

Verksamhetsbidrag *(projekt)*

Ansökan om statsbidrag till friluftsgesällskap (förordning 2010:2008)

BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet

PROJEKT

Projektnr:
Projektnr: 1 av 1
Projektstart (år/mån):
2019-01

Projektamn:
Hälsotåget-rörelseglädje utomhus för hela familjen!
Projektstut (år/mån):
2021-12
Projektets totala budget (kr):
3 795 000 kr

FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr	Avser bidragsår
980 000	2019
1445 000	2020
1375 000	2021

Beviljade anslag för år ett år ingen garanti för fortsatt beviljade anslag för kommande år.

EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSGESÄLLSKAP

EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn:
Anna Lindgren
Telefon (dagtid):
08-6996412

E-postadress:
anna.lindgren@korpen.se
Mobiltelefon:
0734-245969

PROJEKTBEKRIJVNING (HELA PROJEKTIDEN)

Syfte med hela projektet (sammanfattning)

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet har precis antagit en ny strategi för framtiden, Fokus Korpen 2025, med mål att fler människor ska upptäcka att det är roligare, enklare och mer tillgängligt att motionera tillsammans. För att uppnå detta mål vill vi bredda vår verksamhet genom att utveckla nya koncept för att få uppleva rörelseglädje tillsammans i den tätortsnära naturen. En bärande del i strategin är också att verksamhetsutveckla genom samarbete med andra goda krafter i samhället för att bidra till ökad folkhälsa. Med projektet Hälsotåget vill vi både öka kunskapen om och färdigheten i att använda naturen som arena för fysisk aktivitet och rörelseförståelse, men också för att stärka och utveckla utomhusträningen inom Korpen. Vi vill sänka trösklarna och göra det ännu mer tillgängligt att motionera tillsammans utomhus, med fokus på familjen, genom att erbjuda roliga och enkla aktiviteter där alla platsar.

Projektiden är inspirerad av Rocktåget, en folklig konsertturné via tåg i sommarsverige med kända pop- och rockartister under 90-talet. Vi vill göra något liknande, fast med fokus på rörelseglädje och hälsa för hela familjen. Ett turnerande hälsotåg där vi tillsammans ger sommarsverige en energikick och rörelseglädje att ta med sig vidare i livet. Med aktiviteterna vill vi utan pekpinnar visa på hur roligt

det är att röra på sig tillsammans utomhus, och att alla kan vara med på sina villkor, inga förkunskaper krävs. Eventet ska på sikt bli ett naturligt val för ett eller flera besök under semestern för familjen, paret, den enskilde eller kompisgänget och samtidigt en naturlig rekryteringsbas för föreningslivet på orten.

I kombination med detta vill vi verksamhetsutveckla Korpens uteträning i den tätortsnära naturen med tipspromenader, mountainbike, outdoor-gruppträning, Pricka-tiden-lopp mm. Alla dessa aktiviteter är också givna ingredienser i eventdelen av Hälsotåget. För att kunna sprida och implementera uteträningsskoncepten till Korpens lokala föreningar och dess ledare, behöver vi producera inspirationsmaterial och erbjuda tillgänglig och attraktiv kompetensutveckling. Genom att erbjuda enkla verktyg och stöd känner sig ledarna trygga att erbjuda och genomföra de nya aktiviteterna på hemmaplan. De nya verksamheterna ger i sin tur föreningarna en möjlighet att nå ut till nya underrepresenterade målgrupper, till exempel familjer med barn och ungdomar som saknar en naturlig relation rörelse och fysisk aktivitet i uterummet.

Projektet består alltså av fyra olika delar:

- Hälsotåget- eventdelen består av öppna arrangemang runtom i sommarsverige som riktar sig till familjen, paret, den enskilde eller kompisgänget. Här samarbetar vi med Springtime travel, kommuner, lokala föreningar och ev andra partners.
- Utveckling av koncept för uteträning som riktar sig till Korpens över 300 lokala föreningar: tipspromenader, mountainbike, outdoor-gruppträning, Pricka-tiden-lopp mm.
- Kunskapsutveckling genom en bred utbildningssatsning för Korpens ledare i utomhusträning och naturen som arena för fysisk aktivitet och rörelseförståelse.
- Utveckling av nya samarbeten med relevanta aktörer för projektet intressen

Beskrivning av hela projektet och genomförandet

”Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig! Den moderna hjärnforskningen visar att motion och träning får fullständigt ofattbara effekter på hjärnan, det organ som påverkas allra mest av att vi rör på oss. Och detta gäller för både barn och vuxna, ja, till och med för äldre!” Citat ur boken Hjärnstark av Anders Hansen

