



Henriks Hage

Et grønt hjerte i byen for helhetlig helse og miljø

10.02.2017

*«En bærekraftig utvikling
er en utvikling som imøtekommer dagens behov
uten å ødelegge mulighetene
for at kommende generasjoner skal få tilfredsstillende sine behov.»*

Gro Harlem Brundtland

Henriks hage blir til fordi det er mange som vil. Vi har funnet denne historiske perlen midt i Bergen sentrum, og akkurat nå var det riktig sted og tid og vi fikk muligheten til å skape det vi brenner for.

Henriks hage er et historisk hus som har adresse Nedre Hamburgersmauet 7B, men som best finnes om du går inn via Øvre Korskirkesmauet 2B. Du passerer da et pæretre og kommer inn på Halvardskirkeplassen som tilhører Bergen kommune.

Henriks Hage er organisert som en frivillig organisasjon. Denne er under stiftelse.

«Inspirasjon gjennom innovasjon» er vårt motto og vår visjon er å ta miljøet inn i byen, inn i livet til folkene som bor der.

HVA?

Todelt:

- 1) Et grønt forsamlingshus med fokus på indre og ytre miljø. Et sted hvor man finner støtte, sosialt nettverk, og kan finne faglig utvikling på det overordnede planet. Huset inneholder kontorplasser, et stort multifunksjonelt allrom, kjøkken og et sosialt område.
- 2) Et grønt inspirasjonshus for mennesker i alle aldre som ønsker konkrete tips, råd og inspirasjon for å leve livet grønnere og mer i helhet både med naturen og med andre mennesker.

BAKGRUNN

Henriks Hage blir til fordi en av initiativtakerne, Heidi Hølleland, mistet sin sønn, Henrik, i 2008. Han hadde et kort liv, men ettervirkningene av hans korte tilstedeværelse i verden satte i gang en erkjennelse om at vi er alle her en kort stund, og at denne stunden må bety noe.

At vi bidrar med de ressursene vi har for å gi noe til fellesskapet, for å ha en verden vi kan leve godt i og som vi tar vare på gjennom vårt liv. Den store sorgen over å ikke kunne ha Henrik med seg i livet gjorde at Heidi måtte finne tilbake til hva som ga mening.

Henriks Hage skal derfor gi mening. Både til menneskene og til miljøet.

IDÉ

Henriks hus skal være en oase midt i sentrum med fokus på nærhet: nærhet til sentrum, nærhet til mennesker og nærhet til miljø og natur. Ved å trekke naturen inn i hagen, skal

både gründere og “vanlige folk” som ønsker å være mer naturlig i sin livsstil, finne det de ser etter. Vi skal være et ressurscenter for både indre og ytre miljø: et slags møtepunkt mellom miljø, mennesket og idéer og handlingskraft.

HVORDAN?

Vi ønsker å opprette et hus som samler: samler gode hoder, fantastiske tanker og som kan støtte disse spirene til et bærekraftig liv. Prinsippene er zero waste, grønn livsstil, sunn mat, miljøteknologi, design thinking, bærekraftig, visjonært, helhetstankegang. Huset skal fungere som en samlings- og læringsarena hvor drøfting av ideer, men også gjennomføring og handling, informasjon om ulike temaer, god mat og god helse er gjennomgangstema. Vi tror på å organisere de løse spirene i byen under et felles tak, slik at vi kan både så og høste av hverandres idéer, planer, erfaringer og prosjekter.

Vi ønsker å bygge en urte og kjøkkenhage på Halvardskirkeplassen, henge opp ulike fuglekasser og insektshoteller, bruke treverk fra skogen på Fløyen til å bygge møbler og vi ønsker å fremme alle de fantastiske organisasjonene som jobber for å lage Bergen til et bedre sted.

Vi ser for oss at Henriks Hage skal være til inspirasjon for beboere i sentrum, ha en naturskole, påvirke gründere til å tenke grønt i sine prosjekter og produkter og å heve miljøtankegangen til noe som er naturlig implementert i livet vårt.

Huset skal være åpent hele året med aktiviteter som gjenspeiler sesonger, byens liv og å fremme miljø som en naturlig del av både arbeidslivet og hver enkelts liv.

Du ska itte trø i graset.

Spede spira lyt få stå.

