

ANSØGNING om kulturel og social projektstøtte.  
Kulturforvaltningen  
Kultur- og fritidsudvalgets disponible midler  
Københavns Kommune

27. januar 2023

## **ET VÆRDIGT BAD TIL VÆRDIGT TRÆNGENDE...**

Sofiebadet vil gerne udvide sine kulturelle og kulturhistoriske forpligtelser med et socialt og hygiejnekulturelt projekt.

Projektet går ud på at tilbyde gratis bad, incl hygiejniske produkter og fortællinger om hygiejne, bad og vand til værdigt trængende borgere i Københavns Kommune. Ud fra devisen om at hygiejne og sundhed ikke skal indeholde ulighed, tilbydes borgere, der ikke selv kan betale, at få det samme som dem der kan. Nemlig et bad, der værdigt og følsomt 'forkæler' kroppen og psyken og restituerer den. Og dermed vedligeholder menneskets selvfølgelige værdighed.

I første omgang søges til et projekt, der løber over 1 år og som indeholder følgende målgrupper: udsatte unge (psykosociale problematikker), stressramte, voldsramte kvinder, ældre og hjemløse. Afhængig af målgruppe vil selve badet antage forskellige former. Badene for de enkelte målgrupper vil finde sted på en fast ugedag, fra kl. 9-11 og vil udgøre eksklusiv tid til og for målgruppen. Andre brugere vil ikke være til stede. Sofiebadet stiller lokalerne, de forskellige bade, haman, sauna og dampbad til rådighed, samt personale og de anvendte produkter.

Badehuse har altid været en ramme for at mennesker kan mødes i det uhøjtidelige rum, der skabes når vi lægger klæderne og paraderne i garderoben. Det vil Sofiebadet gerne reetablere. Sofiebadet skaber alene eller i samarbejde med andre kontakt til de nævnte grupper.

## **UDSATTE UNGE**

Indhold: Guided tur i sauna og i dampbad. Opmærksomhed på kroppen og på at lægge mærke til sansepåvirkninger, kropsbevidsthed, hvordan 'ting' mærkes det?

Igennem sansepåvirkninger koldt/varmt og helt konkrete sansepåvirkninger, fx ved

angst/tankemylder. Desuden guided meditation og at aktivere det parasympatiske nervesystem.

Selvmassage. I samarbejde med personalet fra de unges bosteder eller dagtilbud vil der være et tema og et bestemt forløb fra gang til gang, baseret på spørgsmålet om hvad de unge har brug for.

Målgruppe: unge med psykosociale problematikker eller fx angst, depression, personlighedsforstyrrelser, spiseforstyrrelser,

Tidspunkt: 9.00-11.00 en bestemt ugedag

Antal: max 12

Formål: egenomsorg, kropsbevidsthed, selvværd, afstressende, afmystificering af kroppen, forebygge ensomhed og tilskrive fællesskab.

### STRESSRAMTE

Indhold: saunagus, vejrtrækningsøvelser, stilletid i kar og restorativ hvile, egenmassage, nærværsøvelser, øvelser til low arousal, egen refleksion i hamam og fælles udveksling.

Målgruppe: stressramte i alle aldre.

Tidspunkt: En hverdag mellem kl. 9.00-11.00.

Antal: max 12

Formål: at regulere nervesystemet, egenomsorg, komme på fode, understøtte egne ressourcer til restitution.

### ÆLDRE:

Indhold: Personalet fortæller badets historie. Der er fri tid til sauna og til dampbad. Samt scrub i hamam af personalet - eller de skruber sig selv og /eller hinanden. Desuden socialt samvær med servering af kaffe/the, samt en økologisk småkage.

Målgruppe: ældre, alle vegne fra, også plejehjem og ældreboliger. Skal fortrinsvist være selvhjulpne, men der søges hermed også midler til en badekørestol i Sofiebadet.

Tidspunkt: 9.00-11.00 en bestemt ugedag - plus servering i Sofiebadets cafe.

Antal: max 12.

Formål: et værdigt bad, at forbygge hudsult, socialt samvær, fællesskab, forebygge/afhjælpe ensomhed, samt at blive vasket ren og lære egen omsorg.

Sofiebadet har kontakt til Kristine Swane, Ældrerådet.

### HJEMLØSE

Indhold: Mulighed for at få et varmt og nærende brusebad samt saltscrub i dampbadet.

Målgruppe: mennesker uden mulighed for at bade.

Tidspunkt: En hverdag mellem kl. 9.00-11.00.

Antal: max 12

Formål: at underbygge folkesundheden ved at tilbyde et værdigt bad for alle uanset økonomisk formåen. Herigennem ønsker vi at understøtte hjemløses selvopfattelse og værdighed.

Sofiebadet tilbyder dette i samarbejde med relevante organisationer.

## VOLDSRAMTE KVINDER

Indhold: sanseoplevelser, saunagus, scrubs, hamam med mulighed for vejrtrækningsøvelser og kropscentrerende øvelser, egenomsorg, rum til fælles refleksion, rum til selvrefleksion, rum til den spontane samtale.

Tidspunkt: En hverdag mellem kl. 9.00-11.00.

Antal: max 12

Målgruppe: voldsramte kvinder, kontakt med organisationer der arbejder med målgruppen, herunder Dannerhuset.

Formål: Nærende stressregulerende effekt, reetablere positivt forhold til krop og selv, trygt rum, samvær og mulighed for udveksling med ligesindede,

## BUDGET

Pr. badedag:

2 medarbejdere i 2 timer a kr. 240: kr. 960,00

1 frivillig medarbejder: gratis

Anvendte produkter, (anslået): kr. 200,00

Vand, varme, el, husleje (anslået): kr. 240,00

Sofiebadet afholder udgiften til the/kaffe

I alt pr. badedag: kr. 1400,00

Der søges om 5 badedage - 1 til hver målgruppe - i 35 uger om året.

175 badedage a kr. 1400,00 = kr. 245.000

Badekørestol: kr. 6.000

**ANSØGT BELØB** kr. 251.000

De bedste hilsner

Søs Bayer

Formand for Sofiebadets bestyrelse.