Mot denna vetenskapliga bakgrund, och det faktum att allt fler upptäcker fördelar med att träna utomhus tillsammans eftersom det är så roligt och enkelt, vill Korpen som organisation göra ännu mera för ännu flera. Faktum är att hela svensk idrott, som Korpen som är en betydelsefull del av, är inne i en spännande förändringsresa mot att inkludera ännu fler i ett livslångt föreningsidrottande. Hur tar vi oss dit? Det är framförallt en faktor som begränsar våra föreningsidrottsverksamhetsutveckling idag och det är brist på resurser. Resurser i form av tillgång till aktivitetsytor, brist på pengar och/eller ledare. Därför vill vi i detta projekt att rikta mycket av resurserna direkt till de medverkande föreningarna! Så här tänker vi oss att det ska gå till.

Hälsotåget-eventen

Hälsotåget- eventet är öppna arrangemang runtom i sommarsverige som riktar sig till familjen, paret, den enskilde eller kompisgänget. Här samarbetar vi med Springtime travel, kommuner, lokala föreningar och ev andra partners. Hälsotåget-turnén går genom landet med uppehåll på väl utvalda orter i sommarsverige och där vi väljer att förlägga eventområdet naturnära och där målgruppen redan finns samlad dvs eventet blir en aktivt uppsökande verksamhet. Profiler/ambassadörer inom hälsa, träning och musik som specifikt har kompetens inom området rörelseförståelse och har förmågan att bidra till rörelseglädje hos människor kommer att vara en del av turnén. Korföreningen på respektive ort kommer att vara den lokala samarbetspartnern som arrangerar aktiviteterna men fokus kommer även ligga på att utveckla samarbeten med andra relevanta lokala föreningar, kommunerna och näringslivet för att stärka evenemanget. En tydlig ambition är att göra riktade lokala insatser för att nå ut till underrepresenterade målgrupper, till exempel familjer med barn och ungdomar som saknar en naturlig relation till rörelse och fysisk aktivitet i uterummet.

Uteträning i alla former ska erbjudas upplagt så att alla kan vara med. Tipspromenader, stavträning, mountainbike, löpning, outdoor-gruppträning, hinderbanor, yoga, dans och tävlingar, föreläsningar, workshops och roliga överraskningar. Allt för att stimulera rörelseglädje men även för att utbilda, inspirera och motivera helt utan pekpinnar. Det ska helt enkelt vara för roligt för att missa.

En annan aktivitet som erbjuds på eventet är "Pricka tiden -loppet": ett tätortsnära lopp i naturen som inte går ut på att komma först i mål, utan att gissa vilken tid det tar att komma runt en bana på exempelvis två kilometer och sedan komma så nära den tiden som möjligt. Du kan således välja att springa, lunka, rulla eller gå sträckan. Det är helt enkelt ett inkluderande lopp där alla kan vara med utifrån sina förutsättningar.

Vi tror att lättillgängliga event är ett bra sätt att synliggöra och marknadsföra uteträning mot en bredare målgrupp som vår, och vi vet att det också är ett bra sätt att marknadsföra nya verksamheter gentemot våra egna föreningar. Eventen blir alltså en viktig metod för att driva kunskapsutvecklingen inom organisationen och vi kommer att använda dom som interna mötesplatser för utbildning, nätverkande och erfarenhetsutbyte.

Verksamhetsutveckling genom uteträning

Allt fler upptäcker som sagt fördelar med att träna utomhus tillsammans. Inte så konstigt med tanke på att det är så roligt och så enkelt - det är bara att snöra på sig ett par sköna skor och ge sig ut ett gäng tillsammans med en ledare i närmiljön! Bland Korpens föreningar är det idag endast ett fåtal som erbjuder någon form av uteträning på schemat, och vill med detta projekt få denna del av vår verksamhet att blomstra. Det är framförallt en faktor som begränsar föreningarnas verksamhetsutveckling idag och det är brist på resurser. Resurser i form av tillgång till aktivitetsytor, brist på pengar och/eller ledare. En möjlig utvecklingspotential för vår verksamhet är alltså att i högre utsträckning börja nyttja uterummet och naturen som aktivitetsyta. Till de vill vi att projektet riktar resurser direkt till de medverkande föreningarna i form av en fast klumpsumma pengar, tillgång till kostnadsfri utbildning av ledare och färdigt konceptmaterial, möjlighet till subventionerat deltagande i Hälsotåget- eventen mm. Projektet riktar sig brett till Korpens över 350 lokala föreningar och utvecklar tydliga koncept för implementering av nya verksamheter inom uteträning till exempel: tipspromenader, mountainbike, outdoor-gruppträning och Pricka-tiden-lopp. Genom att bredda sin verksamhet kan föreningarna inkludera fler målgrupper och en ny prioriterad målgrupp hos oss i Korpen är familjen.

