



Verksamhetsbidrag (projekt)

Ansökan om statsbidrag till friluftorganisationer (förordning 2010:2008)

BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Cykelfrämjandet

PROJEKT

Projektnr: 4	Projektamn: Lär dig cykla till naturen	Projektets totala budget (kr): 3.585.000 kr
Projektstart (år/mån): 2022/01	Projektstut (år/mån): 2024/12	

FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr	Avser bidragsår
495.000 kr	2022
495.000 kr	2023
495.000 kr	2024

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
Olika bostadsbolag & kommuner	700.000 kr
Olika bostadsbolag & kommuner	700.000 kr
Olika bostadsbolag & kommuner	700.000 kr

ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn: Isabella Thöger	E-postadress: isabella.thoger@cykelframjandet.se
Telefon (dagtid): 0708-361449	Mobiltelefon: 0708-361449

PROJEKTBSKRIVNING (HELA PROJEKTTIDEN)

Syfte med hela projektet (sammanfattning)

Syftet med hela projektet är att, via cykelaktiviteter, få fler nya svenskar att uppleva friluftslivet som finns i sina närområden. Vår främsta målgrupp kommer vara vuxna som lär sig cykla på våra nybörjarkurser, och som bor i socioekonomiskt utsatta områden. När dessa personer kommer ha gått cykelkurs, där vi även kommer väva in information om friluftslivet, har vi som mål att cykla iväg på korta och längre cykelutflykter med picknick i det gröna för att kunna uppleva cyklingen och upptäcka den stadsnära naturen tillsammans. På cykelturerna kommer även familjemedlemmar och vänner som redan kan cykla vara välkomna att delta. Under sommaren kommer vi även ordna friluftsdagar med olika cykelaktiviteter såsom att cykla till en naturreservat eller även cykla i skogen.

Cykelfrämjandet bedriver sedan 2012 cykelkursverksamhet för nybörjare på olika orter runt om i landet och vi har erfarenhet av att vår målgrupp inte har lika stor kännedom om vad friluftsliv är eller hur man ägnar sig åt det och fördelarna med

det, som inrikesfödda har. Det leder i sin tur till att även deras barn inte tar del av friluftslivet, den sk naturklyftan. Att vistas i naturen har många positiva effekter på både den fysiska och psykiska hälsan, vilket vi anser är särskilt relevant för vår målgrupp då personer som bor i socioekonomiskt utsatta områden generellt sett lider mer av psykisk och fysisk ohälsa, har mindre tillgång till aktiviteter på fritiden och färre möjligheter till integration än personer som bor i mer välbärgade områden. Att cykla ger både tillgång till vardagsmotion och till friluftslivet som väntar direkt utanför ens bostad. Våra aktiviteter är därför särskilt relevanta med tanke på mål 1 (tillgänglig natur för alla) samt mål 9 (friluftsliv för god folkhälsa).

Beskrivning av hela projektet och genomförandet

Bakgrund:

Sedan 2012 bedriver Cykelfrämjandet cykelkurser för nybörjare på olika orter runt om i landet, idag under namnet Frihet på Cykel. Det som startades 2012 som en första cykelkurs i Solna för vuxna som inte kunde cykla har nu utvecklats och denna verksamhet finns över hela landet, antingen i mindre skala via Cykelfrämjandets lokala kretsar, eller mer koncentrerad i våra storstäder Stockholm, Göteborg och Malmö, där vi har regionala projektledare som samordnar verksamheten.

Främsta målgruppen på våra cykelkurser är vuxna som vill lära sig att cykla och de flesta kommer från andra länder där det antingen har varit förbjudet eller av andra skäl svårt att lära sig att cykla. Majoriteten av våra deltagare är utlandsfödda kvinnor, men vi har även en del män på våra cykelkurser. Dessa nya svenskar har inte lärt sig cykla i sina hemländer, pga dålig infrastruktur, kulturella hinder, ibland även pga lagen som t.ex. kan förbjuda kvinnor att cykla i offentliga miljöer. I Sverige, där det förväntas att alla medborgare kan cykla, blir cyklingen en viktig del av integrationen. Våra deltagare vill lära sig cykla för att transportera sig till och från jobbet/studierna, behöver cykeln i jobbet, vill kunna cykla med sina barn och göra utflykter till stranden, lekparken m.m. De tänker ofta på sin hälsa, både fysisk och psykisk, och på miljön.

