



# Livskraft Söderhamn

## Deltagande föreningar



Naturskyddsföreningen



Helsingeslöjd

Horråla Hembygdsförening



Söderhamns  
Kust & Skärgårdsförening

Parkinson  
Lokalförening  
Alfta/Edsbyn/  
Bollnäs/  
Söderhamn.



**NEURO**  
Södra Hälsingland



SÖDERHAMNS OK

## Stödorganisationer



Gävleborg



**LUFTEN ÄR FRI**  
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

MED  
STÖD  
FRÅN



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



Söderhamns  
kommun

Studie  
främjandet

# Livskraft Söderhamn 2021



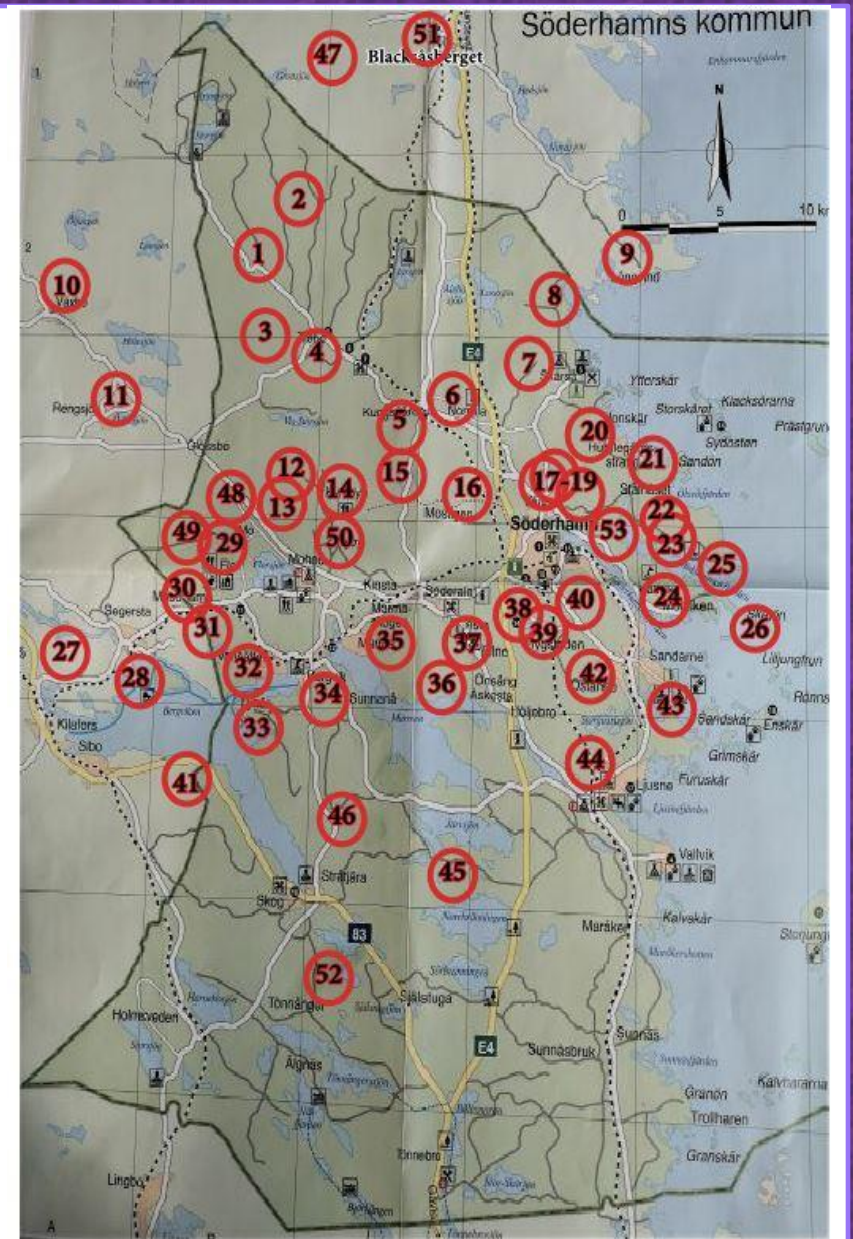


**L  
i  
v  
s  
k  
r  
a  
f  
t  
  
S  
ö  
d  
e  
r  
h  
a  
m  
n**

**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*





## 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:-

## Idrott för äldre

SUIF seniorer fick i dec 3000:- +10500:- för en satsning på 65+ i första hand för damer.