Mållaust liv har og en mening

du lyt sjå og tenkje på.

Einar Skjæraasen

Organisering

Henriks Hage er en organisasjon under stiftelse. Organisasjonen vil leie huset og plassen hvor vi har vår aktivitet. Organisasjonen er en frivillig organisasjon hvor vi har medlemmer: enten enkeltmedlemmer, familiemedlemmer eller støttemedlemmer.

Det skal være aktivitet i huset knyttet opp mot både medlemmer og åpen aktivitet.

Det vil etableres et styre bestående av 3 medlemmer, hvor to er ordinære styremedlemmer og en er leder med prokura.

Innhold

Huset har en øverste etasje hvor det er 4 kontorplasser. Her vil det være rom for 4 gründere som kan ha kontorplasser.

I mellometasjen er det et allrom på ca 60 m² som kan brukes til forelesning, kafé, marked, sosiale sammenhenger, yoga, foredrag, undervisning, møteaktivitet eller kontorplasser.

I første etasje er det et litt mindre rom på ca 30 m² som kan benyttes til kafé, samlingssted, smaksverksted, kaffeutsalg eller bar i spesielle sammenhenger.

I tilknytning til dette er det et tilberedelseskjøkken og toalett.

For å få tilkomst til huset må man gå via Øvre Korskirkesmauet 2, eventuelt Nedre Hamburgersmau. Dette vil være en del av leiekontrakten: at man får tilkomst via Øvre Korskirkesmauet.

Vi har også tilgang til personaletoalett og garderobe med dusj i Øvre Korskirkesmauet 2A.

Vi disponerer også Beyerkjelleren hvor vi kan ha mindre samlinger.

Både Henriks Hage (Nedre Hamburgersmauet 7B) og Beyerkjelleren er historisk interessante bygninger da de var de eneste som stod igjen etter den store bybrannen.

Øvre Korskirkesmau er en almenning fra middelalderen.

*Henriks hage skal være et grønt,
pulserende hjerte midt i byen
som banker for indre og ytre miljø og viser sammenhenger.
Heidi Hølleland, grunnlegger*

Små grep – stor forskjell

Holdningskampanje på sosiale medier med oppfølgende kurskvelder og foredrag på kveldstid. Dette er miljøspørsmål og helsespørsmål.

Tema:

- Emballasje: hva hvis du passet på å alltid ta minst mulig emballasje fra butikken? Konsekvens for deg selv og konsekvens for miljøet og samfunnet
- Hvilket tøy velger du? Hvilke klær kan du klare deg uten og hvilke MÅ du ha? Påvirkning på miljøet, påvirkning på produsenter, hvilken rolle har vi som forbrukere.
- #Beveghelse: Hva er trening? Kan trening knyttes opp mot ditt daglige liv og bli en mer integrert del i det, eller må du ha egen «treningstid»? Hvordan kan man legge opp et løp som gir bedre helse, bedre miljø og at du føler deg bedre?
- Plastjakt: Plukk opp bosset og kast det riktig. Det føles godt! Initiere samlinger med mening.

Kjøkkenhagen i byen: hva går an?

Vi ser på hva en kjøkkenhage er og legger opp til hvordan dette kan tilrettelegges på liten plass og hvilke vekster som er lett å få til, hvordan det er lurt å legge opp kjøkkenhagen og praktisk informasjon. Vekselbruk, øke produksjonen og helsen til jorden. Hva spiller inn og forskjell mellom torv (hagejord kjøpt på hagesenter) og mold. Kompost vil også være et viktig tema.

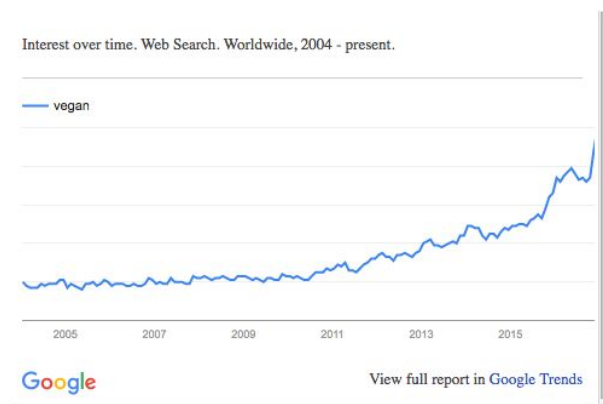
Her vil vi legge opp til åpne fagdager for de som vil, kurs og presentasjonskvelder med foredragsholdere med fagkunnskap.