Mål 1: Tillgänglig natur för alla.

Cykling har en dubbel koppling till friluftslivet då den både ger möjlighet att transportera sig till friluftslivet (t.ex. cykla till en sjö) men även är en friluftslivsaktivitet i sig själv. Vår målgrupp är inte lika bekant med friluftslivet som inrikesfödda medborgare brukar vara. Vi har märkt att naturkännedomen om den svenska naturen är relativt låg bland våra deltagare som ofta har vuxit upp i andra länder, och forskning visar att den grupp tar mindre del av friluftslivet. Att kunna cykla skapar en möjlighet för dem att uppleva naturen där de bor i mycket större utsträckning än när de sitter i en buss eller i en bil, eller behöver promenera till den. Cykeln ger oss lätt tillgång till naturrika områden nära oss, då det är en mycket smidig och flexibel transportmedel. Att inte kunna cykla påverkar därför negativt möjligheterna för vår målgrupp att ta del av friluftsliv. Våra cykelkurser är dessutom oftast lokaliserade i sk socioekonomiskt utsatta områden som ligger i stadens utkant i nära anslutning till grönområden och där det finns fina cykelbanor utan för mycket trafik.

En viktig anledning till varför våra deltagare vill lära sig cykla är för att kunna cykla med sina barn. Barnen kan oftast cykla och deras mammor / pappor vill kunna cykla tillsammans med dem på fritiden. Att ge föräldrarna möjlighet att ta del av friluftslivet tillsammans med sina barn, genom att cykla tillsammans genom gröna områden, fika och uppleva naturen, ser vi även som en viktig del i att minska naturklyftan, dvs att barn inte heller får ta del av friluftslivet då deras föräldrar inte gör det. Då det oftast finns en mer begränsad tillgång till idrottsaktiviteter och föreningsliv i dessa områden spelar även där cykeln en viktig roll.

Mål 9: Friluftsliv för god folkhälsa.

Ett av friluftslivets värde, hälsa, har också mycket betydelse för denna målgrupp. I dessa områden lider befolkningen av ohälsa i högre grad än andra områden, både fysisk och psykisk. Många av våra deltagare kontakter oss för att lära sig cykla just för att de vet att det är bra för deras hälsa. En tidigare deltagare som nu blev instruktör förklarade det så fint: "När jag cyklar känner jag mig i fred och glad. Är jag ledsen cyklar jag en stund så mår jag bättre. Jag vill att alla ska få samma

möjlighet”.

Genom att utvärdera våra cykelkurser ser vi att de flesta av våra tidigare deltagare cyklar på sin fritid samt tillsammans med sin familj eller vänner. Det kan vara svårt för dem att använda cykeln för att handla eller pendla, antingen på grund av att de är fortfarande obekväma med stadscyklning, har för långa sträckor att cykla eller för mycket varor att transportera. Då spelar det en ännu större roll att den målgruppen har tillgång till friluftslivet genom sin cykling. T.ex. Uttryckte en deltagare sin glädje med att kunna cykla till en närliggande sjö, då pappan och barnen brukade göra det utan att hon kunde följa med. Andra berättade hur de har cyklat i skogen tillsammans med sina vänner. Många upplever dock att det är svårt för dem att hitta fina och trygga vägar, trots att de bor i naturnära områden. Det visar att det finns ett behov av planerade aktiviteter för att stödja dem. Eftersom våra cykelkurser är till stor del redan finansierade av olika aktörer kommer finansieringen av Svenskt Friluftsliv först och främst fokusera på utflykterna och friluftsdagarna, men även möjliggöra utvecklingen av material med fokus på friluftsliv för cykelkurserna.