## Fisket i Söderhamns skärgård under 401 år

Kust-och Skärgårdsföreningen, Norrala Hembygdsförening, Skärså Fiskareförening och Föreningen Helsingeslöjd har sökt bidrag från Söderhamns kommun, till olika arrangemang från April till Aug. Vi har beviljats med 20 000:-

## LIVSKRAFT SÖDERHAMN

Nu är alltså idén att slå ihop dessa projekt och komplettera med en ansökan till Arvsfonden, med namnet **Livskraft Söderhamn**. Ansökan är nu beviljad 169740:-

## 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, Livskraft Söderhamn.



Pingis



Föreläsningar



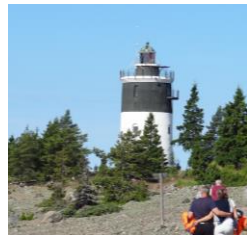
Vattengympa



Boule



Kultur



Utflykter



Bowling



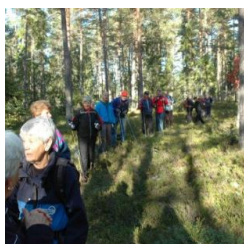
Utställningar



Öppet Hus



Pingis för funktionsnedsatta



Vandringar



Hantverk





## Tidsplanen

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

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

**Sept.-Dec:** Fortsatta vandringar. Satsning på funktionsnedsatta, Nybörjargrupper i Pingis, Bowling, Vattengympa. Projektet pågår till och med 30 juni 2022.

## Exempel på bokning av en vandring

### Steg 1.

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

Max 18 platser+ 2 ledare

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

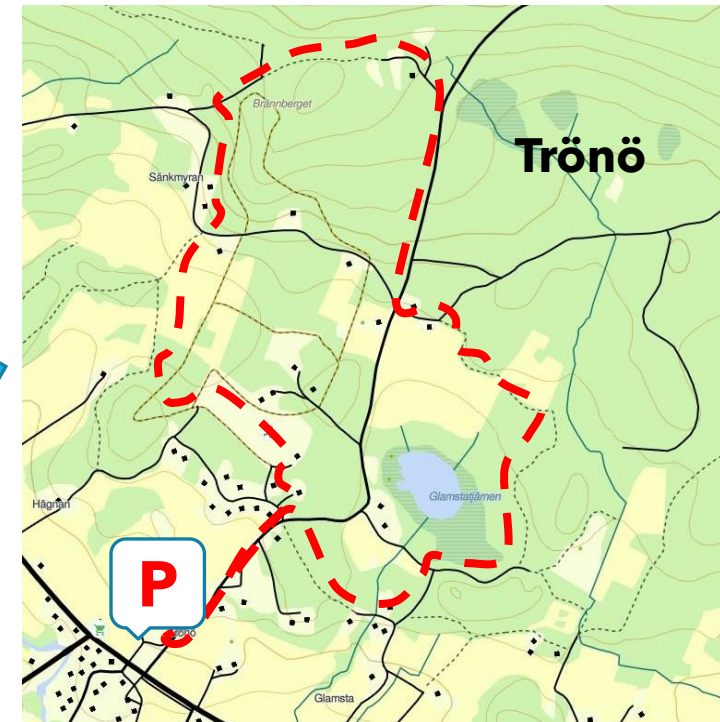
### Steg 2.

Samling vid Fiskaremuséet kl. 0830. 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. Sträckorna blir mellan 5,5 - 7,5 km. Efter vandringen åter till Gäddan.







Gratis!

