

ICA-projektet: Den goda gemenskapen

I mer än trettio år har ICA och Röda Korset samarbetat. Nu skalar vi upp samarbetet ytterligare genom projektet "Den goda gemenskapen" där vi möter lokala behov och gör skillnad i närområdet.



Svenska Röda Korset

Här är vår värld

En god och jämlik hälsa i fokus

En god och jämlik hälsa är central för människors välbefinnande och för en hållbar samhällsutveckling. Tillsammans har ICA och Röda Korset unika förutsättningar att skapa förändring.

Vi ser två viktiga områden inom folkhälsoarbetet där vi tillsammans har unika förutsättningar för att skapa förändring lokalt.

1. Verksamheter som fokuserar på mat
2. Verksamheter som fokuserar på den psykiska och fysiska hälsan

Lokalt engagemang som gör skillnad

Projektet har två fokusområden "Tillsammans till bords" och "Det goda mötet". Varje fokusområde har vardera fyra delområden, där ICA och Röda Korset kan arbeta tillsammans på olika sätt.

Gemensamt för alla områden är mat och möten samt möjligheten att möta lokala behov och göra skillnad i närområdet. Det kan handla både om att starta nya verksamheter baserat på lokala behov eller att utveckla befintliga.

Tillsammans till bords

Verksamheter som fokuserar på mat genom kunskap, matlagingsgrupper och matutdelning.

Det goda mötet

Verksamheter som fokuserar på hälsa genom gemenskap, möten och delaktighet.

Kontakta din lokala ICA-handlare

Vi vill göra det enkelt att samarbeta. Därför har vi tagit fram denna manual som ger förslag på aktiviteter som kan göras inom projektets olika områden. Låt förslagen inspirera er men låt dem inte begränsa era idéer på aktiviteter.

Kontakta gärna er lokala ICA-handlare och prata om hur ni kan samarbeta.



Tips! Ni kan ansöka om pengar både till befintliga verksamheter och nya.



Tips! Berätta gärna vad ni gör för samarbeten.

@rodakorset
#rodakorset
@icastiftelsen
#icastiftelsen



Fokusområde 1: Tillsammans till bords

Verksamheter som fokuserar på mat genom kunskap, matlagningsgrupper och matutdelning.

1

Matlagningsgrupper, kostcirklar och handling

Verksamheter för att öka kompetensen hos deltagarna kring hälsosam kost i kombination med samtal tillsammans med lokala ICA-handlare.

Exempel på verksamheter:

- Handling och matlagning kombinerat med språkträning
- Kost och munhälsa för barn och vuxna. Sociala aktiviteter tillsammans med information om kosthållning och sockervanor
- After school club, ungdomar träffas och diskuterar olika ämnen över ett mål mat

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- Kunskap och inspiration kring vikten av hälsosam mat och att äta regelbundet
- Kaffe, te, fika och matvaror till träffarna
- Upplåta lokaler i butiken
- Medarbetare som volontärer
- Hjälpa till med marknadsföringen av aktiviteterna eller för att engagera fler volontärer
- Berätta om arbetet i butik
- Bjuda in till inspirationsträffar för att ta del av önskemål kring butikens utbud av varor

2

Frukost- och mellisklubbar

Verksamheter för att ge elever en bra start på skoldagen genom att erbjuda en hälsosam frukost på eller i anslutningar till sin skola. Klubbarna drivs av Röda Korsets Ungdomsförbund.

Fler förslag på aktiviteter kan vara:

- Kombinera mellisklubb och läxläsning
- Kompisgrupper
- Barnrättsworkshops

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- Matvaror och fika till träffarna
- Kunskap och inspiration kring vikten av hälsosam mat och att äta regelbundet
- Medarbetare som volontärer
- Hjälpa till med marknadsföringen av aktiviteterna eller för att engagera fler volontärer
- Berätta om arbetet i butik och möjlighet till praktik och sommarjobb



Fokusområde 1: Tillsammans till bords

Verksamheter som fokuserar på mat genom kunskap, matlagningsgrupper och matutdelning

3

Fika på ICA – fika, provsmakningar, events

Verksamheter för att motverka ensamhet och skapa hälsofrämjande insatser och mötesplatser i ICA-butiker för olika grupper till exempel äldre.

