Rutiner & Information om Friskstugans lokaler, verksamhet och samarbete. Samordnare Johanna Kylin 070-6996247

**Bakgrundstankar**

* Fälten inom traditionell medicin och alternativmedicin behöver närma sig varandra för kundernas, sjukvårdens och folkhälsans bästa - det finns vinster i att samarbeta och ett bredare utbud gynnar såväl vårdtagaresom andra klienter.
* För företagare ska det vara billigt att bedriva verksamhet så man får förtjänst på det man gör, även när man är nystartad och har små ekonomiska resurser så man kanske inte har råd med egen lokal.
* När företagare samarbetar blir en del jobbiga saker lättare, t ex marknadsföring, och man kan vid behov skicka kunder/klienter vidare till varandra, vilket också ger ett proffsigt intryck.
* Gemensamt bokningssystem där alla får varsin kalender ingår och vårt breda utbud kan göra Friskstugan synlig högt upp i sökningar på nätet så alla medföretagare förhoppningsvis syns oftare
* Grundavgiften är tänkt att täcka kostnader för lokalen, hemsidan [www.friskstugan.com](http://www.friskstugan.com) och tidsbokningkalender. Den låga kostnaden för tillgång till rum och gemensam hemsida som både samlar oss och länkar vidare till var och ens verksamhet, innebär att allt inte ingår automatiskt utan alla behöver bidra till helheten kanske lite mer än om man vore en traditionell hyresgäst, t ex när det gäller städning och marknadsföringssatsningar.
* Som medföretagare hyr man inte bara ett rum - man ingår i en helhet och i en grupp som har hälsa och friskvård som gemensamt fält.

**Rutiner**

Friskstugan består av två separata lokaler med en gemensam korridor, toalett och dusch emellan. Delen som kallas ”Salen” består av en liten sal för gruppverksamhet, ett litet behandlingsrum med handfat och ett litet pentry. Delen som kallas ”Rummet” består av en avskild entré i ett behandlingsrum med pentry samt ett litet kontor.

När man är i lokalen gäller att man inom den bokade modulen både gör förberedelser för sin kund och städar efter sig så att nästa som kommer kan börja arbeta direkt. Man har dock rätt att komma tidigare än kl 8.30 om man har tidiga modulen och stanna senare än 21.00 om man har sena modulen. I den del man hyrt städar man pentryt, desinficerar bänkar och andra utsatta ytor, sopar golv/dammsuger och/eller moppar golvet beroende på vilken verksamhet man bedrivit.

Dessutom har alla ansvar för lite ordentligare städning enligt ett städschema. Hur ofta man städar enligt schema beror på hur många vi är som deltar i verksamheten som helhet. När man har sin städvecka städar man extra noga i den del man hyr, t ex i sitt pentry, torkar golv + skurar toalett o dammsuger korridoren mellan lokalerna. Se också separat Städrutin. När man har städvecka ansvarar man för att göra ett inlägg på Friskstugans gemensamma facebooksida – t ex om verksamheten, sina behandlingar eller lediga tider. Övriga veckor är det dessutom fritt för alla att göra inlägg.

Vi har en gemensam hemsida [Friskstugan](https://www.friskstugan.com/) som administreras av Johanna. Strukturen är att ha en rad med information och klickbara flikar som syns högst upp på alla sidor samt att alla sorterar in sitt utbud under några övergripande områden och alla behandlingar presenteras utförligare ”längre in” i systemet. Det finns en sida där alla medföretagare presenteras med kontaktuppgifter och om man vill också länkar till egna respektive hemsidor. Presentationen om varje medföretagare bör vara ungefär lika lång och innehålla liknande uppgifter. Den beskrivande text du vill ha på hemsidan och de bilder du kan tänka dig att bidra med skickas till [johannakylin@gmail.com](mailto:johannakylin@gmail.com).

