Buzan har använts. Samtal om kost och motion och erfarenheter som deltagarna framfört och även från seminarier och konferenser inom hälsoområdet, där någon deltagit. Balansövningar ingår alltid i våra fysiska aktiviteter. Vi har också haft information om stroke, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar.

. Gymnastikgrupper med balansövningar med info enligt ovan. En genomfördes på våren 2010 en påbörjades under hösten 2010. Till kursen som påbörjades i november 2010 har enligt önskan information om hörseln kommit till. Två ABF-föreläsningar om tinnitus och "en liten bok om hörseln" av Ulf Rosenhall samt övrig insamlad information och erfarenheter har använts.

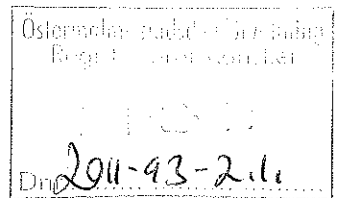
I samband med alla kurser har funnits möjlighet till en enkel hälsokontroll av vikt och midjemått, av blodtryck och BMI.

Projektbidraget har inneburit att vi nu når flera pensionärer från olika pensionärsförbund och även icke anslutna genom att bjuda på "prova-på" tillfällen och även i viss mån kunnat hålla avgifterna nere. Vi har bekostat kurslitteratur och vågat oss på att införa avgift per tillfälle. Vi har kunnat hålla nere avgifter för gymnastikkurser (som även innebär kostnad för lokal), vilket har mer än fördubblat deltagarantalet och vi har kunnat ökat kurstillfällen. I samband med teoriinslagen har vi samarbetat med ABF. Vi har haft 10-12 deltagare i per kurs. Innevarande kurs har 15 anmälda deltagare. Vi har konstaterat att deltagarnas balans och minnesfunktioner förbättrats. Vi driver detta med frivilliga insatser i hälsofrämjande och rehabiliterande syfte. Vi använder oss också av tränare/kursledare från Form & Hälsa med lokaler i Hälsans hus på Sandhamngatan 63.

Stockholm den 3 februari 2011-02-03

Med vänliga hälsningar

Ulla Bowallius projektledare



PRO ÖSTERMALM

Projektet "Vår hälsa" höst 2009-höst 2010

Intäkter

Bidrag från SDN	10000,00
ABF	2480,00
Deltagaravgifter stavgång	5730,00
Deltagaravgifter gymnastik	6700,00

Summa intäkter 24910,00

Kostnader

Infoblad och annonsering	1472,00
Lokalkostnad	6000,00
Litteratur	2267,00
Tränare	14660,00
Övriga omkostnader	511,00

Summa kostnader 24910,00