Veganvisjonen – en visjon om at mat er mer enn kjøtt, fisk og meieriprodukter

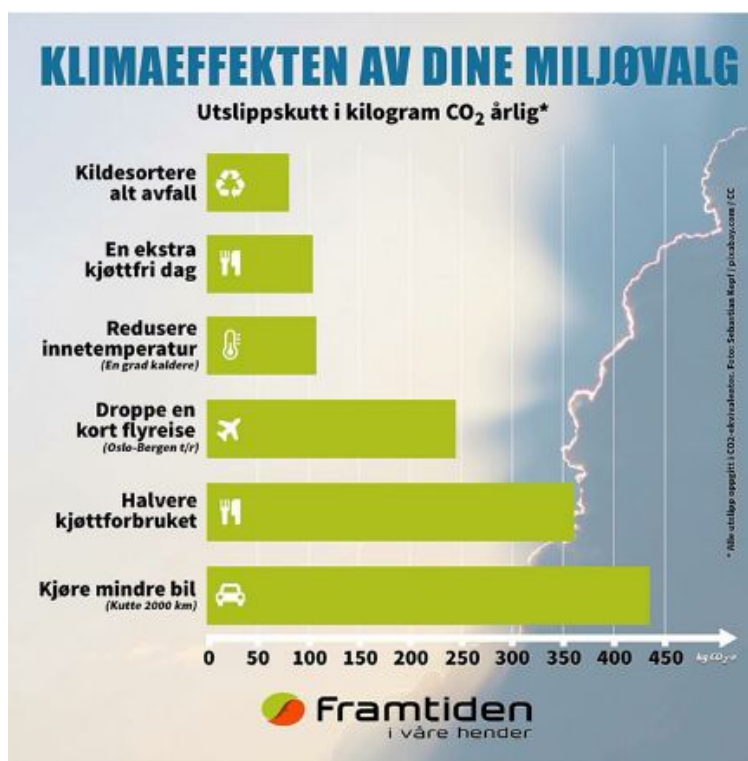
Dette vil bli en rød tråd gjennom året hvor vi oppmuntrer til utbredt vegansk kosthold gjennom å vise hva det er, hvordan det kan lages og å gjøre det til et tilgjengelig alternativ. Vi ønsker å ha en periode i overgangen vår/sommer hvor vi gjennomfører full café, mens det ellers gjennom året vil være lørdagscafé og workshops/kurs/inspirasjonskvelder for å bidra til at gründerene også får sunn mat og også for å skape en samlingsplass for å bringe gründerne sammen med fremtidige kunder eller samarbeidspartnere.

Veganvisjonens visjon er at veganske alternativer er lettere enn man tror og at gjennom å vise, servere og ha temakvelder rundt dette kan bidra til å øke folks bevissthet og dermed også folks vaner.

Veganisme er også svært økende i sosiale medier (se graf under) og er nå å regne som «mainstream» i bl.a. USA ifølge Food Navigator USA. I Storbritannia har antallet veganere økt med 360% ifølge Daily Telegraph.



Videre sier Noah - For dyrs rettigheter på sine nettsider: "Å spise vegetarisk er det beste vi kan gjøre for miljøet. Internasjonale miljørapporter løfter frem kjøttproduksjon som en av de største belastningene for klimaet, og er samtidig klare på at det beste for miljøet er et mer vegetarisk kosthold."



Initiativtakerne ønsker også å bidra til økt bevissthet rundt miljø og avfall og de utfordringene vi som by, land og verdens befolkning står ovenfor ved å tilby folk et mer miljøvennlig serverings alternativ. Se spesifikasjoner under. Vi ønsker også å være et utstillingsvindu for lokale produsenter ved å bruke lokal mat så mye som mulig på menyen og ellers i cafèen.

