

Välkommen till Föreningen Paraplyet



2024

Innehållsförteckning

Välkommen till föreningen Paraplyet	2
Kontakt	3
Paraplyets styrelse	4
Föreningarna på Paraplyet	5
Våra lokaler	7
Aktiviteter	10
Ordningsregler	11
HLR-kurs	14

Välkommen till Föreningen Paraplyet

Paraplyet är en samlingspunkt

-Som är till för idrotts-, ungdoms-, och Hjälporganisationer i Malmö inom området funktionshinder och Självhjälpsgrupper inom området funktionshinder.

-En oas för att fritt skapa ett kulturellt och socialt liv för alla, som ger mening och livsutrymme med värdegrunden för alla människors lika värde, rättigheter och skyldigheter.

-En träffpunkt där föreningar kan ta del av varandras kunskaper och erfarenheter. Exempelvis kan man samverka vid större arrangemang som att anordna gemensamma föreläsningar och utflykter.

-Möjlighet att träffas ”över funktionshinder- och medlemsgränser”.

-Att inte bara se skillnader/olikheter i varandras funktionsnedsättningar utan även likheter.

Möjligheter till arbetskamrater och gemenskap mellan anställda vid de olika föreningarna för att bryta isolering samt frigöra resurser från lokalhyror och kostnader för reception/kontorsservice för verksamheten som i stället kan läggas på att utveckla sin verksamhet.

Kontakt

Föreningen Paraplyet

Industrigatan 33

212 28 Malmö

Telefon: 040-669 09 20 eller 0721-44 72 70

E-post: paraplyet@foreningenparaplyet.se

Hemsida: www.foreningenparaplyet.se

Bankgiro: 382–8753

Receptionens öppettider

Bemannat

Måndag-torsdag	09:00-13:30
----------------	-------------

Telefontider

Måndag-torsdag	09:30-13:30
----------------	-------------

Röda dagar håller receptionen stängt.

Paraplyets styrelse 2024

Ordförande Gert Igheden Tel: 0708–494061

Vice Ordförande/Kassör Allan Hedlund

Ledamot Bengt-Ove Bengtsson
Eva Igheden
Rose-Marie Hultman

Suppleant Lena Ljungholm

Adjungerad-Sekreterare Henrietta Blomstrand

Revisor-Auktoriserad Jessica Tornqvist
Revisorssuppleant Glenn Ljungqvist

Valberedningen Gunilla Bengtsson
Mats Skog
Nils Holmqvist

Kansli Henrietta Blomstrand

Föreningen Paraplyet består av

Föreningar med kansli:

FUB Malmö

www.fub.se/lokalt/fub-malmo



ILCO Skåneregionen

www.ilco.nu

BCF - Bröstcancerföreningen Malmöhus

www.malmohus.brostdcancerforbundet.se



RTP - Personskadeförbundet

www.rtpmalmo.se

RIM - Reumatikerföreningen Malmö

www.malmo.reumatiker.se/



OCD-föreningen Malmö

www.ocdforbundet.se/malmo

MFS - Malmö frivilliga samhällsarbetare

www.rfs.se/malmo-fs



Föreningen JAG

www.jag.se



Cykling utan Ålder

www.cyklingutanalder.se/malmo/

Föreningar med skåp:



FBIS – Förbundet blödarsjukan i Sverige
www.fbis.se

Äldrekontakt

www.aldrekontakt.se



Äldrekontakt

RME Skåne

www.rme.nu/skane

RME RIKSFÖRBUNDET
FÖR ME-PATIENTER



Strokeföreningen Malmö

www.strokemalmo.se

Mag- och Tarmföreningen

www.magotarm.se

MAGTARMFÖRENINGEN
SKÅNE

Våra lokaler

På Paraplyet har vi ett antal mötes- och konferensrum.