Kunskapsutveckling inom utomhusträning

En nödvändig förutsättning för att kunna utveckla uteträningen inom Korpen är att givetvis att driva kunskapsutveckling inom området. Vi vill därför genomföra en bred utbildningsinsats för Korpens ledare i utomhusträning och naturen som arena för fysisk aktivitet och rörelseförståelse. En viktig del i utbildningsinsatsningen blir att utveckla och erbjuda en kostnadsfri utbildningswebb som ett verktyg för att sprida kunskap. Ett av utbildningsavsnitten ska tydligt beröra grundläggande förhållningssätt till naturen som till exempel allemansrätten. För att lyckas med hela utbildningsinsatsningen behöver vi stärka och utveckla samarbeten med olika aktörer till exempel andra friluftorganisationer, SISU Idrottsutbildarna, SISU Idrottsböcker, Springtime och Gymnastik- och Idrottshögskolan.

Genom Hälsotågets kunskapsutvecklingsdel stärker vi intresset för och kunskapen om uteträning som metod och dess hälsofrämjande effekter bland Korpens ledare. På så vis kan vi som organisation bidra till att erbjuda ännu fler människor rörelseglädje och ökad trygghet tillsammans i naturen. Vi hoppas också att genom en ökad samverkan med andra friluftorganisationer, framförallt inom kunskapsdelen, kommer detta att generera nya idéer till verksamhetsutvecklingsprojekt för att ytterligare förstärka intresset för och kunskapen om utomhusträning.

Mål 2019

- Uppstart av projektet dvs ta fram en projektplan, organisera och bemanna.
- Skapa kännedom om och intresse för projektet internt inom Korpen genom kommunikationsinsatser.
- Initiera samarbeten med lokala föreningar, partners och medverkande profiler kopplat till Häslotåget-eventet.
- Genomföra och utvärdera pilotprojekt på Hälsotåget- eventet på tre olika orter i sommarsverige med tre medverkande korp-föreningar med mål att nå ca 1000 deltagare totalt.
- Ta fram tre nya koncept för tätortsnära uteträning i naturen där Prick-tiden-loppet är en av dessa. I koncepten ingår ett "utbildningskit" för hur man som förening enkelt kommer igång med de nya verksamheterna.
- Utbilda 20 uteträningssambassadörer inom Korpen i samband med Hälsotåget-eventen.
- Initiera samarbeten med potentiella samarbetspartners kopplat till utbildningssatsningen och påbörja arbetet med en utbildningswebb.

Mål 2020

- Genomföra en konferens på temat utomhusträning för att driva kunskapsutveckling inom Korpen med mål att utbilda 50 ledare. Konferensen sker i samarbete med andra organisationer och partners. I samband med konferensen lanseras den nya utbildningswebben för uteträning.
- Vidareutveckla Hälsotåget-eventet till att genomföras på 10 orter och använda dessa som attraktiva mötesplatser för utbildning och erfarenhetsutbyte bland Korpens ledare.
- Implementering av de färdiga uteträningsskoncepten i 15 föreningar och fortsatt konceptutveckling.
- Fördjupad samverkan med etablerade samarbetspartners genom att bilda ett nätverk för erfarenhetsutbyte och kunskapsutveckling.
- Intensifierade kommunikationsinsatser för att skapa kännedom om och intresse för projektet internt inom Korpen med fokus på att marknadsföra befintliga stöd och verktyg för att kunna komma igång hemma i föreningen.
- Löpande samordning av projektet, möten, utskick, inköp, uppföljning och utvärdering mm.

Mål 2021

- Etablera och sprida de utvecklade uteträningsskoncepten till korp-föreningar runt om i hela Sverige med mål att 30 föreningar erbjuder utomhusträning på schemat.
- Samla och sprida goda föreningsexempel som ett sätt att lära av andra och varandra och därmed inspirera fler att komma igång.
- Genomföra Hälsotåget-eventet på 15 orter och använda dessa som attraktiva mötesplatser för utbildning och erfarenhetsutbyte bland Korpens ledare.
- Utveckla det lokala ledarstödet genom lokala nätverk av ideella ledare - en förlängning av den centrala samverkan genom nätverket för erfarenhetsutbyte och kunskapsutveckling.
- Löpande samordning av projektet, möten, utskick, inköp, uppföljning och utvärdering mm.
- Sammanställa, utvärdera och lansera effekterna av projektet.