Exempel på verksamheter

- Provsmaakningar av olika rätter i ICA-butiken
- Använda del av café på ICA för verksamheter
- Ha ICA som utgångspunkt för verksamheter som tex promenadgrupper
- Insamlingsverksamheter eller information om verksamheter

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- En ICA-butik kan vara både en plats för att mötas och en plats att informera om Röda Korsets verksamheter
- Kombinera samtalsträffar med provsmakningar till exempel chokladprovning, testa olika kaffe eller te-sorter
- Hjälpa till med marknadsföringen av aktiviteterna eller för att engagera fler volontärer

4

Mat och möten för att möta grundläggande humanitära behov

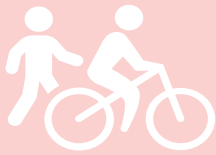
Verksamheter för att möta det ökande behovet av mat för dagen. Det kan göras på olika sätt och behöver anpassas lokalt.

Exempel på verksamheter:

- Matkasseutdelning
- Soppkök
- Utdelning av värdecheckar för matinköp

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- Utdelning av matkassar till barnfamiljer
- Utdelning av ICA-kort, värdecheckar och presentkort
- Hjälpa med handling
- Matvaror och volontärer till soppkök
- Ta tillvara svinn i butiken
- Hjälpa till med marknadsföringen av aktiviteterna eller för att engagera fler volontärer



Fokusområde 2: Det goda mötet

Verksamheter som fokuserar på hälsa genom gemenskap, möten och delaktighet.

5

Min hälsa - lokala behov och lösningar

Verksamheter som stärker individer att vara drivande i att identifiera behov kring den egna hälsan och ta fram lösningar för att kunna förbättra detta och skapa beteendeförändringar gemensamt i olika verksamheter.

Exempel på verksamheter efter behovsidentifiering

- Kvinnogrupper eller kill- och tjejgrupper
- Hälsosamtalsgrupper
- Promenadgrupper eller träningsgrupper
- Språkcafé

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- En ICA-butik kan vara en utgångspunkt för aktiviteter som till exempel stavgång, cykelskola eller utflykter
- Ge kunskap och inspiration om hälsosam mat och diskussion om kostvanor
- Bidra med kaffe, te, fika och mat till träffar
- Hjälpa till med marknadsföringen av aktiviteterna eller för att engagera fler volontärer

6

Det öppna vardagsrummet

Verksamheter utomhus som bidrar till att öka tryggheten i lokalsamhället och som skapar möten mellan människor. Ett bostadsområde med stark social gemenskap bidrar till trygghet, tillit och god hälsa.

Exempel på aktiviteter och verksamheter:

- Mobila mötesplatser, trygghetsvandring
- Aktiviteter tillsammans med andra aktörer i ett bostadsområde
- Veckogrillning, Kvartersfika
- Cykelskolor eller cykling för personer som är äldre eller har svårt att själv röra sig

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- En ICA-butik är ofta centralt placerad i ett bostadsområde/ett centrum och kan därför vara en utgångspunkt för en aktivitet
- Kaffe, te, fika eller mat till träffarna
- Medarbetare som volontärer
- Hjälpa till med marknadsföringen av aktiviteterna eller för att engagera fler volontärer



Fokusområde 2: Det goda mötet

Verksamheter som fokuserar på hälsa genom gemenskap, möten och delaktighet.

7

Framtidens mötesplatser och Röda Korsets hus

Verksamheter för att utveckla och utöka antalet mötesplatser runt om i Sverige som framförallt tillgodoser grundläggande behov som mat, vila och aktiviteter, främst i särskilt utsatta områden.

Exempel på verksamheter och aktiviteter

- Röda Korsets hus i Skärholmen. Tillgodoser basala behov som mat, vila och aktiviteter som språkträning.
- Områdesgemensam mötesplats i område med hög socioekonomisk utsatthet, till exempel mötesplatsen i Sofielund, Malmö.

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- Kaffe, te, fika, mat och hygienartiklar till verksamheterna
- Medarbetare som volontärer
- Hjälpa till med marknadsföringen av aktiviteterna eller för att engagera fler volontärer

8

Lokal beredskap och första hjälpen

Verksamheter för att sprida kunskapen i första hjälpen och genomföra lokala krisövningar för att vara förberedda när det sker en kris.

Exempel på verksamheter och aktiviteter

- Första hjälpen-utbildningar
- Första hjälpen för alla utbildningar
- Psykologisk första hjälpen
- Lokala beredskapsplaner

Exempel på vad lokala ICA-handlare kan bidra med:

- Bidra med förnödenheter vid en kris
- Upplåta lokal för utbildningar i första hjälpen med exempel anställda och kunder
- Identifiera vilka behov som finns om en kris inträffar och bygga upp kapacitet för att gemensamt kunna ge stöd