

# Verksamhetsbidrag (projekt)

Ansökan om statsbidrag till frilufsorganisationer (förordning 2010:2008)

## BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Cykelfrämjandet

## PROJEKT

Projektnr: 1	Projektnamn: Stigcykling för barn och unga med NPF	
Projektstart (år/mån): 22/01	Projekt slut (år/mån): 2021/12	Projektets totala budget (kr): 2 700 000

## FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr	Avser bidragsår
850 000	2022
850 000	2023
850 000	2024

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

## EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSORGANISATIONER

- Cykelfrämjandet

## EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

### ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn: Stefan Lönngren	E-postadress: stefan.lonngren@cykelframjandet.se
Telefon (dagtid): 0703680808	Mobiltelefon: 0703680808

## PROJEKTBSKRIVNING (HELA PROJEKTTIDEN)

*Syfte med hela projektet (sammanfattning)*

Syftet med projektet är att barn med NPF genom att regelbundet vara ute i naturen och stigcykla ska må bättre och bättre kunna klara av skolarbetet.

Vi tror att detta uppnås, inte bara genom den fysiska aktiviteten, utan också genom de speciella utmaningar och krav på närvaro som det innebär att cykla i lite krävande terräng. Det ger självkänsla att klara dessa utmaningar samtidigt som själva vistelsen i naturen också bidrar till hälsoeffekter.

Genom att skapa grupper runt om i landet där barn är ute och stigcyklar tillsammans med en ledare kommer barnen att utmanas och utvecklas. Detta ger både både fysiska och mentala hälsovinster.

*Beskrivning av hela projektet och genomförandet*

Syfte

Stigcykling ger möjlighet att uppnå tre lika viktiga resultat:

Fysisk aktivitet har många fördelar både för kroppslig och mental hälsa.

Utmaningar både vad det gäller att cykla i krävande terräng och att lära sig ta hand om sin cykel och göra enklare reparationer skapar bättre självförtroende.

Koncentration och närvaro i aktiviteten, likväl som att vistas i naturen gör stigcykling till en metod att nå sinnesnärvaro och mindfulness.

Detta sammantaget tror vi hjälper deltagarna att må bättre och göra dem bättre rustade att klara av skolan och andra utmaningar i vardagen.

Vid sidan av detta kommer de också att lära sig om naturen och få ett större miljöhänseende. Programmet innehåller dessutom målet att sprida kunskap om allemansrätten och hur man agerar ansvarsfullt i sitt friluftsliv. Vi hoppas också att detta inspirerar både barn och ledare till ett rikare friluftsliv.

## Bakgrund

Antalet skolbarn som mår dåligt och känner stress och oro ökar. Barn med någon form av NPF, neuropsykisk funktionsnedsättning, som ADHD/ADD eller ASD, är extra hårt drabbade. Att leva med dessa funktionsvariationer innebär ofta en extra påfrestning som gör det svårt att klara av skolan.

Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på det mentala välbefinnandet, inte minst för personer med NPF. Personer med en NPF-diagnos som regelbundet ägnar sig åt fysisk aktivitet hanterar sina symptom bättre och klarar skolarbetet bättre.

Att träna på att hantera utmaningar, är också någonting som gynnar personer med NPF-diagnos. Och inte minst är det bra för självförtroendet att klara av saker man inte trodde man kunde.

Likväl har det visat sig att vistas i naturen i sig har en hälsosam effekt.

## Genomförande

Projektet inleds med studier kring fysisk aktivitet och mental hälsa, liksom hur personer med NPF-diagnos påverkas av fysisk aktivitet, träning i utmanande övningar och mindfulness och vistelse i natur, så kallat skogsbad.

Tidigt skall också läkare med kompetens inom NPF, psykologer, speciallärare patient- och anhörigorganisationer bjudas in till en eller flera workshops där projektet diskuteras. Samarbete med Riksförbundet Attention planeras.

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, Autismspektrumtillstånd (AST), språkstörning och Tourettes syndrom.

Efter detta moment tar vi, utifrån input och synpunkter från experter, fram ett informationsmaterial som kort beskriver projektet och hur intresserade kan ta del av verksamheten.