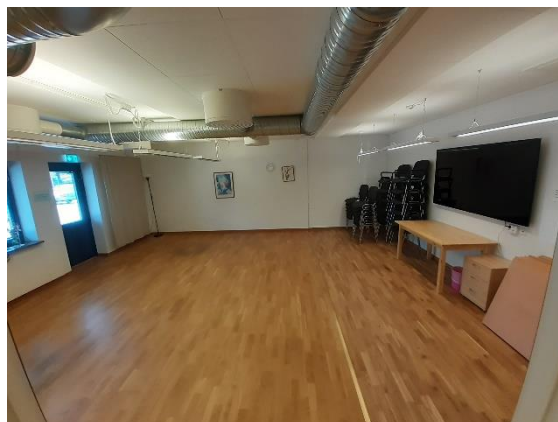
Drogden (21 kvm) Plats för ca 10 personer



Absalon (29 kvm) Plats för ca 25 personer. Utrustad med hörslinga och storbildskärm.



Gripen (39 kvm) Plats för ca 36 personer. Utrustad med storbildskärm. Här har vi oftast gymnastikpassen.



Limhamn (13 kvm)
Plats för 4–6 personer



Fikarum utanför Gripen



Trädäck (40 kvm)



Kök

Fullt utrustat kök vars inredning är höj- och sänkbar.
Sittplats för 8–12 personer.



Övrig utrustning

Det finns tillgång till: portabla hörslingor, kopieringsmaskin, konferensanläggning och projektor.

Wi-Fi

Nätverk: GuestParaplyet

Lösenord: TeleF@nken2022!

Bokning sker via telefon 040- 669 09 20 eller mejl
paraplyet@foreningenparaplyet.se

Aktiviteter

Föreningarna är aktiva och har många aktiviteter i gång här på Paraplyet. Några exempel är:

- **RIM** – Qi-Gong, Yoga, Sittgympa, Sitt Zumba, Stick Café, Paraffinbad, Pärlbroderi, Lappteknik med mera
- **FUB** – Träff för Pensionärerna, ABBA Gympa med mera
- **RTP** – Öppet Hus, Café Fjärilen med mera
- **OCD** – Öppet Hus, Aktivitetsträff med mera
- **ILCO** – Yoga med mera
- **Strokeföreningen** – DropIn frukost med mera

Föreningarna har även planeringsmöten, styrelsemöten och andra träffar i våra lokaler.



Ordningsregler för Paraplyet

- **Affischering:** För allas vår trivsel använder vi anslagstavlor för detta.
- **Allergiproblem:** Doftande blommor är förbjudna i lokalerna. Tänk på att även granris doftar starkt. Rökning är förbjudet förutom på anvisad plats. Hundar och andra husdjur får **inte** vistas i lokalen undantag för ledarhundar. Kom doftfri till möten och aktiviteter.
- **Ansvar:** för att regler följs samt att lokalerna används på rätt sätt har kursledaren och styrelserna för föreningarna själva.
- **Avfall:** Det finns sopkärl för matavfall och restavfall ute på bakgården. Matavfall läggs i påsar avsedda för detta. Töm dessa vid behov och alltid under sommarstängt.
- **Bokning.** Smidigaste sättet att boka, är att ta kontakt med receptionen via mejl eller telefon.
- **Brand:** Brandsläckare finns utplacerade på ett flertal platser i lokalerna markerade med en skylt. Utrymningsvägarna är markerade med gröna skyltar. Utrymningsplan är placerad vid entrén och vid Gripen. Om ni haft levande ljus eller värmeljus var vänlig kolla att allt är släckt innan ni går. Vid brand gäller att lokalen utryms, återsamlingsplats (se utrymningsplan).
- **Brev:** Inkommande brev kommer till brevlådorna som är placerade i entrén.