Förväntade effekter

- Ökad kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet utomhus som ett sätt att förbättra den psykiska och fysiska hälsan.
- Ökad kunskap om betydelsen av att utveckla nya verksamheter för att nå nya målgrupper till föreningslivet.
- Ökad kunskap om och färdigheter i att på ett säkert sätt använda naturen som arena för fysisk aktivitet och motion.
- Genom att erbjuda nya roliga tillgängliga verksamheter och mötesplatser för rörelseglädje och lärande tillsammans i uterummet, bidrar projektet till att få fler

familjer och människor i rörelse och därmed stärka folkhälsan.
 Projektet bidrar mot måluppfyllelse i tre av de uppsatta friluftspolitiska målen: starkt engagemang och samverkan, friluftsliv för god folkhälsa och god kunskap om friluftsliv.
 Effekterna av projektet kommer att göras mätbart genom en inledande nollmätning och avslutande effektmätning med utgångspunkt i parametrarna ovan i samarbete med en extern partner.

BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

Planerad verksamhet och resultat samt specifikation av personalkostnader och "overhead"-kostnader

Belopp, kr

År 1	
Personalkostnader (projektledning 50 % från projektet, 50% från Korpen)	300 000
Kostnader för projektgruppsmöten (arbetsmöten för ideella ledare med resor, boende mm)	45 000
Arvodet till utbildare/externa konsulter (deltar på eventen, arbetar med konceptutvecklingen)	150 000
Utbildning av interna ledare/ambassadörer på eventen i de nya uteträningsskoncepten	50 000
Klumpsumma till tre medverkande pilotföreningar i Hälsotåget-eventet (möjliggör arvodering av ledare, inköp/hyra av nytt material mm)	60 000
Produktionskostnader för genomförande av Hälsotåget-eventen på tre platser	150 000
Produktion av enkla konceptmaterial, "kom-igång-kit", för föreningarna (både utbildningsmaterial men även marknadsföringsmaterial för konceptet ut mot medlem)	150 000
Nulägesmätning utifrån uppsatta önskade effekter av projektet	75 000
År 2	
Personalkostnader (projektledning 50 % från projektet, 50% från Korpen)	300 000
Kostnader för projektgruppsmöten (arbetsmöten för ideella ledare med resor, boende mm)	45 000
Arvodet till utbildare/externa konsulter (deltar på eventen, arbetar med konceptutvecklingen)	150 000
Utbildning av interna ledare/ambassadörer på eventen i de nya uteträningsskoncepten	50 000
Klumpsumma till tio medverkande föreningar i Hälsotåget-eventet (möjliggör lokal arvodering av ledare, inköp/hyra av nytt verksamhetsmaterial mm)	200 000
Produktionskostnader för genomförande av Hälsotåget-eventen	300 000
Produktion av utbildningswebb	100 000
Produktionskostnader konferens utomhusträning (föreläsararvodet, subventionerade deltagarplatser, lokalhyra, mat, resor mm)	200 000
Produktion av fler enkla konceptmaterial, "kom-igång-kit", för föreningarna (både utbildningsmaterial men även marknadsföringsmaterial för konceptet ut mot medlem)	100 000
År 3	
Personalkostnader (projektledning 50 % från projektet, 50% från Korpen)	300 000
Kostnader för projektgruppsmöten (arbetsmöten för ideella ledare med resor, boende mm)	45 000
Interna marknadsförings- och kommunikationsinsatser som metod att sprida de verktyg, utbildningar och kunskaper projektet utvecklat, och dokumentera och sprida goda föreningsexempel.	50 000
Arvodet till utbildare/externa konsulter (deltar på eventen, arbetar med konceptutvecklingen)	150 000
Utbildning av interna ledare/ambassadörer på eventen i de nya uteträningsskoncepten	50 000
Klumpsumma till femton medverkande föreningar i Hälsotåget-eventet (möjliggör lokal arvodering av ledare, inköp/hyra av nytt verksamhetsmaterial mm)	300 000
Produktionskostnader för genomförande av Hälsotåget-eventen	375 000
Extern utvärdering/effektmätning av projektet	75 000
	Summa, kr: 3 770 000

EV. PERSONALKOSTNADER (ANGE HUR NI OVAN HAR BERÄKNAT PERSONALKOSTNADERNA)

Antal arbetstimmar

Pris per timme

1800 kr/h

330

Ifall ni ansöker om bidrag för era projekt måste ni fylla i denna blankett (Verksamhetsbidrag) en gång för varje projekt. Gör så här:

1. När ni fyllt i första blanketten sparar ni den med ett unikt namn på er hårddisk.
2. Börja sedan om och fyll i de nya uppgifterna för nästa projekt och döp sedan den blanketten till ett unikt namn på er hårddisk.

3. Fortsätt sedan enligt punkt 1 och 2 tills ni fyllt i och sparat blanketter för de projekt ni söker bidrag för.
OBS! Glöm inte att underteckna och posta ett pappersoriginal av blanketten "Sammanställning"!