Programmaterial tas fram där vi beskriver projektet och ger praktiska tips om hur en grupp kan ledas, var man kan hitta lämpliga områden att cykla i, exempel på övningar och beskrivningar på hinder som kan byggas i skogsmiljön.

Tanken är inte att detta i ett initialt skede ska ses som en färdig manual utan mer som en inspiration att utgå ifrån när ledarna sätter ihop sina egna program.

Ledarna kan vara engagerade volontärer i Cykelfrämjandet, vuxna med NPF som vill

aktivera sig själva och hjälpa ungdomar, föräldrar och anhöriga samt övriga som på ideell basis eller professionellt arbetar med barn- och ungdomspsykiatriska frågor.

Programmaterialet ska också finnas tillgängligt elektroniskt där intresserade kan söka mer information, anmäla sig till workshops eller komma i kontakt med projektet. När olika cykelgrupper har kommit igång kan information om var dessa är aktiva synas på hemsidan så att deltagare kan anmäla intresse.

Vi ser också positivt på att samverka med skolor, cykelklubbar och andra friluftorganisationer. Besök och workshops erbjuds till intresserade organisationer.

Målet med projektet är att inspirera deltagarna att på sikt skaffa en egen cykel som de kan sköta om och lära sig reparera. Vi tror dock att det i ett initialt skede, vid genomförandet av ett antal piloter och uppstartsträffar behöver finnas cyklar till utlåning. Dessa kan ambulera och under olika perioder finnas på plats runt om i landet.

## Tidsplan

### 2020

- Bjuda in läkare, psykologer, speciallärare och patientorganisationer till workshop med syfte att diskutera projektet
- Ta fram informationsmaterial som beskriver projektet och hur man kan delta i eller starta en egen cykelgrupp
- Skicka ut informationsmaterial till skolor, cykelklubbar, och andra friluftorganisationer som kan vara intresserade att starta egna grupper
- Ta fram programmaterial, med beskrivning av projektet, tips på aktiviteter och övningar, förslag på byggen av exempelvis teknikbanor m.m.
- Planera och genomföra ett antal besök och workshops runt om i landet
- Starta upp ett antal grupper runt om i landet

Coronapandemin har gjort projektet trögstartat. Under våren och sommaren var det högst oklart om vi kunde arrangera grupper alls och dessutom uppstod den oväntade effekten att alla cyklar sålde slut överallt. Vi har dock nyligen lyckats få loss ett antal cyklar av 2021 års modell och kunnat låta de första grupperna av unga med NPF prova på stigcykling.

Givet den uppkomna bristen på cyklar så behöver projektet sannolikt inrikta sig mer på att låna ut cyklar till aktörer intresserade av att skapa grupper som cyklar stig regelbundet. Volontärer som redan stigcyklar kan behöva utbildas i NPF och volontärer med koll på NPF behöver bli trygga stigcyklister. Till detta tänker vi använda Scouternas webbutbildning Anpassat ledarskap och våra egna kunskaper.

Sammanfattningsvis känns framtiden nu ljusare och det har uttryckts intresse från Karlshamn i söder till Gävle i norr. Vi kan bara hoppas på bättre tillgång på cyklar, en snällare pandemi och en mild vinter.

### 2021

Fortsatt arbete med att

- Köpa in och låna ut cyklar till sammanhang där cyklarna gör störst nytta för projektet

- Planera och genomföra ett antal besök och workshops runt om i landet
- Starta upp ett antal grupper runt om i landet och stötta ledarna med kunskaper i NPF och stigcykling
- Utvärdering och eventuella utvecklingar

Beslutet att i tider av cykelbrist prioritera inköp av cyklar har visat sig nödvändigt och framgångsrikt.

Projektet förfogar hittills över 25 cyklar som är utplacerade i Skövde, Västerås, Gränna, Järna, Sundbyberg, Lidingö samt i projektets hyrda skåpbil till för projektledarens egna grupper och blivande stigcyklister som vill prova.

Ytterligare åtta cyklar inköpta i december 2020 har ännu inte levererats vilket innebär att fler möjligheter för projektets målgrupp är på väg.

