

# Verksamhetsbidrag *(projekt)*

Ansökan om statsbidrag till friluftsgesamisationer (förordning 2010:2008)

## BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Svenska Frisksportförbundet

## PROJEKT

Projektnr: 2	Projektamn: Pusselbit	
Projektstart (år/mån): 201903	Projektslut (år/mån): 202011	Projektets totala budget (kr): 602 000

## FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr	Avser bidragsår
317000	2019
215000	2020

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

## EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSGESAMISATIONER

## EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

## ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn: Ewa Cernerud-Bormark	E-postadress: kansli@frisksport.se
Telefon (dagtid): 076-558 54 24	Mobiltelefon:

## PROJEKTBEKRIVNING (HELA PROJEKTIDEN)

*Syfte med hela projektet (sammanfattning)*

Ett projekt för att stärka unga vuxna inom Frisksport till bättre självkänsla och självkänedom där naturen får bli en plats som ger lugn och kreativitet. Stressen och pressen är stor bland unga vuxna idag. Att hitta sig själv i dagens samhälle kan vara svårt. Allt ska gå fort och präglas mycket av intryck utifrån. Många unga vuxna jobbar och studerar i städer ofta i provisoriska hem där de har svårt att komma bort från ljud och bilder. Dessutom gör flytt och nya livsförhållanden att vi inom Frisksportrörelsen har svårt att hålla kvar den här åldersgruppen inom rörelsen. (De flesta återkommer senare i livet när de fått egna barn som de vill ska få uppleva frisksport.) Därför vill vi som förbund göra en specifik satsning på den här åldersgruppen. För att få dem att stanna kvar liksom få möjlighet att trots begränsad ekonomi ändå få tillgång till friluftsliv och en möjlighet att få redskap att skapa förutsättningar för ett liv i mindre stress. Något som borde gynna det fortsatta livet och minska risken för fysiska och psykiska sjukdomar längre fram i livet.

*Beskrivning av hela projektet och genomförandet*

Förbundet erbjuder en grupp unga inom förbundet (20 st) att delta i ett projekt som innebär 2 helgträffar, en gång på våren och en gång på hösten samt en vecka under sommaren. Alla tillfällen ska vara belagda i enskildhet, naturnära med möjlighet till många olika typer av naturupplevelser. Deltagarna får genom workshops och olika

pass prova olika verktyg för att hantera stress och press. Därigenom ges förutsättningar för att hitta metoder att ändra sin livsstil så att de upplever mer lugn och blir stärkta i sig själva och kan leva ett liv mer i harmoni. Samtidigt får de förhoppningsvis upptäcka naturens positiva effekter på hälsan. Mellan träffarna kommer de att ha olika uppgifter att göra hemma för att sedan delge vid träffarna, eller för att på olika sätt förbereda sig inför den kommande träffen. Det kan handla om en bok att läsa eller en film att se. Eller olika praktiska skapande uppgifter liksom uppdrag. Testa detta eller se om du kan få till det här. Hur gjorde du och vilket blev resultatet?

Utifrån denna verksamhet kan vi därefter ta fram material för att kunna ordna detta återkommande och utveckla fler sådana här aktiviteter. Samt att förbereda deltagarna på att arrangera regelbundna aktiviteter för varandra och för andra så att de kan hitta en social samvaro tillsammans.

Genomförande:

Vårträff i april på Stensund (Frisksportrörelsens Folkhögskola). Fredag-lördag.

Uppstart-upplägg. Lära känna varandra, enklare avslappningsövningar.

Diskussioner, värderingsövningar och reflektion, självreflektion. Att brinna utan att brinna ut. Fakta kring stress, välfärdssjukdomar och forskningsrön kring skärmtid och mående. Matlagning tillsammans samtidigt med diskussion kring kost - hälsosam kost och snabb att laga och billig. Olika praktiska övningar tänkta att ge redskap för stresshantering.

Deltagarna får olika uppgifter att göra till nästa gång. Till exempel att testa att gå en promenad 2 gånger i veckan eller att skriva ner positiva ord om dagen varje kväll under två veckor med mera.

I juni - 1 veckas läger förslagsvis i fjällmiljö med vandring dagsturer och två-dags tur. Diskussioner och workshops. Utvecklande av olika metoder som deltagarna fått lära sig på första träffen. Under vandringen lär sig deltagarna om sig själva, naturen och upplever stillhet.

Uppgifter till nästa träff.

Höstträff i oktober. Projektet knyts samman och utvärderas. Fortsatta workshops och diskussioner kring deltagarnas upplevelser och erfarenheter.

Alla träffar genomförs i alkohol, tobaks - och drogfri miljö- dessutom kommer deltagarna få uppleva längre perioder av skärmdetox. Det vill säga deras mobiler och annan teknisk utrustning kommer att vara portförbjudna under delar av träffarna.

Under det första teståret tar ledarna tillsammans med gruppen fram ett material som SFF kan använda även fortsättningsvis. År 2 används detta på en ny grupp. Därefter hoppas vi kunna komplettera materialet samt utveckla det så att det går att använda igen men också för de deltagare som vill fortsätta att ses och utforska hälsoområdet.

*Förväntade effekter*

Unga vuxna som deltar i projektet får kunskaper och erfarenheter för resten av livet.

Unga vuxna får verktyg att hantera stress och psykisk ohälsa samt får ökat intresse för friluftsliv.

Vi skapar aktiviteter och mötesplatser för unga vuxna inom vårt förbund.

## BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

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

	<i>Belopp, kr</i>
Lokal, logi, material under helg och vecka	120000
Material till "mellan kurserna"	7000
Arvode 2 st ledare inkl sociala avg.	180000
Administrativa kostnader	10000
	<i>Summa, kr: 317 000</i>

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

*Antal arbetstimmar*

*Pris per timme*

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"!