Projektet består av följande huvudaktiviteter:

Utveckla pedagogiskt material om friluftsliv för vår målgrupp

Utbilda våra volontärer i det nya materialet

Hålla i nybörjarkurser i cykling med fokus på friluftsliv, för vuxna

Hålla i nybörjarkurser i cykling med fokus på friluftsliv, för barn

Hålla i cykelutflykter med fokus på friluftsliv

Hålla i friluftsdagar under sommaren

Utvärdera deltagarnas friluftsvanor via telefonenkät

Aktivitetserna kommer hållas först och främst kring våra storstäder Stockholm, Göteborg och Malmö, där vi har regionala projektledare som kommer leda projektet inom sin region, men vi kommer även se till att sprida materialet och stötta våra kretsar runtomkring Sverige i att hålla i liknande aktiviteter.

Beskrivning av aktiviteterna:

Utveckla pedagogiskt material om friluftsliv för vår målgrupp

Vi vill anpassa våra cykelkurser och utveckla ett pedagogiskt material som har fokus på friluftsliv, där vi kombinerar grundläggande naturkännedom, information om allemansrätten och andra frilufsorganisationer samt praktiska tips om vad som är bra att tänka på när man ska ut i naturen (lämplig klädsel, vad är bra att ha med sig, osv.). Ett enklare material kommer även tas fram för cykelkurser för barn.

Utbilda våra volontärer i det nya materialet

För att kunna hålla i cykelkurser med fokus på friluftsliv kommer vi utbilda både nya och tidigare volontärer i det nya materialet.

Hålla i nybörjarkurser i cykling med fokus på friluftsliv, för vuxna

Våra nybörjarkurser i cykling kommer bestå av minst 6 träffar där ca 15 deltagare får träna på balans, börja trampa och träna på att cykla i ett säkert område. Vi kommer att kombinera den praktiska träningen med att i mindre grupper prata om vad som är viktigt att tänka på när man cyklar, hur man kan använda cykeln för att komma ut i naturen och vad som är viktigt att tänka på när man rör sig i naturen (allemansrätten). Vi kommer presentera andra föreningar och organisationer som man kan gå med i för att ägna sig åt friluftsliv på olika sätt och inte minst prata om de olika hälsofördelar som finns med både cykling och friluftsliv. Det pedagogiska materialet som vi ska ta fram (se punkt 1) är tänkt att ligga till grund för undervisningen under cykelkursen.

Hålla i nybörjarkurser i cykling med fokus på friluftsliv, för barn

De flesta av våra deltagares barn brukar redan kunna cykla, men det finns alltid ett mindre antal som inte kan. Vi kommer därför även hålla i cykelkurser för barn under de olika lov. Barn lär sig cykla mycket snabbare än vuxna och behöver därför ett annat upplägg för sina kurser. Även där kommer vi fokusera på friluftsliv genom att på ett lekfullt sätt värva naturkännedom i övningarna samt inspirera dem att använda sin cykel för att ta del av naturen.

Hålla i cykelutflykter med fokus på friluftsliv

I anslutning till varje cykelkurs kommer vi att organisera minst 2 cykelutflykter i närområdet. På lite mer avancerade utflykter kommer även familjemedlemmarna till

våra deltagare vara välkomna att cykla med oss. Under utflykterna kommer vi fokusera på vår upplevelse av naturen och diskutera tillsammans med deltagarna vilka aspekter av upplevelsen som de blir mest berörda av (tex frisk luft, känsla av lugn, kul att se nya miljöer), hur de själva skulle vilja fortsätta uppleva friluftslivet nära där de bor. Vi kommer även att utmana våra deltagare och volontärer att hitta friluftskompisar, dvs vänner, grannar, familjemedlemmar som de får ta med sig ut på cykeltur. I synnerhet skulle vi vilja koppla ihop mer vana cyklister med intresse för friluftsliv med nybörjare. Detta kommer både stärka deras självförtroende i att cykla och förhoppningsvis stötta dem i att fortsätta cykla och upptäcka den stadsnära naturen, samtidigt som de kommer kunna ta del av friluftslivet och få inspiration till nya friluftaktiviteter.