I bokningssystemet får alla en egen kalender och vi använder samma övergripande områden som på hemsidan för att strukturera utbudet. Alla skapar sina egna tjänster under dessa rubriker i enlighet med de behandlingar som presenteras på hemsidan. Har du andra önskemål behöver du diskutera med Johanna, för att vi ska kunna hålla en gemensam struktur.

**Förutsättningar**

Som medföretagare behöver du ha ett eget företag.

Du behöver ha en egen företagsförsäkring som täcker dina behandlingar och ev material du äger och tar med till lokalen. Johannas företagsförsäkring täcker material och redskap hon äger som står där och de behandlingar hon själv utför.

Det finns en liten gatupratare i korridoren som man kan ställa ut som vägskylt när man är på plats. På ena sidan står det Friskstugan med vår loga designad av Ylva Liljefors på Websisters och på andra sidan får man gärna sätta in en egen affisch i liggande A3 format. Det är enkelt att byta ut bladet så alla kan ha sin egen och lämna kvar.

**Lokalerna**

Nyckel till båda lokalerna finns i nyckelskåp på ”sopsorterings-skjulet”. Kod får du av Johanna.   
Egna handdukar kan tvättas i tvättstugan där det finns både torktumlare och torkrum. Tvätt-tid bokas på lista utanför tvättstugan, källartrapp i hörnet på innergården. Nyckel till tvättstugan finns i städskåpet.  
  
Rummet har tillgång till elektrisk höj- och sänkbar massagebänk med värmedyna på. Vill du förvara egna handdukar, olja eller andra små saker kvar på plats kan du använda utrymme i skåp vid massagebänk, i byrå, i slagbordet, i pentryt eller på kontoret.   
På kontoret finns plats för pappersarbete men vi har inget internet i lokalen.   
I pentryt finns kokplatta, vattenkokare och en del husgeråd.

I Salen finns tillgång till yogaset för 6 personer. Använder man dem får man hjälpa till att tvätta och hålla dem fräscha. Kuddarna är tillverkade av Hälsodamen i återanvänt tyg och fodralen är avtagbara. Det finns 7 små konferensbord och 14 klappstolar. Det finns batteridrivna spots i taket som styrs med en dosa.   
I pentryt finns kokplatta samt porslin, bestick, glas och koppar för ca 10 personer.  
I behandlingsrummet med handfat finns en elektriskt höj- och sänkbar samt hydrauliskt vinkelbar behandlingsstol.

I korridoren mellan Salen och Rummet finns en hjulförsedd ställning med gryta för Hot Stone och en hjulförsedd ställning med fotbadsbalja. Det finns en gravidkudde, en del spel till bl a SPA-kvällar och en leklåda, färgpennor och ritpapper som är till för bl a ensammammamassage som Johanna erbjuder – en rabatterad tjänst för ensamstående som har svårt att få barnvakt.   
Kyl/frys, micro, vattenkokare i korridoren får alla använda.   
Det finns också ett veckoschema som visar vem som har bokat när, samt ett städschema för årets veckor.  
I städskåpet i korridoren finns skurhink, sopborste, dammsugare, rengöringsmedel, torktrasor, soppåsar med mera.

Parkeringsplatsen mitt för betongmuren, till vänster om den som är märkt Seniorshop, kan någon som jobbar i lokalen använda. Kunder parkerar på gatan och betalar avgift där. När vi är två på plats får vi helt enkelt turas om eller samsas på något sätt – vi har bara en parkeringsplats som hör till lokalen.

Har det snöat när du kommer så finns snöskyffel i den vita ”skruttboden” på gården framför Friskstugans parkeringsplats, på gaveln mot den lilla friggeboden, grön dörr.   
Sopborste/kvast finns innanför porten till A-uppgången, portkod får du av Johanna. Här finns också ett postfack märkt Friskstugan – om du vill ha brev skickade till lokalen, nyckel till postboxen finns i städskåpet.

Hyresvärden heter **Marie Karlberg** och har tel **070 – 768 63 59**.   
Hon driver också Seniorshopen i huset med ingång på hörnet från gatan.

Tagit del Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Signeras \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_