Råtass – skape et samlingspunkt mellom ungdommer gjennom mat(kultur)

Mat er kultur og en viktig brobygger mellom mennesker: vi samles rundt et bord og spiser mat. Vi lager mat sammen, vi viser hvordan det kan gjøres, vi inspirerer og utfordrer slik at ungdommer kan se at natur-mat-menneske hører sammen. Vi går på turer i naturen for å finne spiselige vekster, vi har overlevelseskurs og vi møtes gjennom matkultur fra ulike verdensdeler. Åpent tilbud for ungdommer 13-18 år i bolker.



Naturskolen

Vi legger opp til at huset skal være åpent for barn i skole- og barnehagealder på faste dager i uken: enten to halve dager eller en full dag. Her kommer vi til å invitere barn i skolene i Bergen og omegn for å komme og ha en dag med naturskole i byen. Vi skal se på hvilke dyr som befinner seg i byen, lage fuglekasser og henge disse opp, lage insektshotell og sette disse opp og plante gode planter for bier og insekter der vi får lov.

Vi ønsker å benytte uterom i byen som er tilgjengelige: byparken, Nygårdsparken, Nordnesparken, Leaparken, osv. I tillegg vil vi legge opp til å ha en "naturskole on wheels" hvor vi kan dra rundt til skoler lengre borte med det samme opplegget i bagasjen.

Vi tilrettelegger og planlegger aktivitetene som skal gjøres mens barna får styre tempo og være kreative.

Naturskolen vil ha fokus på hva vi som enkeltmennesker kan gjøre for å bidra positivt til miljøet rundt oss.

Viktige milepæler

Prosjektet vil foregå fra 1.mars 2017 til 1. oktober 2018. Dette for å få nok tid til å finne riktig sammensetning av workshops, foredrag og for å få gjort prosjektet kjent.

LANSERING: 1.mars 2017 - Lansering av Henriks Hage

Vi vil da ha klar deler av huset: forelesningssal og ha begynt å få til hagen. Vi vil opprette medlemsskap og invitere til at de som ønsker å bidra blir med.

OPPSTART: 1.april 2017 - start for workshops og kurs. Mai og april vil være viktige for å få etablert huset slik vi ønsker.

VEGANVISJONEN: Opprette café fra 1.april

Café som skal bidra til økt vegansk kosthold og reduksjon i animalsk kosthold. Dette er et eget prosjekt som det vil søkes støtte om separat.

NATURSKOLEN: Starte naturskole for barn i byen og i omegn fra mars 2017 til og med oktober 2018. Fokus på hva du kan gjøre for å bidra. Vi har fokus på det praktiske: gjøre, mestre, føle.

Vi vil lage fuglekasser, insektshotell, finne rare dyr i byen, plante gode blomster for insekter og lage et opplegg som passer ulike alderstrinn fra barnehage til ungdomsskole. Fokus er å ha et opplegg ute fra den vanlige skolen men med mening: vi skal sammen gjøre noe.

Barna får oppgaver i forkant: de skal ha med seg noen vanlige ting de har hjemme i hus/leiligheten og de skal så sette dette sammen til noe "vetig".

Vi skal også oppdage hvor artsrik byen er med vandringer i bysentrum.

Synlighetsplan

Del 1: Gjøre oss kjente

Første del av synlighetsplanen er å gjøre oss kjent. Dette vil vi gjøre via:

1. Deltagelse på konferanser og møter og sosiale settinger for å fortelle om vårt prosjekt
2. Ha egen nettside: www.henrikshage.no
3. Ha egen facebookside: www.facebook.com/henrikshage
4. Ha Instagramkonto: henriks_hage
5. Spille inn aktuelle saker til media

Første del av synlighetsplanen er iverksatt, ved at vi har opprettet kontoer/sider og vil nå benytte tiden frem mot 1.juni til å utføre resten. Dette vil være en kontinuerlig prosess som vil foregå fremover.

Del 2: Etablere oss

Vi ønsker å benytte en "pop-up vegan café" på strategiske steder for å gjøre folk oppmerksomme på oss. Dette vil foregå i Bergen og omegnskommunene. Vi vil også igangsette lokale initiativ i Bergen og omegn i vår regi: strandrydding, skogrydding, etc.

Vi ønsker i denne runden å ha promoteringer via #henrikshage slik at vi får samlet all info.