Aktiviteter 2021 för Dig  
och alla möjliga andra



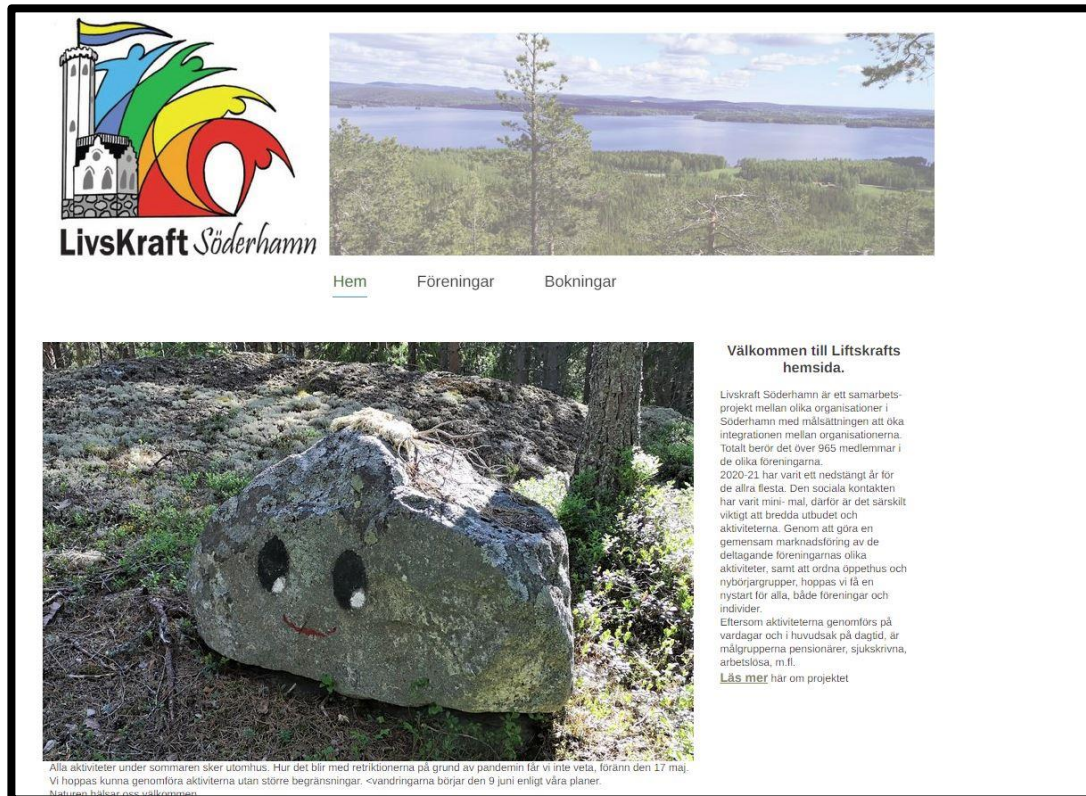
## Utskicket till alla medlemmar

Sista veckan i maj skickas en tidning ut till alla föreningarnas medlemmar.

Totalt 965 personer. Vi räknar med att nå ut till 1500 personer.

16 sidor handlar om Livskraft Söderhamn. Innehåller presentation av föreningarna. En aktivitetskalender med alla arrangemang. Infokanaler: Hemsidan, Facebookgrupper och andra informationsplatser. Hur man bokar m.m.

# Hemsidan [www.livskraft.one](http://www.livskraft.one)



**Livskraft Söderhamn**

Hem Föreningar Bokningar

**Välkommen till Livskrafts hemsida.**

Livskraft Söderhamn är ett samarbetsprojekt mellan olika organisationer i Söderhamn med målsättningen att öka integrationen mellan organisationerna. Totalt berör det över 965 medlemmar i de olika föreningarna. 2020-21 har varit ett nedstängt år för de allra flesta. Den sociala kontakten har varit mini-mal, därför är det särskilt viktigt att bredda utbudet och aktiviteterna. Genom att göra en gemensam marknadsföring av de deltagande föreningarnas olika aktiviteter, samt att ordna öppethus och nybörjargrupper, hoppas vi få en nystart för alla, både föreningar och individer. Ellersom aktiviteterna genomförs på vardagar och i huvudsak på dagtid, är målgrupperna pensionärer, sjukskrivna, arbetslösa, m.fl.

[Läs mer](#) här om projektet

Alla aktiviteter under sommaren sker utomhus. Hur det blir med restriktionerna på grund av pandemin får vi inte veta, förän den 17 maj. Vi hoppas kunna genomföra aktiviteterna utan större begränsningar. <vandringsarna börjar den 9 juni enligt våra planer. Naturen bjuder oss välkommen.

## Här kan ni vara med!

- I kalendern med era aktiviteter.
- Skicka info om aktiviteten
- Dag tid och plats
- Max antal

Till mig senast 14 dagar före aktiviteten.

