



**GLÄDJE
GEMENSKAP
UTVECKLING**

WOMEN UNITED

Verksamhetsplan 2026

Women United Camps 2026

Vi kommer att arrangera läger på Gotland under sommaren 2026 på Gervide Gård och på Fridtorp

Tidsplan

Januari 2026 - September 2026

Rekrytering

Anmälan är öppen för alla, men vi reserverar platser till de vi rekryterar genom våra kontakter inom bland annat socialtjänst, grundskolor och i samverkan med verksamheter som är verksamma i framförallt Järvaområdet. Vi rekryterar även via skolor, ungdomsverksamheter och även Folkhögskolor i Stockholms län där många föräldrar till målgruppen kan finnas.

Önskad långsiktig effekt

"Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjlighet att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den." (WHO - Världshälsoorganisationen)

Women Uniteds verkar för att ge främst unga kvinnor möjlighet att ta makten över sitt eget liv och sin hälsa. Genom att förmedla kunskap, verktyg och personlig utveckling till våra deltagare och genom att sprida kunskap om våra metoder önskar vi att den långsiktiga effekten blir att

- Antalet unga tjejer sticker inte ut i rapporter och undersökningar om ohälsa.
- Att ökning av psykisk ohälsa bland unga tjejer minskar.
- Att unga kvinnor som lever i socioekonomisk utsatthet börjar röra på sig mer och inte längre sticker ut i statistiken om detsamma.

Mål och syfte

Att erbjuda unga tjejer främst från Västerort och Järva i åldrarna 13-17 år att delta i meningsfull och utvecklande lägerverksamhet. Vårt grundperspektiv är att arbeta utifrån att balansera den fysiska och psykiska hälsan, en grundförutsättning för en god självkänsla, gott självförtroende och hälsosamt förhållningssätt till sig själv.

Vårt mål är att minst 70% av deltagarna upplever att lägret gjort att de ser mer positivt på framtiden att de upplever att de mår bättre.

Mätmetod

Vi kommer att använda oss av anonyma webbaserade enkäter. Via enkäten får vi kunskap om projektets effekt. Enkäten är framtagen med stöd av Skandia Idéer för livet och består av frågor om upplevd förändring och upplevt värde. Det ger oss input för vidareutveckling av projektet vilket kan hjälpa fler unga till ett friskare och tryggare liv. Enkäten sammanställs efter att alla läger genomförts.

Metod

Vi arbetar med att stärka självbilden och självkänslan genom olika verktyg. Vi kommer att jobba med olika grupp- och individstärkande övningar, värderingsövningar, stresshantering, fysisk rörelse, mental träning, Hathayoga, TAY-Traumaanpassad yoga, långsamma kinestetiska rörelser, diskussioner, samtal och skapande verksamhet.

Vi ser till att deltagarna får utrymme och möjlighet att diskutera ämnen och frågor som de inte alltid har möjlighet eller känner sig bekväma att lyfta i andra sammanhang. Det kan röra t.ex. droger, porr, grooming, sex, relationer, prestationskrav och självskadebeteende. De får prova på olika aktiviteter och övningar för att växa som individer och få med sig strategier att hantera livets utmaningar i vardagen. Det är även viktigt att det finns vuxna förebilder som har tid och kompetens.

Vi vill att de utmanar sina gränser så vi kommer att rida och umgås med hästar, allt för att stärka självbilden, den fysiska och psykiska hälsan och välbefinnandet.

Enligt Henrika Jormfeldt, professor i omvårdnad, som har gjort flera studier inom hästunderstödda insatser, så har man sett att hästen och hästens miljö bidrar till lugn och kan lindra ångest. Relationen med hästen stärker identitet och självkänsla. Aktiviteter tillsammans med hästen stärker självförtroende och ger väldigt mycket fysisk aktivitet. Oberoende av psykisk status och oberoende av ålder är det det här som sker.

Vi vill skapa en miljö som främjar glädje, gemenskap och utveckling. Vi fortsätter vårt arbete med ESMH - Emotionell Spegling med Hästar, som är ett hästunderstött socialt arbete som bygger på upplevelsebaserad inlärning som kan vara en bra hjälp för barn och ungdomar med självdestruktiva beteenden, i kombination med identitets-och relationsproblematik.

Samarbeten

Vi har ett fortlöpande samarbete med Kia Hildén som arbetar med Emotionell Spegling Med Häst på Gotland. ESMH är ett hästunderstött socialt arbete som bygger på upplevelsebaserad inlärning som kan vara en bra hjälp för barn och ungdomar med självdestruktiva beteenden, i kombination med identitets-och relationsproblematik.

Vihave och Snack Hav och Bad vill fortsätta vårt samarbete och erbjuda våra deltagare mat, bad och aktiviteter under en dag.

