

Verksamhetsbidrag *(projekt)*

Ansökan om statsbidrag till friluftsgesällskaper (förordning 2010:2008)

BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

RHF-Hälsofrämjandet

PROJEKT

Projektnr:
883800-2973
Projektstart (år/mån):
2022

Projektamn:
Allsidig Seniorträning i Naturen
Projektstut (år/mån):
2022

Projektets totala budget (kr):
50 000

FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr
50 000

Avser bidragsår
2022

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

EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSGESÄLLSKAPER

- RHF-Hälsofrämjandet

EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

Organisation
RHF-Hälsofrämjandet

Belopp, kr
50 000

ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn:
Elba Pineda Gustafsson
Telefon (dagtid):
0707346201

E-postadress:
info@halsoframjandet.se
Mobiltelefon:
070-734 62 01

PROJEKTBESKRIVNING (HELA PROJEKTIDEN)

Syfte med hela projektet (sammanfattning)

Friskvård i förebyggande syfte för seniorer, i form av fysisk aktivitet i naturen

Beskrivning av hela projektet och genomförandet

Vi träffas en gång per vecka för att utöva allsidig fysisk aktivitet tillsammans ute i der fria.

Som träningsredskap använder vi i första hand träningsstavar som är specifikt anpassad för att förbättra muskelstyrka, hållning, balans ,och stärka skelettet på rätt sätt. Även andra träningsredskap kan förekomma för att programmet ska kunna göras utomhus.

Därefter äter vi en näringsriktig kost tillsammans och umgås.

Under våra träffar diskuterar vi motion i vardagen och dess betydelse för livskvalitet, går igenom övningar för styrka och kondition, samt specifika träningsövningar för att förbättra balansen och därmed minska risken för fallolyckor.

Förväntade effekter

I takt med den ökande urbaniseringen riskerar naturområden bli en bristvara. Vistelser i naturen har hälsobringande effekter och ger många hälsofördelar; som sänkt puls, färre muskelspänningar, lägre kortisolnivåer, våra stressnivåer minskar och immunförsvaret stärks. Människan har under merparten av vår evolutionära historia levt i naturen, det är därför självklart att vi mår bra av att vistas där, som även forskningen bekräftar. Därför är det viktigt för seniorer att både utöva allsidig fysisk aktivitet i grupp ute i naturen, med hälsosamt solljus, friskluft samt det fysiska umgänget.

BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

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

Personal kostnad

Belopp, kr

50 000kr

Summa, kr: 50 000

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

Antal arbetstimmar

ca; 50

Pris per timme

500kr

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.