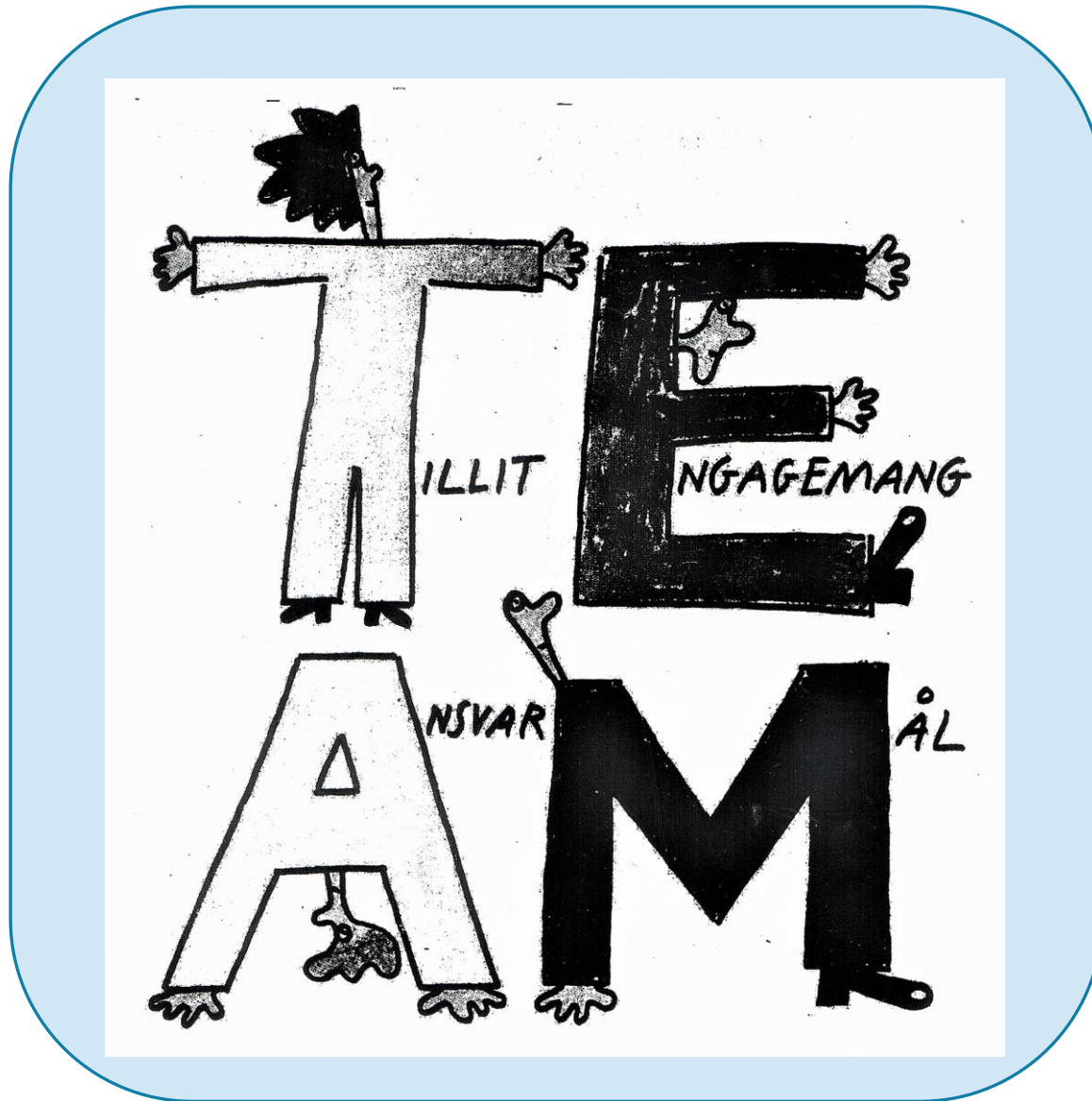
Jag skickar sedan lista på de som bokats till er kontaktperson.

Min Epost-adress

[lennander39@gmail.com](mailto:lennander39@gmail.com)

Tfn 070-8168411





Livskraft Söderhamn 2021