2022

Fortsatt arbete med att

- Köpa in och låna ut cyklar till sammanhang där cyklarna gör störst nytta för projektets målgrupp
- Tillsammans med målgruppen hitta fler lämpliga nybörjarstigar nära målgruppen, en större del av projektet än väntat
- Sprida inspiration och erfarenheter runt om i landet
- Starta upp ett antal grupper runt om i landet
- Utvärdering av projektet
- Förslag på hur Cykelfrämjandets Supercyklister (NPF) ska kunna fortsätta efter projektet

Projektet har som sagt haft ett antal pandemirelaterade käppar i hjulen initialt men Cykelfrämjandet ser en oerhörd potential framåt. Vi har sett så fina exempel på när unga kämpande personer hittar "sin grej" i stigcykling och därmed något dom faktiskt vill fortsätta göra. Extra glädjande när det sker tillsammans med en förälder och en stor ära att få bevittna.

Barn och unga med NPF är riktiga kämpar med en minst lika kämpande grupp föräldrar som behöver allt stöd dom kan få. De möjliga individuella hälsovinster är enorma och samhällets vinster kan bli gigantiska.

Ett exempel är projektets 21-åriga praktikant på 50% den gångna månaden. En kille som på grund av sin NPF-diagnos blivit sittande hemma i många år. Ingen skola, inget jobb och en förtvivlad mamma. Att få introducera honom till den välkomnande gemenskapen i stigcykling är en ynnest och har fått honom att växa och ta jättekiv utanför hemmet.

Han föreslog själv tidigt att han kanske skulle kunna leda grupper med yngre barn och hans mamma letar fortfarande efter sin tappade haka. Denne unge man har också varit med i ett tidningsreportage om projektet och kommer att vara en stor del av vår kommande film tänkt att inspirera fler Supercyklister. Helt otänkbart för bara en kort tid sedan.

Vi lär oss nya saker tillsammans hela tiden men en viktig insikt för Cykelfrämjandet

är att målgruppen och dess omgivning oftast har fullt upp med att klara NPF- vardagen och alla dess utmaningar. Att styra upp och hålla en gruppaktivitet som stigcykling igång är något som kan vara mycket begärt åtminstone av föräldrarna. Även verksamheter och skolor behöver mycket tid och stöd för att implementera något nytt.

För att projektet ska ha en rimlig chans att lyckas och nå fler unga ansöker vi nu därför allra ödmjukast också om förlängning på två år efter 2022.

#### *Förväntade effekter*

Efter projektet förväntar vi oss

- ett 100-tal grupper med omkring 10 barn i varje grupp som regelbundet träffas och stigcyklar tillsammans
- att omkring 1000 barn och ledare genom regelbunden aktivitet och stimulans mår bättre och kan hantera sin vardag, sitt skolarbete och andra utmaningar bättre, och därmed får bättre förutsättningar att klara sig genom skolan och livet
- att de barn och ledare som deltar genom att lära sig möta svårigheter får ökad självkänsla
- att projektet inspirerar fler att starta liknande grupper så att fler barn och ungdomar får möjlighet att prova på att stigcykla
- att de barn som deltar kommer att fortsätta med stigcykling även som vuxna, och därmed kan fortsätta att få samma psykiska hälsovinster
- att de barn och ledare som deltar även väljer cykeln som transportmedel i övrigt
- att de som barn som deltar även kommer att välja cykeln som transportmedel i framtiden
- att de barn och ledare som deltar genom att uppleva naturen lär sig uppskatta och bevara den och miljön
- att de barn och ledare som deltar lär sig mer om allemansrätten och att respektera dess grundprincip att inte störa och inte förstöra
- att fler barn får möjlighet att uppleva och få ett rikt friluftsliv

Detta projekt är också en del i att uppfylla följande globala mål: 3 Hälsa och välbefinnande, 4 God utbildning för alla, 5 jämställdhet, 10 Minskad ojämlikhet, 11

Hållbara städer och samhällen, 13 Bekämpa klimatförändringar, 15 Ekosystem och biologisk mångfald, 16 Fredliga och inkluderande samhällen

## BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

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

	<i>Belopp, kr</i>
Projektledning (1620h)	567 000
Indirekt kostnad (OH) för ovan	113 400
Inköp av utrustning samt frakter och lagerhållning	130 000
Framtagande av publikationer/infomaterial/webb	30 000
Resor	9 600
	<i>Summa, kr: 850 000</i>

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

*Antal arbetstimmar*

1620

*Pris per timme*

350

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.