

# Verksamhetsbidrag (projekt)

Ansökan om statsbidrag till frilufsorganisationer (förordning 2010:2008)

## BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Cykelfrämjandet

## PROJEKT

Projektnr: 3	Projektamn: Aktiva naturupplevelser på cykel för seniorer	
Projektstart (år/mån): 2022/01	Projektstut (år/mån): 2024/12	Projektets totala budget (kr): 1080000

## FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr	Avser bidragsår
360000	1
360000	2
360000	3

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

## EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSORGANISATIONER

### EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

Organisation	Belopp, kr
Cykelfrämjandet - medfinansiering	40000

## ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn: Emilia Sternberg	E-postadress: emilia.sternberg@cykelframjandet.se
Telefon (dagtid):	Mobiltelefon: 0730780835

## PROJEKTBESKRIVNING (HELA PROJEKTTIDEN)

Syfte med hela projektet (sammanfattning)

Syftet med projektet är att fler äldre ska njuta av ett aktivt och socialt friluftsliv via gemensam cykling i naturen. För att åstadkomma detta kommer vi genomföra fyra huvudaktiviteter: en informationskampanj om de goda effekterna som fysisk aktivitet i naturen ger under hela livet, lokala cykelturer i samarbete med Cykelfrämjandets lokalkretsar med naturen som utgångspunkt, digitala inspirationsträffar samt ett event på sommaren för att uppmuntra till ett aktivt och socialt friluftsliv för äldre.

Beskrivning av hela projektet och genomförandet

### Bakgrund:

Sverige har en åldrande befolkning där störst folkökning de kommande åren förväntas ske bland de äldsta enligt SCB. En hög livskvalité och god hälsa för äldre grupper bör därför vara en extra prioriterad fråga i vårt samhälle. Enligt SCB:s befolkningsundersökning av levnadsförhållanden (ULF/SILC) för åren 2008-2019 är gruppen 55-74-åringar de mest friluftslivsaktiva. Den äldsta åldersgruppen (85 år och äldre) är dock bland de minst friluftslivsaktiva. Det finns även stora skillnader inom

gruppen äldre, där bland annat kvinnor 65 år och äldre är bland de minst friluftsaaktiva. En sak som är säker är de många hälsofördelarna, både fysiska och mentala som kommer av fysiskt aktivitet för äldre. Likaså har vistelse i naturen och grönområden en positiv inverkan på den psykiska hälsan. Här är äldre grupper av särskilt intresse enligt forskare då de i många fall kan få större hälsoeffekter av fysisk aktivitet och friluftsliv än yngre eftersom de ofta får mindre fysisk aktivitet och har en generell sämre hälsa än yngre.

Äldre 65+ rekommenderas av WHO att följa samma riktlinjer som övriga vuxna för fysisk aktivitet som inkluderar bland annat att utföra pulshöjande fysisk aktivitet 150 till 300 minuter i veckan på måttlig intensitet samt utföra muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger i veckan. Utöver detta rekommenderas äldre särskilt inkludera varierad multikomponent fysisk aktivitet som en del av den fysiska aktiviteten minst 2-3 gånger i veckan för att bevara fysisk funktion och förebygga fall och fallrelaterade skador. Multikomponent fysisk aktivitet innebär att flera aktiviteter genomförs tillsammans, där balansträning och styrketräning med fördel kan ingå. Cykling är en aktivitet som kan bidra till uppfyllandet av dessa rekommendationer och i kombination med vistelse i naturen, har goda möjligheter att ge positiva hälsofördelar för äldre.

Vidare är cykling en aktivitet som gärna kan genomföras i grupp och som då kan bidra till ökad gemenskap och ett socialt sammanhang, vilket kan minska social isolering – en riskfaktor för förtida död bland äldre. Vi vill ta vara på de många positiva hälsofördelarna som kommer från ett aktivt och socialt friluftsliv för äldre genom att organisera gruppcykelturer för äldre vuxna i samarbete med våra lokalkretsar med naturupplevelser som utgångspunkt.

Målgrupp:

Personer som är 65+.

Genomförande:

Projektet kommer bestå av fyra huvudaktiviteter: en informationskampanj om de goda effekterna som fysisk aktivitet i naturen ger under hela livet, lokala cykelturer med naturen som utgångspunkt, digitala inspirationsträffar samt ett event på sommaren för att uppmuntra till ett aktivt friluftsliv på cykel för äldre.

Informationskampanjen -

Informationskampanjen kommer genomföras i Cykelfrämjandets kanaler, bland annat sociala medier, hemsida och i medlemskommunikation som nyhetsbrev och medlemstidningen cykling samt genom extern kommunikation i kanaler riktade specifikt till målgruppen 65+. Syftet med informationskampanjen kommer vara att sprida budskapet att det är aldrig för sent att upptäcka naturen på cykel samt de goda hälsoeffekterna som kommer av fysisk aktivitet och vistelse i naturen. Kampanjen kommer även inkludera tips på enkla aktiviteter och sätt att upptäcka naturen på cykel, t.ex. "så cyklar du med dina barnbarn" och "fågelskådning från cykelsadeln."