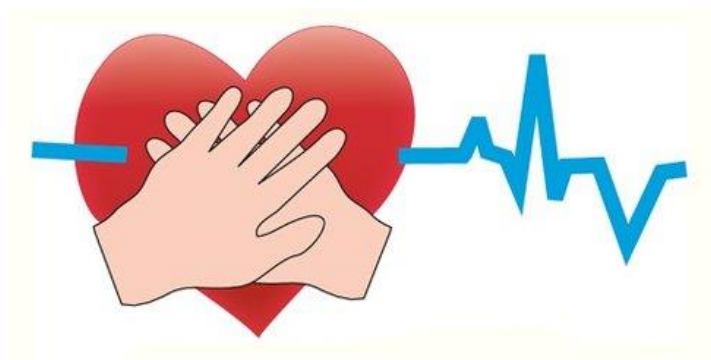
- **Diskmaskiner:** Finns i köket, **skölj av disken** innan den placeras i maskinen. Varje aktivitetsledare/förening ansvarar för disken sätts i maskinen som är markerade med odiskat. Fyll en i taget och se till att den har kört klart innan ni går. Kom ihåg att stänga av vattenflödet till diskmaskinen, lägg på en handduk och låt maskinen vara lite öppen.
- **E-post:** paraplyet@foreningenparaplyet.se
- **Entrédörrarna:** Får inte ställas upp. Använd de automatiska dörröppnarna som är placerad på väggen.
- **Felanmälan:** Mån-tors KL 09:30-13:30 till receptionen. Övriga tider - vid exempelvis vattenläcka, ring då **Securitas 010-470 51 00**. Skulle er tagg inte fungera, så vänd er till någon i er förening som kan hjälpa er att öppna upp.
- **Föreningens bankgiro:** 382–8753
- **Föreningens organisationsnummer:** 802489–6139
- **Första hjälpen:** Höger om entrén, kök och fikarum.
- **Förtäring:** Fika får man ha med sig in i mötes-lokalerna. Varmrätter får förtäras i köket under dagtid. Kvällstid är det mer fritt då det sällan krockar med andra aktiviteter som kan störas av matlukt.
- **Hemsida:** www.foreningenparaplyet.se
- **Hjärtdefibrillator:** Finns placerad i entrén.
- **Hörslinga:** Finns för utlåning. Kontakta receptionen.

- **Larm:** Skulle larmet gå när ni är kvar i byggnaden, knappa in dörrkoden i det vita skåpet med texten **Inbrotts Larm** inne vid entrédörren. Därefter ring **Security Assistance på tel. 040-689 24 00** och uppge dörrkoden till Paraplyet.
I annat fall, larma av som vanligt på dosan utanför entrédörren. Ring därefter **Security Assistance** och uppge dörrkoden till Paraplyet.
- **Lokalerna:** Varje förening ansvarar själv för att lokalen lämnas i samma skick som när man fick tillträde till den.
- **Medlemskap:** Har alla föreningar som har kansli eller hyr ett skåp på Paraplyet.
- **Mobiltelefon:** Får användas i lokalerna.
- **Möblering av lokalerna:** kan vara möjligt på beställning i receptionen. Bord och stolar finns och ni förväntas återställa lokalen som ni fick den.
- **Receptionen:** bemannad måndag-torsdag **9.00–13.30**
- **Sommarstängt:** för receptionen under vecka 28–31.
- **Städning:** De allmänna lokalerna och korridorerna städas av Paraplyet. **Ni sopar upp smulor och torkar bord själva.**
- **Vädring:** Om du öppnar fönster eller dörrar kom ihåg att stänga och låsa dem efter dig.
- **WiFi:** finns både för kanslier och gäster.
- **Ytterkläder:** Skall hängas i kapprummet.

Vid upprepade avsteg från våra regler kommer er förening att åläggas en avgift på 500 kronor per tillfälle.

Hjärtlungräddningskurs

Dessa anordnas för föreningarna med jämna mellanrum samt mot förfrågan.



Kontakta kursledaren Gert Igheden

0708-49 40 61 eller gert.igheden@gmail.com

