

 <b>VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING</b>
Inkom: 2018 -09- 17
Dnr:

## Ansökan folkhälsobidrag för 2019 – Support Camp

**Föreningens namn** Västerbottens Idrottsförbund

**Organisationsnummer:** 894000-3588

**Adress:** Inre Ringvägen 48

**Postnummer:** 915 31 **Ort:** Robertsfors

**Post-/bankgiro:** 5453-5240

### UPPDRAGETS NAMN

Support Camp

Sökt 130 330 kronor

### 1. Beskrivning

#### Bakgrund och utmaningar

Idag är det många vuxna som inte idrottar eller utövar någon annan fysisk aktivitet. Vi vet att andelen stillasittande ökar, inte minst på våra arbetsplatser, vilket i sin tur medverkar till sämre hälsa hos den enskilde individen och bidrar till större samhällsproblem när det gäller sjukvården.

Människor som arbetar över sin förmåga och kapacitet sliter ned sig långsamt och kroppen kan till slut säga ifrån på olika sätt. Stillasittande och fysisk inaktiva uppsöker vården fler gånger än de aktiva. Ibland blir en sjukskrivning nödvändig. Den enskilde individen lider av att vara en stillasittande och inaktiv person, både fysiskt som psykiskt. Livskvaliteten försämras när de fysiska förutsättningarna inte finns för en aktiv fritid. Den psykiska hälsan påverkas också när den fysiska hälsan försämras.

Fokuspersonen vet ofta att hen bör motionera, äta rätt och stressa mindre men trötthet och orkeslöshet när arbetet är slut gör att motivationen inte finns. Utbudet är litet när det gäller relevant och inspirerande utbildning anpassad för fysiskt inaktiva och stillasittande. Mycket av den verksamhet som finns bygger på att individen redan är motiverad till fysisk aktivitet. Det saknas även lämpliga utbildningar för företag och organisationer i ämnet.

Detta leder oss att fråga - hur kan vi utveckla verksamheter som passar inaktiva vuxna, som indirekt värnar om folkhälsan och som skapar frisk/friskare arbetskraft?

#### Support Camp

De flesta av idrottsföreningarna i Robertsfors kommun har idag ingen ändamålsenlig träning eller annan verksamhet för målgruppen fysiskt inaktiva. Verkar man i idrottsföreningen som vuxen gör man det i första hand som förälder eller ledare och inte som aktiv utövare.

Vår idé är därför att hjälpa Idrottsföreningarna i Robertsfors kommun att bjuda in sina supportere, föräldrar och andra berörda vuxna att genomgå ett program för att bli mer fysisk aktiva. Programmet innehåller både fysisk aktivitet, digital utbildning och fysiska träffar inom föreningen. Vi vill även koppla ihop föreningar med målgruppens företag och arbetsplatser och på så sätt möjliggöra nya fysiska aktiviteter för målgruppen med hjälp av företagens friskvårdsbidrag.

För att möjliggöra idrottsföreningarnas samordning med målgruppen, arbetsplatser, kommun, landsting och Rusa-projektet vill Västerbottens Idrottsförbund erbjuda sig att koordinera detta arbete samt att utveckla och leverera en målgruppsanpassad utbildning till deltagarna.

## 2. Mål:

*Övergripande mål:*

Tidigare inaktiva människor över 25 år i Robertsfors kommun har blivit mer fysisk aktiva.

*Mål för deltagande:*

- 45-60 deltagare år 1
- 90-120 deltagare år 2
- 135-180 deltagare år 3
- Minst 3 deltagande föreningar

*Kvalitativt mål - bättre livskvalitet:*

Den enskilde mår bättre både fysiskt och psykiskt. De fysiska förutsättningarna räcker till för att arbeta 8 timmar per dag och inneha ork för fritiden. Livskvaliteten förbättras när de fysiska förutsättningarna finns för en aktiv fritid.

*Förväntade resultat och effekter på lång sikt:*

Stärkta förutsättningar för ett hållbart (arbets)liv och ett livslångt lärande gör att individer håller sig friska, minskar belastningen på sjukvården och bidrar till kommunens och regionens konkurrenskraft. Idrottsföreningarna har skapat verksamhet för en bredare målgrupp och genom detta fått fler medlemmar.

## 3. Målgrupp

Personer i Robertsfors kommun över 25 år med liten fysisk aktivitet (enligt självskattning).

## 4. Aktivitetsplan

År 1 VT	Samverka med föreningar och planera respektive förenings deltagande i projektet Stödja föreningar med att identifiera och kontakta målgruppen I samverkan utveckla för målgruppen relevant aktivitet och utbildning Bygga en digital utbildningsportal och skapa nätverk mellan deltagande grupper
År 1 HT	Starta upp aktiviteter i grupperna tillsammans med föreningarna
År 2 VT	Utvärdera och justera 2019, Erbjuder uppstart av fler grupper och bygga utbildning för år två med första gruppen

- År 2 HT      Utvärdera och justera första året med första gruppen.
- År 3            Utvärdera och justera. Skapa förutsättningar för första gruppen att gå över i föreningen. Se över utbildningsportalen

#### 5. Vilket/vilka av följande målområden ingår i uppdraget?

Aktuella målområden markerade i fet stil:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Ekonomiska och sociala förutsättningar
- Barns och ungas uppväxtvillkor
- **Hälsa i arbetslivet**
- Miljöer och produkter
- **Hälsofrämjande hälso- och sjukvård**
- Skydd mot smittspridning
- Sexualitet och reproduktiv hälsa
- **Fysisk aktivitet**
- Matvanor och livsmedel
- Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel
- **Främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa**

#### 6. Hur följer ni upp ert arbete?

Kvartalsvis "lärande utvärderingar" tillsammans med projektkontoret på VIF, deltagande föreningar och Rusa.

Enkät vid projektstart och årligen till deltagande individer och föreningar som mäter uppskattad aktivitetsnivå och synpunkter på verksamhetens genomförande.

#### 7. Vilka samarbetspartners har ni?

Vi samarbetar med projekt Rusa, Hälsovården, Företagsvård, Robertsfors kommun och alla idrottsföreningar i Robertsfors kommun.

#### 8. Ange här om ni har bidrag från andra aktörer och i så fall vilka dessa aktörer är (tex kommun, studieförbund).

#### 9. Ekonomisk kalkyl

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
Folkhälsobidrag	130 330 kr	20% arbetstid projektkoordinator	94 200 kr
		15% schablonkostnad (resor, biljetter, kontorsplats, data, mobil m.m.)	14 130 kr
		Digital utb. plattform	20 000
		Hyra av utbildningslokaler	20 000
Summa	130 330kr	Summa	130 330

**10. Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:**

- Föreningen är demokratisk Ja  Nej
- Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar Ja  Nej
- Föreningen har revisor Ja  Nej
- Föreningen har återrapporterat eventuella tidigare folkhälso-  
bidrag från landstinget Ja  Nej

**11. Kontaktperson:**

Namn: Lisbet Olofsson

Telefon: 070-248 89 99

E-mail: [lisbet.olofsson@vbidrott.rf.se](mailto:lisbet.olofsson@vbidrott.rf.se)