Del 3: Opprettholde aktualitet og fremme arrangementer og årssyklus

Vi vil lage en arrangements og innholdsoversikt for Henriks Hage som skal vise hva som skjer i året og i de ulike årstidene:

- Vårens klargjøring (såing av frø, lage kjøkkenhage)
- Sommer: hvordan passe på om sommeren (insekter, dyr, vanning, bærekraft, kompost)
- Høst: innhøsting og konservering
- Vinter: Bærekraftig jul: hvordan lage en stressfri og bærekraftig jul?
- Andre arrangementer knyttet opp

Økonomi

For å få til prosjektet har vi lagt opp til et edruelig opplegg hvor vi har en full eller to halve naturskoledager per måned for skoleklasser og barnehager. Dette vil bli gjennomført 7 måneder i 2017 og 8 måneder i 2018 i løpet av prosjektets levetid. Vi ønsker å se på erfaringene etter september og ut året, for så å eventuelt videreføre naturskolen slik den er, eller med små endringer.

Naturskolen

Utgifter

Hva	Kostnad pr måned	Ant mnd	Totalt
Leie av lokaler og uteplass inkl kontor	kr 9 500,00		
Forsikring	kr 2 300,00		
Prosjektleder	kr 34 000,00		
Prosjektkoordinator	kr 12 000,00		
Materialer	kr 2 000,00		
Informasjonsmatriell	kr 2 000,00		
Diverse utgifter	kr 3 800,00		
Sum	kr 65 600,00	17	Kr 1 115 200,00

Inntekter

Hele driften baserer seg på bidrag fra:

Hordaland Fylkeskommune	kr 500 000,-
Stiftelser (Sparebankstiftelsen, etc)	kr 600 000,-
Private bidragsytere	kr 15 200,-
Sum	kr 1 115 200,-

Prosjektet kan deles opp i mindre delprosjekter dersom vi ikke klarer å reise nok finansiering:

- A) 2017 (april-desember: 8 måneder, ingen aktivitet i juli) kr 524 800,-
- B) 2018 (januar-november: 9 måneder, ingen aktivitet i juli) kr 590 400,-
- C) Miniversjon: 3 måneder hvert år: 196 800,- per år.

Dette kan bli en konsekvens hvis vi ikke får samlet inn nok midler til totalgjennomføringen av prosjektet.

Utgifter for etablering av kjøkkenhage, insektseng, minimatskog og et interessant læringsmiljø

Utgifter

Planlegging	kr	27 500,00
Materialer	kr	17 300,00
Mold	kr	2 450,00
Transport	kr	5 000,00
Bygging/etablering	kr	34 000,00
Transport	kr	4 200,00
Planter	kr	15 000,00
Frø	kr	2 100,00
Utstyr: spader, grapser, hansker, bøtter, frøbrett o.l	kr	31 000,00
Oppfølging (vekstsesong april-november)	kr	43 000,00
Sum	kr	181 550,00

Inntekter

Bidrag fra Hordaland Fylkeskommune kr 100 000,-

Bidrag fra stiftelser kr 81 550,-

Sum kr 181 550,-

Om initiativtakerne

Heidi Gaustad Hølleland - Prosjektleder for Henriks Hage

Har utdannelse innen naturbruk og miljø fra Voss Jordbruksskule, samt utdannet høgskoleingeniør fra Høgskolen i Hedmark med en Cand.Mag. i Geografiske Informasjonssystemer.

Lang erfaring som miljøingeniør fra BIR og som prosjektleder i SKANSKA.

Lang erfaring innen drift i restaurantbransjen, samt prosjektleder for Hjertefred Bergen.

Benedikte Koldingsnes - Prosjektleder for Vegan Pop Up Café og Foodtruck

Sertifisert Helse coach fra Institute for Integrative Nutrition i N.Y

Kundalini Yoga lærer

Bachelor grad innen Business, Hospitality and Tourism fra Macquarie University i Sydney, Australia.

Lang erfaring innen restaurant,- og reiselivsbransjen, samt innen event ledelse og koordinering.

Kontaktinformasjon

Henriks Hage er en stiftelse under opprettelse i disse dager. Vi vil være en ideell organisasjon. All informasjon om organisasjonen vil ettersendes så snart det er mulig.

Kontaktperson:

Heidi Gaustad Hølleland,

leder Henriks Hage

Åstveitveien 61



5106 Øvre Ervik

Tlf: 90082632 // mail: heidi@ren-teknikk.no