Lokala Cykelturer -

De lokala cykelturerna kommer genomföras i samarbete med Cykelfrämjandets lokalkretsar under mars-oktober. Varje månads cykelturer kommer ha ett nytt säsongsenligt tema som syftar till att äldre ska få chansen att upptäcka naturen på cykel tillsammans. Varje månads tema kommer sammanställas i ett inspirationsmaterial som kan användas av andra grupper för att upptäcka naturen på cykel. Kretsarna kommer få möjlighet till ett aktivitetsbidrag för genomförandet av aktiviteterna, där Cykelfrämjandet kommer matcha den sökta summan i projektets budget för att möjliggöra ett aktivitetsstöd på totalt 8 000 kronor var för tio kretsar som genomför minst 8 turer per år var som en del av projektet.

#### Digitala inspirationsträffar -

Under de kallare månaderna på året kommer vi organisera digitala inspirationsträffar med föreläsare och möjlighet till erfarenhetsutbyte deltagare sinsemellan på teman kopplad till rörelseglädje och upptäckelse av naturen på cykeln. Träffarna kommer genomföras tillsammans med gästföreläsare, lokalkretsar och andra organisationer. Aktiviteten syftar till att skapa en plattform för kunskapsutveckling och erfarenhetsutbyte bland äldre på teman och aktiviteter kopplade till de goda hälsoeffekterna, både mentala och fysiska, som fysisk aktivitet och naturupplevelser kan ge.

#### Sommarevent -

Under sommaren kommer Cykelfrämjandet organisera ett event för seniora cyklister i samarbete med en kommun. Eventet kommer vara ett flerdagarsevent som innehåller gemensamma cykelturer och andra aktiviteter i naturen och grönområden. Eventet syftar till att öka gemenskap, sprida rörelseglädje, inspirera till naturupplevelser samt minska isolering och öka fysisk aktivitet bland äldre.

#### Tidsplan:

##### Jan-Mars:

- Projektuppstart
- Framtagande av material och innehåll till informationskampanj, påbörja spridning av informationskampanjen
- Kontakt med lokalkretsar samt framtagande av material till temacykelturerna
- Eventplanering för sommarens event
- Genomförande av en digitala inspirationsträff i månaden i samarbete med gästföreläsare, lokalkretsar och andra organisationer

##### April-Juni:

- Genomförande av lokala cykelturer med säsongsenliga teman varje månad i samarbete med Cykelfrämjandets lokalkretsar
- Fortsatt spridning av informationskampanjen
- Eventplanering för sommarens event

##### Juli-September:

- Genomförande av lokala cykelturer med säsongsenliga teman varje månad i samarbete med Cykelfrämjandets lokalkretsar
- Fortsatt spridning av informationskampanjen
- Genomförande av sommarens event under en vecka i samarbete med en kommun

##### Oktober-December:

- Fortsatt genomförande av lokala cykelturer med säsongsenliga teman varje månad så länge vädret tillåter
- Genomförande av en digitala inspirationsträff i månaden i samarbete med gästföreläsare, lokalkretsar och andra organisationer
- Uppföljning och utvärdering, förberedelser för slutrapportering av år 1

##### 2023:

- Uppdatering och genomförande av digital kampanj
- Fortsatt genomförande av lokala cykelturer med säsongsenliga teman i samarbete med lokalkretsar när vädret tillåter
- Genomförande av sommarens event under en vecka i samarbete med en kommun
- Genomförande av digitala inspirationsträffar i samarbete med gästföreläsare, lokalkretsar och andra organisationer
- Uppföljning och utvärdering, förberedelser för slutrapportering av år 2

##### 2024:

- Uppdatering och genomförande av digital kampanj
- Fortsatt genomförande av lokala cykelturer med säsongsenliga teman i samarbete med lokalkretsar när vädret tillåter

- Genomförande av sommarens event under en vecka i samarbete med en kommun
- Genomförande av digitala inspirationsträffar i samarbete med gästföreläsare, lokalkretsar och andra organisationer
- Uppföljning och utvärdering, förberedelser för slutrapportering av år 3

*Förväntade effekter*

Genom projektets aktiviteter förväntar vi oss kunna bidra till ökad fysisk aktivitet och social gemenskap bland äldre vilket kan leda till förbättrad mental och fysisk hälsa. Våra specifika mål för år ett av projektet är att:

- Nå minst 20 000 personer i åldersgruppen 65+ via den digitala kampanjen --
- Genomföra minst 80 turer för äldre i samarbete med lokalkretsar
- Engagera minst 100 deltagare vid sommarens event
- Engagera minst 200 deltagare vid de digitala träffarna

Delmål för år 2 och 3 av projektet kommer minst att matcha dessa, men kan även komma att sättas högre.

För hela projektet är våra förväntade effekter att fler äldre kan ta del av ett aktivt och socialt friluftsliv på cykel via våra aktiviteter och att projektet därmed kan bidra inte bara till en förbättrad mental och fysisk hälsa bland deltagarna, men i förlängningen även bidra till uppfyllnaden av de nationella friluftsmålen, särskilt mål 9: friluftsliv för god hälsa och mål 3 i Agenda 2030: god hälsa och välbefinnande.

## BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

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

	<i>Belopp, kr</i>
Projektledning	140000
Projektadministration/-kommunikation	40000
OH-kostnader (ekonomitjänster, IT, gemensam administration såsom driftskostnader, personaladministration)	50000
Kommunikation/material produktion/digital marknadsföring	50000
Arvoden och extern expertis	20000
Aktivitetsstöd till lokalkretsar	40000
Resor och logi	10000
Revision	10000
	<i>Summa, kr: 360 000</i>

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

*Antal arbetstimmar*

	<i>Pris per timme</i>
400	350
114	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.