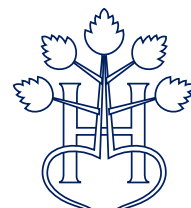




# Livskraft Söderhamn



SVERIGES  
HEMBYGDSFÖRBUND  
Norrala  
Hembygdsförening



*Helsingeslöjd*

Naturskyddsföreningen



Söderhamns Kust & Skärgårdsförening  
[www.skargardsforeningen.se](http://www.skargardsforeningen.se)  
[info@skargardsforeningen.se](mailto:info@skargardsforeningen.se)  
070-8168411



Parkinson  
Förbundet



**NEURO**



Studie  
främjandet

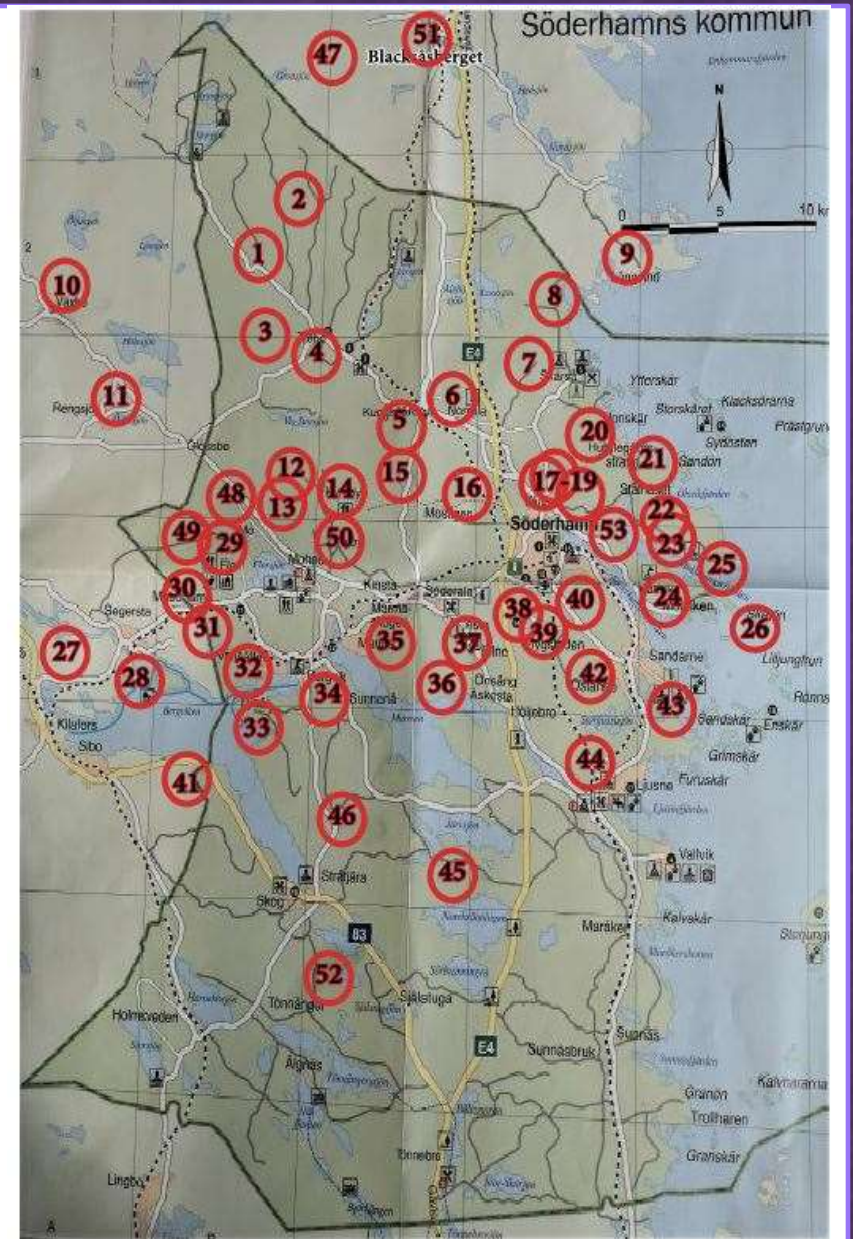


## Så här började det!

Min fru och jag började i april med vad vi kallade Coronavandringar. Vi tog bilen och besökte 55 platser mellan den 15 april och 15 aug. Sträckorna varje dag blev c:a 6 km. Platserna vi besökte syns på kartan här bredvid.

*Ann-Cathrin och Lennart Andersson*

**L**  
**i**  
**v**  
**s**  
**k**  
**r**  
**a**  
**f**  
**t**  
**S**  
**ö**  
**d**  
**e**  
**r**  
**h**  
**a**  
**m**  
**n**



**Livskraft Söderhamn 2021**

## LUFTEN ÄR FRI

FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

I oktober fick jag information om att Svenskt Friluftsliv erbjöd föreningar att söka pengar till aktiviteter för utomhusaktiviteter under 2021, det är nämligen Friluftsåret då.

Jag valde ut 20 vandringar, av våra Coronavandringar och skickade in ansökan, via Kust-och Skärgårdsföreningen. I dec kom ett besked om att vi fått 15000:-

## I d r o t t f ö r ä l d r e

SUIFseniorer fick i dec 3000:- för en satsning på 65+ i första hand för damer.