Hålla i friluftsdagar under sommaren

Friluftsdagarna är tänkta som en blandning av lite mera avancerade cykelaktiviteter som kopplas till friluftslivet. Det kan vara att arrangera längre turer, eller att man cyklar tillsammans till en naturreservat och vandrar, eller att man även får testa att cykla i skogen. Dessa tänker vi ta fram enligt önskemålen av våra deltagare under år 1, och utveckla dem under år 2 och 3.

Utvärdera deltagarnas friluftsvanor via telefonenkät

För att kunna följa upp huruvida cyklingen har ändrat deltagarnas tillgång till friluftslivet kommer vi utvärdera våra insatser via en större telefonenkät. Löpande utvärderingar sker redan via papper efter varje aktivitet, men för att kunna utvärdera insatsen över tid kommer vi kontakta våra deltagare via telefon och erbjuda att svara på en telefonenkät i olika språk (somaliska, svenska, engelska, arabiska, persiska). Denna metod har redan använts tidigare och har visat sig mycket effektiv i att samla svar från våra deltagare som oftast har en begränsad möjlighet att besvara digitala enkäter på svenska.

Genomförande

Tidsplan 2022 (år 1)

Januari - Februari

Planering för årets aktiviteter

Utveckling av det nya pedagogiska materialet

Rekrytering av nya volontärer

Mars

Fortsatt planering av årets aktiviteter

Utbildning av nya volontärer

Testa det pedagogiska materialet och göra eventuella ändringar

April - Oktober

Genomförande av cykelkurser med fokus på friluftsliv

Genomförande av cykelutflykter med fokus på friluftsliv

Fortsatt rekrytering och utbildning av nya volontärer

November - December

Genomförande av cykelkurser med fokus på friluftsliv

Genomförande av cykelutflykter med fokus på friluftsliv

Analysera insamlad data och utvärdera första året

Tidsplan 2023-2024 (år 2 och 3)

Liknar år 1 i upplägg, men med utökad fokus på aktiviteterna och telefonenkät.

Förväntade effekter

Genom våra aktiviteter vill vi se till att:

Fler nya svenskar och deras familjer kommer ta del av friluftslivet som ofta redan finns nära deras bostäder

Fler nya svenskar får tillgång till kunskap om naturen, om naturens värde och om allemansrätten

Fler nya svenskar får information om andra föreningar som är aktiva inom friluftslivet

Fler får insikter i hur cyklingen och friluftslivet går hand i hand med varandra

Detta leder, i längden, till ökad fysisk och psykisk hälsa genom tillgång till

lättillgänglig motion och till naturen.
Uppskattning av antal aktiviteter och deltagare:
Vi har för mål att:
Utbilda ca 180 nya volontärer
Hålla i ca 90 cykelkurser med fokus på friluftsliv
Hålla i ca 150 utflykter med fokus på friluftsliv med möjlighet för deltagarna att ta med vänner eller familjemedlemmar som följer med
Hålla i ca 30 friluftsdagar

BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

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

	<i>Belopp, kr</i>
Projektledare Malmö 40%	280.000 kr
Projektledare Gbg 40%	280.000 kr
Projektledare Sthlm 40%	280.000 kr
Timanställda	40.000 kr
Revision	10.000 kr
Informationsspridning och marknadsföring	10.000 kr
Projektadmin 20%	140.000 kr
OH i form av lokal, IT, telefon, resor, gemensam administration, förbrukningsmaterial, ekonomifunktion	155.000 kr

Summa, kr: 1 195 000

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

Antal arbetstimmar

2800 tim
200 tim

Pris per timme

350 kr
200 kr

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.