KSAN, Kvinnoorganisationernas samarbetsråd i alkohol- och narkotikafrågor, är en paraplyorganisation med fokus på alkohol- och narkotikafrågor ur ett kvinnoperspektiv, tjejer och kvinnors hälsa, lika möjligheter, rätt till jämlik sjukvård, jämlik missbruksvård och rätt att leva utan att bli utsatt för olika typer av våld. KSAN har tagit kontakt med oss och frågat om vi är intresserade av någon typ av samarbete. Deras representant föreslog allt från att ordna ett seminarium, webinarium, föreläsning, tidningsartikel eller dylikt. Diskussioner pågår i skrivande stund.

En representant för Stiftelsen Cirkus Cirkulär som är verksamma på Orust kontaktade föreningen tidigt på året för en förfrågan om eventuellt samarbete. Stiftelsen är intresserade av att arbeta med unga tjejer med någon form av liknande lägerverksamhet eter att ha blivit insprerade av oss och vår verksamhet. Dialog förs med Stiftelsen efter förfrågan till oss om vi har möjlighet att agera konsulter eller att bedriva läger i samverkan sommaren 2027.

Utbildning

Sommarens lägerledare kommer att gå en workshop i Metakommunikation under vårens utbildningshelg.

Marknadsföring

Föreningen kommer fortsätta publicera löpande på sociala medier på sina etablerade konton på Facebook och Instagram.

Under 2026 kommer vi att marknadsföra oss på flera skolor och mötesplatser för ungdomar tack vare våra upparbetade kontakter med rektorer, mentorer, kuratorer, socialpedagoger och annan personal som möter vår målgrupp. Prioriterade upptagningsområden är Järva och Västerort i Stockholm.

Deltagarna på våra läger kommer att få varsin hoodie med vår profil som beställs och trycks av Basketshop i Alvik. Vi har tagit fram några profilprodukter; vykort, klistermärken och

anteckningsböcker som vi kommer att fortsätta sprida. Vykorten kommer att tryckas i ny upplaga under 2026. Styrelsen kommer under året att se över om vi kan komplettera med annat profilmaterial som kan tilltala målgruppen.

Finansiering

Vi avser söka stipendier och fonder för att finansiera våra sommarläger.

Budget 2026

Intäkter	Beräknad budget
Deltagaravgifter	150000
Medlemsavgifter	3000
Fonder	741000
Summa intäkter	894000
Kostnader	Beräknad budget
Föreläsare och studiebesök	30000
Kost och logi	200000
Rese- och transportkostnad	70000
Aktiviteter	50000
Material (förband, litteratur, hobby)	16000
Personalkostnader	300000
Administration	140000
Försäkringar	26000
Utbildning	10000
Löpande bokföringsarbete, årsredovisning, revision	40000
Planering/utvärdering	12000
Summa kostnader	894000



[Anna Paganus \(Mar 19, 2026 18:30:00 GMT+1\)](#)



[BM Sundin \(Mar 19, 2026 18:46:47 GMT+1\)](#)

Signature:

 [Karro Eriksson \(Mar 19, 2026 20:55:53 GMT+1\)](#)

Email: karroeriksson@yahoo.se












Verksamhetsplan 2026

Final Audit Report

2026-03-19

Created:	2026-03-19
By:	Anna Paganus (info@womenunited.se)
Status:	Signed
Transaction ID:	CBJCHBCAABAxAxssvEV0XRoh2g3i73x41OfgtVTDCZEMy

"Verksamhetsplan 2026" History

-  Document created by Anna Paganus (info@womenunited.se)
2026-03-19 - 5:29:03 PM GMT
-  Document emailed to Anna Paganus (annapaganus76@gmail.com) for signature
2026-03-19 - 5:29:07 PM GMT
-  Document emailed to BM Sundin (bmsundin54@gmail.com) for signature
2026-03-19 - 5:29:07 PM GMT
-  Document emailed to Karolina Eriksson (karroeriksson@yahoo.se) for signature
2026-03-19 - 5:29:08 PM GMT
-  Email viewed by Anna Paganus (annapaganus76@gmail.com)
2026-03-19 - 5:29:35 PM GMT
-  Document e-signed by Anna Paganus (annapaganus76@gmail.com)
Signature Date: 2026-03-19 - 5:30:00 PM GMT - Time Source: server
-  Email viewed by BM Sundin (bmsundin54@gmail.com)
2026-03-19 - 5:45:48 PM GMT
-  Document e-signed by BM Sundin (bmsundin54@gmail.com)
Signature Date: 2026-03-19 - 5:46:47 PM GMT - Time Source: server
-  Email viewed by Karolina Eriksson (karroeriksson@yahoo.se)
2026-03-19 - 7:55:01 PM GMT
-  Document e-signed by Karolina Eriksson (karroeriksson@yahoo.se)
Signature Date: 2026-03-19 - 7:55:53 PM GMT - Time Source: server
-  Agreement completed.
2026-03-19 - 7:55:53 PM GMT