## Fisket i Söderhamns skärgård under 401 år

Kust-och Skärgårdsföreningen, Norrala Hembygdsförening, SkärsåFiskareförening och Föreningen Helsingeslöjd har sökt bidrag från Söderhamns kommun, till olika arrangemang från April till Aug. Summan är 24000:-

## LIVSKRAFT SÖDERHAMN

Nu är alltså idén att slå ihop dessa projekt och komplettera med en ansökan till Arvsfonden, med namnet **Livskraft Söderhamn**

## Aktiviteter och digitalisering

Detta är de aktiviteter som kommer att erbjudas medlemmarna (965 st.) i de deltagande föreningarna. Dessutom kommer annonser och affischer komplettera marknadsföreningen. En aktivitetskalender har upprättats och skall kompletteras efter hand.

Ett mål i projektet är att försöka hjälpa till med digitaliseringen av administrationen i föreningarna. Kurser och studiecirkel i anordnande av videokonferenser, e-postutskick, bokföring m.m.

**Bordtennisektionen i SPM har alla en E-postadress och där skickas ett infobrev ut varje vecka.**

Tanken var att så skulle det ske i detta projekt också men det blir svårt, när det finns så få av föreningarna, som har E-postadresser till sina medlemmar. Nyheter kommer att istället ske via en egen Facebooksida.



Pingis



Föreläsningar



Vattengympa



Boule



Kultur



Utflykter



Bowling



Utställningar



Öppet Hus



Pingis för funktionsnedsatta



Vandringar



Hantverk

## Ansökan till Arvsfonden



### Innehåller:

Aktivitetskostnader för funktionsnedsatta  
Kostnader för bokningsprogram  
Kostnader för ledarkurser  
Kostnader för digitaliseringskurser  
Marknadsföring  
Kostnader för en avslutningsträff för de som ställt upp som ledare, assistenter och administratörer.

### Föreningarnas egna insatser

Portokostnader till de egna medlemmarna 12 kr (pr. medlem) och ideella timmar.

### Deltagarnas insatser

Transporter och förtäring

**Deltagande föreningar:** Kust- och Skärgårdsföreningen (275) SPM-Motion (190), Naturskyddsföreningen (255), Norrala Hembygdsförening (65), Parkinsonföreningen (34), Neuroföreningen 20, SUIF Veteraner (65), Helsingeslöjd (61) samt Studieförbundet. Medlemsantalet inom parantes.



## Tidsplanen

**Jan-April:** Skicka in ansökan, Installera bokningsprogram, ev. utbildning, insamling av E-postadresser, Utskick av program och information om projektet, informera på föreningsmöten (om möjligt, beroende på pandemin).



**Maj-Aug:** Vandringarna startar, Boule, Kulturaktiviteter, Hantverksdagar, Utflykter.



**Sept.-Dec:** Satsning på funktionsnedsatta, Pingis, Bowling, Vattengympa. Avslutning och utvärdering.

## Exempel på bokning av en vandring

### Steg 1.

Boka via [www.skargardsforeningen.se/livskraft](http://www.skargardsforeningen.se/livskraft)

Max 18 platser+ 2ledare

Reservlistakommer att finnas. ( Gäller även andra arrangemang där begränsning av deltagare fordras)

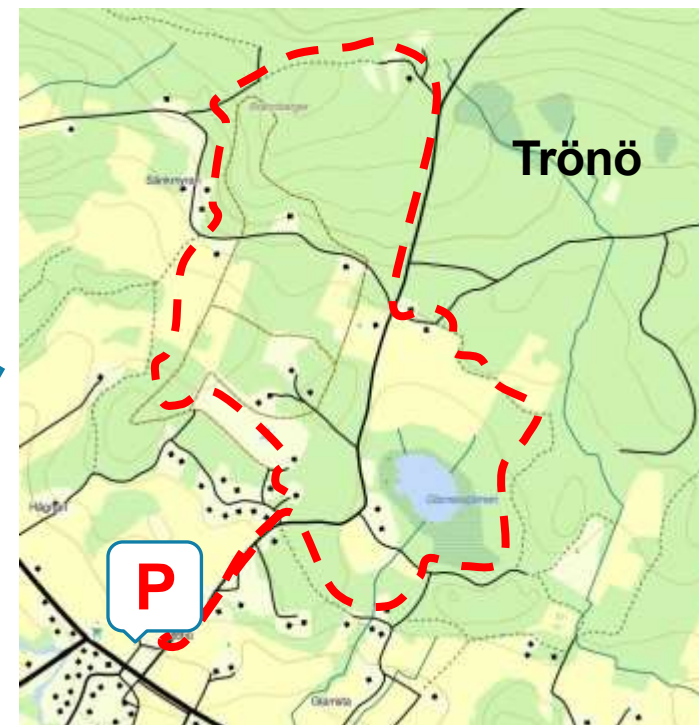
### Steg 2.

Samling vid Fiskaremuséet kl. 0900. Fördelning till 5 bilar och avfärd till platsen för vandringen. De som åker med betalar en "tjuga" till chauffören.



### Steg 3.

Ankomst till vandringsområdet. Utrustning, vandrarkängor, regnkläder, fika. Vi går i grupp och stannar för fika efter halva vägen. Sträckornabliur mellan 5,5 - 7,5 km. Efter vandringen åter till Gäddan.





## Utskicket till alla medlemmar

Kommer att ske, när alla bidragen fallit på plats, undantaget ansökan till Arvsfonden. De behöver 5-7 mån handläggningstid. Mesta delen i Arvfondsansökan handlar om verksamhet under hösten, så det går att köra igång när restriktionerna för pandemin upphört.

Tidningen är på 16 sidor, där 4 sidor kommer att handla om projektet. I detta skall en presentation av varje förening finnas, med kontaktperson, (skickasi Word format). Alla aktiviteter på Mittuppslaget, med tider, plats och hur man bokar.

**Vi behöver** en adresslista i Excel med Namn, adress, postnr och Postadress i var sin kolumn. Bifogar Exceldokument.

*Kust-och Skärgårdsföreningen*