

Budget

1/10 2012 – 31/12 2013

Bidrag: 12000:-

Gymn. Deltagaravgift: 8000:-

Stavg. Deltagaravgift: 8000:-

Totalt: 28000:-

Lokalkostnader: 6000:-

Betald coach: 18000:-

Litteratur: 2000:-

Info: 1500:-

Övrigt: 500:-

Totalt: 28000:-

Ansökan om projektbidrag från PRO Östermalm/Gärdet

PRO Östermalm/Gärdet ansöker härmed om ett bidrag på 12 000 kr för tiden fr.o.m. 1 oktober 2012 t.o.m. utgången av 2013 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. Dessutom har vid för tiden april 2011 – juni 2012 erhållit projektbidrag till "Vår hälsa" på 10 000 kr. Detta har medfört att vi kunnat utvidga projektet och fått fler deltagare. Nu anhåller vi om fortsatt bidrag för att

- . Ytterligare sprida kunskap om vårt projekt så att ännu 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 de tidigare bidraget har vi ha kunnat hålla nere avgifter för gymnastikkurser (som även innebär kostnad för lokal). 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. Som framgår tidigare redogörelser har vi även efter de fysiska aktiviteterna efter en gemensam lunch drivit studiecirklar i olika ämnen (se bilaga)

Vi önskar nu även i fortsättningen kunna 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 12 000 kr. att användas för att stödja och utveckla projektet under tiden 1 oktober 2012 till utgången av 2013.

Stockholm den 14 juni 2012
Med vänliga hälsningar

För PRO Östermalm/Gärdet

Per Bergquist
Ordförande

Gun Schriwer
projektledare

Gunnel Lidström
kassör

Redogörelse för projektbidrag på 10 000 kr som utbetalats till PRO Östermalm att användas under tiden april 2011 –t.o.m. våren 2012 till projektet ”Vår hälsa”

Vi har i flera år drivit ett hälsoprojekt inom PRO Östermalm. Målsättningen var att höja pensionärernas friluftsf- och motionsaktiviteter. Här följer genomförda aktiviteter under tiden april 2011 – april 2012 .

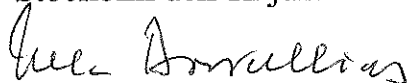
Under våren 2011 – hösten 2011 genomfördes två stavgångsomgångar med efterföljande information .Dessa gånger var det om sömn samt om artros och andra ledsjukdomar . Samtal om kost och motion och erfarenheter som deltagarna framfört och även från seminarier och konferenser inom hälsoområdet, där någon deltagit. Balansövningar ingår alltid i våra fysiska aktiviteter. En omgång 19 april – 14 juni och en omgång 16 augusti – 18 oktober. På hösten vidtog gymnastikgrupper med balansövningar med allmän info om kost och motion och hälsofrågor och om äldreomsorgsfrågor. En kurs 24 oktober 2011 – 23 januari 2012 och en 7 februari - 10 april .Med den senare hade vi studiecirkel igen om Minnet med teoriboken ”Stoppa Alzheimer nu !” av Bruce Fife.

I samband med dessa 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 avgifter nere . Vi har även kunnat bekosta kurslitteratur och vågat oss på att införa avgift per tillfälle. Vi ha kunnat hålla nere avgifter för gymnastikkurser (som även innebär kostnad för lokal), vilket har mer än fördubblat deltagarantalet och vi har kunnat öka även kurstillfällen. I samband med teoriinslagen har vi samarbetat med ABF. Vi har haft 10-12 deltagare i våra aktiviteter. 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 Sandhamnsgatan 63.

Stockolm den 12 juni 2012



Ulla Bowallius projektledare

PRO ÖSTERMALM

Projektet "Vår hälsa" våren 2011- to.m våren 2012

Intäkter

Bidrag från SDN	10000,00
ABF	1360,00
Deltagaravgifter stavgång	5460,00
Deltagaravgifter gymnastik	7520,00
Summa intäkter	24340,00

Kostnader

Lokalkostnad	6000,00 ?
Litteratur	1340,00 ?
Tränare	18520,00
Övrigt	396,00 ?
Summa kostnader	26256,00

Diff -1916,00