

Slutrapport folkhälsoinsatser

Inspirationsdag för kvinnor i Luleå kommun

Bakgrund

Skriv en mycket kort bakgrund till varför projektet startade (behovet).

Hej främling! har under 4 år jobbat med hälsofrämjande arbete med målgruppen asylsökande och nyanlända i Luleå kommun. Vi har, precis som statistik och forskning också visar, noterat att det är svårare för utlandsfödda kvinnor att delta i något hälsofrämjande. De stannar till större del hemma med barnen, saknar rörelse i vardagen och upplever dessutom tabu kring många hälsorelaterade frågor som rör just kvinnor. Med den bakgrunden har vi tagit fram konceptet Inspirationsdag för kvinnor med syfte att få fler kvinnor att ha rörelse som en naturlig del i livet.

Syfte och mål

Skriv in det syfte och mål som angetts i ansökan.

Syftet med Inspirationsdagar för kvinnor är att väcka en nyfikenhet, motivera och inspirera kvinnor som tidigare saknat både kunskap och intresse för att ta hand om sin kropp och knopp.

Genom halvdagar har målet varit att få deltagarna att mötas, utbyta erfarenheter, lära sig nya saker och våga fråga om att det som är nytt!

Målet var att genomföra två dagar i Luleå kommun. Dessa skulle ske på Sunderbyn Folkhögskola som bistod med lokaler och mat/fika, Internationella kvinnoföreningen Esperanza bidrog med rekryteringen av kvinnor till Inspirationsdagarna samt gemensamma uppföljningsträffar.

Genomfört inom projektet

Beskriv vad som har gjorts inom projektet. Vilken metod har ni använt? Vilka aktiviteter har gjorts?

Inspirationsdagar för kvinnor har genomförts i mars och februari 2022, båda på Sunderbyn Folkhögskola. Inspirationsdagarna har haft 25-35 deltagare vardera gång. Hej främling! är konceptutvecklare och genomförare av själva dagarna, personal inom Hej främling! har utbildat och inspirerat under dagarna.

Tillsammans har vi skapat en miljö och mötesplats där vi lär känna varandra, där vi vågar prata om privata ämnen, ibland för första gången. Alla deltagare har bidragit till att sätta stämningen och nivån på dagen.

Innehållet i Inspirationsdagen är framtaget av Hej främling! och är en kombination av föreningens 10-års erfarenhet, utbildarnas egen livserfarenhet samt hälsostudier och forskning inom ämnet.

Uppsökande verksamhet mot målgruppen via nätverk, ambassadörer, SFI, kommunen flyktingmottagningen.

Uppföljningsträffar har genomförts i samverkan med Esperanza IK i deras lokaler.

Aktiviteter

Måluppfyllelse

Beskriv hur syfte och mål har uppfyllts och eventuella avvikelser i jämförelse med projektansökan.

Alla planerade dagar och träffar är genomförda: 2 stycken inspirationsdagar och 2 uppföljningsträffar.

Antal deltagare på dagarna är uppnådda: Ja, målet var 60 deltagare, 55 kvinnor deltog.

Antalet nådda deltagare totalt (inkl träffar och aktiviteter): Målet var 100 deltagare inklusive de som deltagit på inspirationsdagarna, ytterligare 40 kvinnor har nåtts av projektet genom våra olika aktiviteter så som vänskapsyoga, körsång, promenader och cykelskola.

Upplevelser

Vad har fungerat bra respektive mindre bra? Hur har målgruppen upplevt projektet? Hur har projektet upplevts av projektdeltagarna och styrgrupp?

Det är inte första gången vi gör detta, så planering och genomförande och framtagande av innehåll har känts bra!

Ofta oro och frågor kring språk från lärare på SFI bland annat, men med bilder & kroppsspråk & varandra hjälps vi åt och även om du inte förstår vartenda ord så förstår du mycket! Det handlar ju om saker vi alla kan relatera till, kroppen och hur vi mår. Vi gör rörelser och visar på kroppen.

Bra samverkan med Sunderbyn! Fina lokaler, god mat. Vi kommer ha fler samarbeten framöver och har sedan detta projekt haft samverkan. Jättekul!

Mindre bra att rekrytera från olika håll (SFI, Esperanza, kommun, Hej främling, sociala medier..) utmanande att lita på anmälan och faktiskt veta hur många som skulle delta.

Något svårare att upprätthålla kontakten under sommaren. Men relationerna fanns kvar under hösten.

Bra att SFI släppte iväg elever på lektionstid. Alltid tacksamt.

Stor fördel att vi fått utbilda vår personal i Norrbotten för att möjliggöra fler dagar enklare, målgruppen kommer nås av fler dagar som denna.

Uppskattade aktiviteter: Cykelskola! Promenera och prata mera! Vänskapsyoga! Körsång!

Slutsats och rekommendationer

Beskriv förslag på förbättringar utifrån de erfarenheter som dragits under projektet. Hur funderar ni på att ta tillvara erfarenheterna?

Alltid bra att vara stadsnära, Sunderbyn är lite svårare för den som aldrig varit där och behöver hitta dit och resa med buss.

Bra fika och mat uppskattas alltid! Vi hade matiga mackor till lunch vilket uppskattades.

Ha mer tid! Dagarna behöver alltid mer tid, viktigt med uppföljningsträffarna och möjlighet till kvinnorna att träffas.

Kommer att prova Hälsopepp framgent, istället för en så lång dag för att lättare kunna få deltagare. Dock fördel att spendera lång tid tillsammans, hinner bygga tillit. Vi testat olika sätt!

Ekonomisk redogörelse

Kommentarer kring budget och eventuella avvikelser. Utförligare ekonomisk redogörelse görs i separat Excelfil.